



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

**Tesis**

Nivel de actividad física y calidad de vida de los deportistas del Club  
Universitario de Deportes, Lima - 2025

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

**Presentado por:**

**Autora:** Sánchez Romero, Andrea Rosaluz


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-2976-7479>

**Asesora:** Dra. Bejarano Ambrosio, Miriam Juvit

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9208-746X>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> <small>REVISIÓN: 01</small>

**FECHA: 17/03/2025**

Yo, Sánchez Romero Andrea Rosaluz egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación : **“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025”**

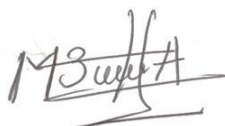
”Asesorado por el docente: **BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT** ,DNI 41677988 código ORCID **0000-0002-9208-746X** tiene un índice de similitud de 15%, quince por ciento con código ORCID :14912:454397418 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

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  
 SÁNCHEZ ROMERO ANDREA ROSALUZ  
 DNI: 46008075



.....  
 Firma de asesora  
 BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT  
 DNI: 41677988

Lima, 17 de marzo 2025

### **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación está dedicado con todo el amor a Dios y a mi querida familia por inculcarme día a día la perseverancia, la responsabilidad y sobre todo por estar presente en cada etapa de mi vida. Gracias este logro también es de ustedes que son mi mayor motivación y fuerza.

### **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por que siempre me dio fortaleza y fe para afrontar cada paso en el camino.

A mí familia por estar presente en cada peldaño de mi vida.

A mis asesores por su orientación para seguir formándome como profesional.

A mí alma mater la Universidad Norbert Wiener por brindarme educación y formación académica.

# ÍNDICE

<b>Título</b> .....	i
<b>Dedicatoria</b> .....	ii
<b>Agradecimiento</b> .....	iii
<b>Resumen</b> .....	vii
<b>Abstract</b> .....	viii
<b>Introducción</b> .....	ix
<b>CAPITULO I</b> .....	1
<b>EL PROBLEMA</b> .....	1
<b>1.1. Planteamiento del problema</b> .....	1
<b>1.2. Formulación del problema</b> .....	3
1.2.1. Problema general .....	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
<b>1.3. Objetivos de la investigación</b> .....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos .....	4
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	4
1.4.1. Teórica .....	4
1.4.2. Metodológica .....	5
1.4.3. Practica .....	5
<b>1.5. Limitaciones de la investigación</b> .....	6
<b>CAPITULO II</b> .....	7
<b>MARCO TEORICO</b> .....	7
<b>2.1. Antecedentes</b> .....	7
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	11
<b>2.3. Formulación Hipótesis</b> .....	17
2.3.1 Hipótesis general.....	17
2.3.2 Hipótesis específicas.....	18
<b>CAPITULO III</b> .....	19
<b>METODOLOGIA</b> .....	19
<b>3.1. Método de la Investigación</b> .....	19
<b>3.2. Enfoque de la investigación</b> .....	19
<b>3.3. Tipo de investigación</b> .....	19
<b>3.4. Diseño de la investigación</b> .....	19
<b>3.5. Población, muestra y muestreo</b> .....	20

<b>3.6. Variables y operacionalización</b> .....	21
<b>3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	22
3.7.1. Técnicas .....	22
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	22
3.7.3. Validación.....	25
3.7.4. Confiabilidad .....	26
<b>3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos</b> .....	27
<b>3.9. Aspectos éticos</b> .....	27
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	29
<b>PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	29
<b>4.1. Resultados</b> .....	29
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados .....	29
4.1.2. Prueba de normalidad .....	33
4.1.3. Prueba de hipótesis.....	33
4.1.4. Discusión de resultados.....	39
<b>CAPÍTULO V</b> .....	43
<b>CONCLUSIONES Y RESULTADOS</b> .....	43
<b>5.1. Conclusiones</b> .....	43
<b>5.2. Recomendaciones</b> .....	43
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	45
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	56
Anexo 2: Instrumentos .....	57
Anexo 3: Validez del instrumento.....	60
Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos .....	70
Anexo 5: Aprobación del comité de ética .....	71
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos .....	74
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	75

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Ficha técnica – Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) .....	23
Tabla 2: Ficha técnica - Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud - Versión resumida - WHOQOL-BREF).....	24
Tabla 3: Características sociodemográficas .....	29
Tabla 4: Características de las edades .....	29
Tabla 5: Relación entre actividad física y calidad de vida .....	30
Tabla 6: Relación entre actividad física y salud física .....	30
Tabla 7: Relación entre actividad física y estado psicológico.....	31
Tabla 8: Relación entre actividad física y relaciones sociales .....	32
Tabla 9: Relación entre actividad física y medio ambiente.....	32
Tabla 10: Prueba de normalidad - relación entre Nivel de actividad física y calidad de vida.....	33
Tabla 11: Rangos de correlación de Rho de Spearman.....	34
Tabla 12: Relación entre el nivel de actividad física y la salud física.....	35
Tabla 13: Relación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico .....	36
Tabla 14: Relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales .....	37
Tabla 15: Relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente .....	38
Tabla 16: Relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida.....	39

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025. Material y métodos: Tipo de investigación: básica de alcance hipotético – deductivo; diseño no experimental, explicativo y transversal; de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional; La población estuvo conformada por 80 deportistas. Para la recolección de los datos se utilizaron dos formularios el cuestionario IPAQ (versión corta) y el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud - Versión resumida (WHOQOL-BREF). Además, se utilizó una ficha para recolectar los datos sociodemográficos, los cuales fueron procesados mediante validez y confiabilidad con el coeficiente de alfa de Cronbach. Resultados: El procesamiento estadístico se realizó mediante el coeficiente de Rho de Spearman en donde se obtuvo un resultado de 0.638 (Correlación positiva moderada) y un nivel de significancia  $p = .053 > 0.05$ . Conclusión: Se concluye que no existe una relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los deportistas.

**Palabras claves:** Nivel de actividad física, Calidad de vida, IPAQ, WHOQOL-BREF

## **Abstract**

The present research aimed to establish the relationship between the level of physical activity and the quality of life of athletes from the Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Materials and methods: Type of research: basic, hypothetical-deductive scope; non-experimental, explanatory and cross-sectional design; quantitative approach and correlational scope; The population consisted of 80 athletes. Two forms were used for data collection: the IPAQ questionnaire (short version) and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire - Brief Version (WHOQOL-BREF). In addition, a form was used to collect sociodemographic data, which were processed through validity and reliability with Cronbach's alpha coefficient. Results: Statistical processing was carried out using Spearman's Rho coefficient, where a result of 0.638 (moderate positive correlation) and a significance level of  $p = .053 > 0.05$  was obtained. Conclusion: It is concluded that there is no relationship between the level of physical activity and the quality of life in athletes.

**Keywords:** Physical activity level, Quality of life, IPAQ, WHOQOL-BREF.

## **Introducción**

La actividad física es clave para mantenernos saludables e influye en la calidad de vida de las personas. Si no nos movemos lo suficiente, podemos terminar con dolores de espalda o articulaciones rígidas. Por otro lado, si hacemos ejercicio en exceso sin cuidar nuestro cuerpo, podemos sufrir lesiones como esguinces o tendinitis. Lo ideal es encontrar un equilibrio: mantenernos activos de manera regular, pero escuchando siempre a nuestro cuerpo y sus límites para evitar problemas musculoesqueléticos. A continuación, se detalla el desarrollo de la investigación en 5 capítulos:

En el primer capítulo de la investigación, se define el problema que se tratará. Esto se consigue presentando el problema principal y formulando preguntas concretas que lo desentrañan. Además, se establecen las metas que se buscan lograr con la investigación y se fundamenta su ejecución, detallando su importancia y pertinencia.

En el segundo capítulo se presenta los antecedentes a nivel nacional e internacional, junto con el marco teórico que especifica la el nivel de actividad física y la calidad de vida. En el estudio, se realiza la operacionalización de las variables, estableciendo la manera en que se medirá y examinará. Además, se formulan premisas y se define el ámbito del estudio a través de la formulación de hipótesis generales y específicas.

En el tercer capítulo se enfoca en la metodología, especificando el método, la naturaleza, el diseño y el alcance de la investigación, además de la población, el muestreo y la muestra empleada para el estudio de los datos. Asimismo, se toman en cuenta los elementos éticos pertinentes.

En el cuarto capítulo, se exponen los resultados del estudio, se prueban las hipótesis planteadas y se analizan los datos obtenidos, los cuales son objeto de debate.

Finalmente, en el quinto capítulo, se exponen las conclusiones y sugerencias obtenidas del estudio, acompañadas de las recomendaciones relevantes.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

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

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la calidad de vida (CV) es el modo en que una persona percibe su existencia, su lugar en el marco cultural y en la valoración en el entorno que habita, su asociación con sus metas, posibilidades, reglas, criterios e inquietudes, todo ello influido por las actividades cotidianas, el estado físico, la salud mental, el estado de autonomía, las interacciones colectivas, los elementos ambientales y sus convicciones personales (1,2).

La actividad física (AF) se refiere a cualquier acción corporal generada por los músculos esqueléticos que resulte en el uso de energía.

La actividad física (AF) es cualquier movimiento del cuerpo que es posible gracias a los músculos esqueléticos que lo proporcionan. El ejercicio físico incluye todo movimiento, ya sea durante el tiempo libre, hacia y desde lugares específicos o como parte del trabajo. La AF durante la primera infancia (desde la etapa prenatal hasta los 8 años) es fundamental para el desarrollo motor y psicoemocional óptimos a lo largo de la vida (3).

De acuerdo con la OMS, el 80% de los jóvenes y el 31% de los adultos que no llegan a los niveles requeridos de AF presentan un riesgo de mortalidad del 20% al 30%. Uno de los factores de riesgo más significativos es la falta de actividad física, ya que puede conducir a enfermedades no transmisibles como la obesidad, el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Cabe señalar que la inactividad física ha aumentado un 5% desde 2010 y, de continuar esta tendencia, alcanzará el 35% en 2030. (4)

En el continente europeo, el 38% de la población participa en algún deporte o actividad física una vez a la semana, siendo las mujeres las que presentan un nivel de

actividad física menor que los varones, independientemente del estatus social o la calidad de vida (5). Sin embargo, una evaluación española encontró que la actividad es una de las características que influye en la salud mental de las personas. (6)

En el continente americano, la calidad de vida se define como la percepción que tiene un individuo sobre su salud personal e interpersonal, por lo que está influenciada por los buenos o malos hábitos de cada persona (7). Esto repercute en su desempeño como deportista o profesional. En un estudio realizado en Colombia se encontró que la actividad física, aunque sea en forma ocasional, se relaciona con la calidad de vida, porque mejora la percepción de salud y condición física de la persona (8).

Algunas investigaciones indican que los individuos chilenos de 35 a 70 años tienen distintos niveles de actividad física (NAF): el 18,4 % es bajo, el 66,0 % es moderado y el 15,6 % es alto. Se observaron disparidades significativas según el género, el nivel educativo y el nivel socioeconómico (9). En Colombia, se halló que la actividad física en la población de 16 y 85 años residente en Medellín fue 21.2% (10), mientras que, en la población de Pereira, la prevalencia de actividad física en los residentes de Bogotá de 18 a 65 años fue 36.8% (11).

En el Perú existen pocos estudios poblacionales a nivel nacional sobre actividad física. Una encuesta realizada a estudiantes de 15 a 19 años encontró que el 59% realizaba actividad física alta, el 25,8% moderada y el 15,2% baja (12). Otro estudio realizado al personal de salud de una Dirección Regional de Salud encontró que el 88% realizaba actividad física baja, el 9% moderada y el 3% alta (13).

La presente investigación se desarrollará en el Club Universitario de Deportes, la «U», es una institución deportiva ubicada en la ciudad de Lima, Perú, cuya actividad principal es el fútbol profesional y sus distintas categorías; además de fútbol femenino, vóley

y otros deportes, (14). Uno de los objetivos fundamentales es crear métodos que asistan a los deportistas en la mejora de su salud mental y física, facilitando así su desempeño en el deporte.

Por lo mencionado previamente, el presente estudio persigue determinar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deporte en el año 2025.

## **1.2. Formulación del problema**

### 1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?

### 1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?

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

#### 1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

Describir las características sociodemográficas de los deportistas.

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas.

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas.

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas.

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y medio ambiente en los deportistas.

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

#### 1.4.1. Teórica

En nuestro país, se han encontrado pocos estudios poblacionales relacionados con el nivel actividad física. Un sondeo aplicado a estudiantes de 15 a 19 años halló que del total de la muestra 59% realizaba actividad física alta, 25,8% moderada y el 15,2% baja (12). Por otro lado, una investigación cuya población fue el personal de salud de una Dirección Regional de Salud encontró que el 88% realizaba actividad física baja, el 9% moderada y el 3% alta (13).

El presente estudio denominado "Nivel de actividad física y calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025" es un recurso de investigación que proporcione información sobre los fundamentos teóricos de la actividad física y calidad de vida de los deportistas. Lo cual es importante para los preparadores físicos y los terapeutas profesionales, que en la actualidad tienen un rol crucial en la formación de deportistas profesionales de diferentes disciplinas, que necesitan entender los métodos de entrenamiento deportivo. Asimismo, los hallazgos actuarán como precedente para investigaciones futuras, lo que facilitará la ampliación de esta línea de investigación.

#### 1.4.2. Metodológica

En esta investigación transversal se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) para evaluar el nivel de AF de los deportistas, mientras que para valorar la CV de los deportistas se empleó el cuestionario WHOQOL-BREF. Ambos instrumentos cuentan con validaciones en diversas investigaciones de corte internacional y a nivel de nuestro país.

#### 1.4.3. Practica

El propósito del proyecto de estudio fue determinar la asociación entre el nivel de AF y la CV de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025, lo cual nos permitirá materializar la importancia de desarrollar charlas sobre estos constructos, programas orientados a los deportistas, como programas de gestión mediante ejercicios físicos y soluciones a sus requerimientos para fortalecer la CV personal. Además, es crucial sensibilizar a los terapeutas sobre la relevancia de mantener al tanto a los atletas sobre el grado de ejercicio físico y la calidad de vida.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

- El estudio enfrentó varias limitaciones significativas principalmente, aparecieron problemas al establecer eficazmente el tiempo requerido para acopiar los datos de los instrumentos y, por otro lado, la rapidez con la que se debió completar el consentimiento informado, ya que ello mermó tiempo en los participantes, dado que la mayoría de ellos estaban realizando actividades diarias.
- Es un desafío gestionar el estrés y la presión de cumplir con los tiempos y expectativas académicas. La presión emocional y psicológica de finalizar la tesis impactó en mi bienestar integral.
- Finalmente, no se encontró suficiente información de trabajos realizados sobre este tema en particular, lo cual puede conllevar a ciertos sesgos en las discusiones, conclusiones y reconsideraciones.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

**Chávez et al.** (15). Desarrollaron un estudio con el propósito de “Determinar la calidad de vida que presentan los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza”. La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo. El grupo de estudio estuvo compuesto por 60 atletas residentes en Puyo, quienes fueron escogidos a través de un muestreo no probabilístico de conveniencia. Se empleó el Cuestionario de Salud SF-36. De acuerdo con los hallazgos, la calidad de vida de los deportistas es consistente con ser buena y regular. De acuerdo con la calidad de vida de los deportistas de este estudio, aun cuando las personas practiquen deportes, no existe garantía de que estén completamente satisfechos.

**Soares et al.** (16). Realizaron un estudio con el fin de “Examinar la calidad de vida de los equipos de fútbol en la ciudad de Montes Claros-MG”. La investigación fue del tipo cuantitativo, comparativo y transversal, realizado con 22 deportistas de fútbol. Para la evaluación se utilizó el Copenhagen Hip and Groin Outcome Score. La evaluación se realizó en 6 subescalas: Síntomas; Dolor; Acciones diarias; Actividades de ocio y deportivas; Participación en actividades físicas y nivel de vida. La información fue ingresada y estructurada dentro del paquete estadístico para ciencias sociales SPSS, versión 25.0. Se examinó la distribución de los datos a través de las pruebas de Shapiro-Wilk y Levene con el fin de seleccionar entre pruebas paramétricas y no paramétricas. La mayoría de los participantes (n=20) (90,9%) tenían síntomas asociados con enfermedad de la tiroides/íngle. Es evidente que el mismo número de individuos con síntomas también influyó en las

actividades deportivas y recreativas, el dolor y la calidad de vida (90,9%). El estudio revela que tanto los inicios como las reservas tienen una calidad de vida impactada por la presencia de los elementos evaluados en el cuestionario HAGOS. Como resultado, impactando su vida personal, deportiva y laboral.

**Zelenović et al.** (17). Realizaron un estudio con el objetivo de “Examinar y comparar la calidad de vida de 23 jugadores de fútbol profesionales masculinos y 26 estudiantes de educación física masculinos, de entre 17 y 35 años”. Se establecieron sus características basales (edad, altura y masa corporal e índice de masa corporal), así como su calidad de vida (los cuatro dominios: 1. salud física, 2. salud psicológica, 3. relaciones sociales y 4. entorno). Fueron evaluados mediante el cuestionario WHOQOL-BREF. Los datos fueron analizados (estadística descriptiva, prueba de Kolmogorov-Smirnov, prueba t de muestras independientes) utilizando SPSS 21.0, y los resultados obtenidos demostraron la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ( $p > 0,05$ ). Sin embargo, se registraron valores de calidad de vida más altos (dominio 1: 17,44 vs 16,9; dominio 2: 16,98 vs 16,44; dominio 4: 16,04 vs 15,56) entre los jugadores de fútbol de alto nivel; Sólo en el caso del dominio 3 (relaciones sociales) los alumnos de Educación Física obtuvieron un mejor resultado (16,5 vs 16,17).

**Mora** (18). Desarrolló una investigación con el fin de: “Determinar la calidad de vida en tiempos de COVID-19 de deportistas de baloncesto de las categorías sub-14 y sub-16, hombres y mujeres que pertenecen al Club Deportivo de Alto Rendimiento Santa María de la ciudad de Machala, Ecuador”. La población estuvo conformada por 15 jugadores que participaron en entrevistas estructuradas utilizando la Encuesta de Calidad de Vida SF36 a través de la aplicación Zoom. En resumen, este estudio encontró que los atletas realizan un mayor esfuerzo en diversas tareas. Debido a la epidemia de COVID-19, los resultados indicaron que los atletas tuvieron los puntajes más altos de estilo de vida en el componente

de vitalidad (58,93) y los puntajes más bajos en la dimensión de rol físico (45,63). En conclusión, se verifica que el confinamiento inducido por la pandemia de los jugadores de basquetbol tanto de varones como de mujeres miembros del Club Deportivo de Alto Rendimiento de la ciudad tuvo efectos perjudiciales en su calidad de vida.

#### 2.1.2. Antecedentes nacionales

**Moreno** (19). Desarrollo una investigación con el propósito de “Determinar la asociación entre la condición física y la calidad de vida en corredores amateurs jóvenes, que participan en maratones de los distritos de Lince y Miraflores de la ciudad de Lima”. El estudio fue de tipo transversal, cuantitativo, analítico y observacional. Se tomó como muestra a 95 corredores jóvenes, aficionados, que compiten con frecuencia en maratones en los distritos de Lince y Miraflores de Lima. El acopio de los datos se realizó la prueba de Cooper a través la técnica de contemplación. También se utilizó la encuesta y el cuestionario SF-12. La edad promedio fue de 23,43 años. Se halló una asociación entre la salud y la CV ( $p = 0,000$ ) y entre la condición física y la CV ( $p = 0,000$ ), según los datos. Además, una mayor duración de carrera y distancia recorrida se relacionan con una mayor CV ( $B = 0,025$  y  $B = 0,005$ ,  $p < 0,05$ ). Sin embargo, no existe una asociación significativa entre el  $VO_{2\text{máx}}$  y la CV (Wald bajo,  $p > 0,05$ ). Se determina que, existe una asociación entre la AF y la CV de los corredores aficionados jóvenes.

**Núñez** (20). Desarrollo un estudio con el propósito de “Determinar la gestión deportiva y la actividad física de un club de fútbol de primera división, Perú – 2022”. Se realizó mediante un estudio de nivel descriptivo, correlacional y un enfoque cuantitativo aplicado. La actividad física y la gestión deportiva fueron las variables de estudio. Además del cuerpo técnico del club, se incluyeron en la muestra 81 integrantes de los equipos profesional, de ascenso y de reserva. La encuesta, representada por el cuestionario IPAQ fue el método de recolección de datos que se empleó. Según los hallazgos, el 86,41% de los

sondeados manifestó que la AF del club se encuentra entre alta y moderada, por otro lado, el 79% infirió que la gestión deportiva del equipo es regular. Finalmente, el estudio concluyó que existe poca relación entre la gestión deportiva y la AF en un equipo de fútbol de primera división de Perú 2022.

**Maguiña et al.** (21). Realizaron un estudio con el objetivo de “Identificar la relación entre calidad de vida y síntomas depresivos en futbolistas” el diseño empleado fue retrospectivo, analítico y observacional. Se incluyeron todas las categorías del primer nivel del fútbol de Lima-Perú en el estudio de los deportistas registrados en la Federación Peruana de Fútbol. Fue un análisis de seguimiento del trabajo de investigación "Diagnóstico situacional de la salud física, mental, nutricional y social de los futbolistas". Se incluyeron los datos de 168 deportistas. Los resultados según la escala CESD-7, el 17,3% de los 168 participantes experimentó depresión y el 54,8% tuvo una baja calidad de vida. Según el análisis bivariado, el beber alcohol se correlacionó con una mala CV en el 31,5% de los casos, mientras que fumar cigarrillos se correlacionó con una mala CV en el 8,7% de los casos. Asimismo, utilizando la medida KIDSCREEN-10, el 21,7% de los deportistas deprimidos reportaron tener una mala calidad de vida.

**Osorio** (22). Desarrolló una investigación con el propósito de “Establecer la relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateurs de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo IPD - Andrés Avelino Cáceres - de Villa María del Triunfo”. El grupo de estudio se conformó por 60 atletas amateurs de 40 a 45 años, pertenecientes al Complejo IPD Andrés Avelino Cáceres en Villa María del Triunfo. Para este estudio se empleó un diseño no experimental de tipo transversal con un nivel de correlación básico de tipo aplicativo de enfoque cuantitativo. Para la recolección de datos se empleó el método de encuesta y los cuestionarios de actividad física y calidad de vida contaban con la aprobación previa de tres expertos. Se utilizó una escala de medición tipo Likert. Para el procesamiento

de los datos se utilizó el estadístico IBM SPSS 22, Chi cuadrado de Pearson y el enfoque hipotético deductivo. Luego del procesamiento y análisis de los datos, los resultados muestran que, según la prueba Chi cuadrado de Pearson, presentan una correlación relevante entre la actividad física y la calidad de vida en los atletas amateurs del Complejo Deportivo IPD Andrés Avelino Cáceres, que tienen entre 40 y 45 años en el año 2020. (p-valor = 0.000 < 0.05).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Actividad Física (AF)**

La AF abarca cualquier actividad corporal que implica la utilización de energía, ya sea durante el trabajo, tareas domésticas, desplazamientos o tiempo libre, así como a través de la práctica de deporte o ejercicios (23). Se considera así cuando se realiza por al menos 150 minutos a la semana o 30 minutos al día (24). Mantener un régimen de ejercicio regular es crucial para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, como el de mama y el de colon. Además, promueve la salud mental, retarda el declive cognitivo y ayuda a mantener un peso adecuado y un bienestar general (3).

La Asociación Colombiana de Medicina Deportiva (AMEDCO) define a la AF como cualquier actividad voluntaria del cuerpo que utiliza más energía que cuando está en reposo y requiere la contracción de los músculos. Este concepto reconoce la complejidad del comportamiento humano, que incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales y es tanto voluntario como independiente. Se sabe que la AF conlleva una serie de ventajas para la salud, que pueden expresarse a través de actividades como deporte, ejercicio físico, danzas y otras formas de recreación y actividades cotidianas, todas consideradas como un derecho fundamental (25).

### **2.2.2. Niveles de actividad física**

Según los criterios de IPAQ-SF, tomaremos en cuenta 3 niveles:

2.2.2.1. Nivel alto: Se establecerá cuando el deportista indica a la semana 7 días de mezcla de caminata o ejercicio moderado o intenso con un alcance de 3.000 mets/minutos/semana o 3 días de AF intensa que alcanza 1500 mets/ minutos/semana (26).

2.2.2.2. Nivel moderado: Se determinará cuando el deportista tenga 20 minutos diarios de actividad física de 3 o más días por semana de AF intensa, 30 minutos diarios de caminata o 5 o más días de actividad moderada, o cuando se alcanzan 600 metros combinando caminata y actividades vigorosas en 5 o más días (26).

2.2.2.3. Nivel baja: Se define así cuando el esfuerzo físico de los deportistas no se encuentra en las categorías anteriores de AF alta o vigorosa, ni en la categoría de AF moderada, es decir, no superan los 600 mets/minutos/semana. Como mínimo 20 minutos por semana (26).

### 2.2.3. Dimensiones de la actividad física

2.2.3.1. Intensidad: El cuerpo necesita una mayor dosis de azúcar porque los músculos consumirán más glucosa al realizar una AF más intensa. Sin embargo, debido a las hormonas que influyen en el cuerpo en estas situaciones, existe la posibilidad de hiperglucemia cuando el ejercicio se realiza en procesos minúsculos (27).

2.2.3.2. Frecuencia: El cuerpo humano tiende a realizar sus funciones a través de diversos depósitos de glucosa, los cuales se identifican como azúcar y se encuentran concentrados cuando es necesario. Es incapaz de recuperar la reserva de azúcar al realizar actividades físicas, por lo que si se realiza ejercicio en los días siguientes se producirá una deficiencia de glucosa (27).

2.2.3.3. Duración del ejercicio: Los ejercicios de larga duración suelen ser hipoglucémicos. El riesgo de hiperglucemia aumenta proporcionalmente con la duración (27).

#### 2.2.4. Beneficios de la actividad física

Las personas físicamente activas, al estar menos afectadas por las limitaciones del envejecimiento y las enfermedades crónicas, tendrán una mayor calidad de vida y una mayor esperanza de vida; se ha demostrado que la actividad física moderada mejora la salud, y las personas sedentarias que cambian sus hábitos también verán mejoras en su salud; existen relaciones curvilíneas entre la actividad física y el estado de salud, lo que significa que aumentar la actividad física y las condiciones físicas mejora la salud; y las personas físicamente activas tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas (28).

##### 2.2.4.1.A nivel físico (29)

- Regula los niveles de glucosa en sangre y disminuye los niveles de triglicéridos y colesterol.
- Conserva y mejora la mineralización ósea, la fuerza muscular y el estado del corazón, los pulmones y el sistema musculoesquelético.
- Aumenta la inmunidad y reduce los marcadores antiinflamatorios asociados con enfermedades a largo plazo.
- Junto con la ventilación pulmonar, puede provocar un aumento del 30% en la resistencia física.
- Reduce la presión arterial, la fuerza cardíaca en reposo y el trabajo submáximo.
- Minimiza el peligro de patologías cardíacas y metabólicas, además de diversas formas de cáncer, incluyendo el de mama, colon y útero.
- Mejora el bienestar mental y cognitivo, así como la calidad del sueño.
- Disminuye la manifestación de la diabetes tipo 2.
- Reduce la probabilidad de caídas.
- Contribuye a conservar un peso corporal sano.
- Refuerza el sistema de respuesta inmunológico.

#### 2.2.4.2.A nivel biológico (30)

- Mejora la memoria
- Genera confianza
- Mejora el estado de ánimo
- Cultiva una imagen corporal favorable
- Aumenta el rendimiento deportivo
- Fomenta la estabilidad emocional
- Aumenta la eficiencia deportiva
- Aumenta el rendimiento académico

#### 2.2.5. **Cuestionario Internacional de actividad física**

Este instrumento ha sido desarrollado, mejorado y utilizado desde 1996 por profesionales de todo el mundo compilado por las Instituciones para la Gestión y Prevención de Enfermedades, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Universidad de Sydney y el Instituto Karolinska. Desde su uso inicial en Ginebra en 1998, se ha incorporado a proyectos de investigación en Europa, América, Asia, África y Australia. Asimismo, obtuvo un coeficiente de Spearman de 0,8 para la confiabilidad y 0,3 para validez (31).

El IPAQ-SF (versión corta) consta de siete preguntas sobre la cantidad de tiempo que se pasa caminando y sentado durante una jornada laboral, así como sobre la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio moderado a vigoroso durante los siete días anteriores. Está destinado a personas de entre 18 y 65 años y se puede administrar mediante entrevista directa, teléfono o encuesta autocompletada (31).

La versión corta tiene siete elementos que brindan información sobre cuánto tiempo pasa una persona caminando, sentada y realizando actividades moderadas a intensas. Se recomienda especialmente cuando se realizan investigaciones para el seguimiento de la

población (31). Las dimensiones de actividad física se dividen en tres categorías principales: bajo, moderado y alto (32). Estas categorías se definen por la cantidad total de tiempo invertido en actividades físicas de vigor, moderado y leve durante una semana regular (33).

2.2.5.1. Baja actividad física: Los individuos que indican un bajo grado de actividad física usualmente dedican poco tiempo a realizar ejercicio vigoroso, moderado o leve. Esto podría abarcar a aquellos que llevan un estilo de vida principalmente sedentario (34).

2.2.5.2. Moderada actividad física: Individuos que involucran un nivel moderado de actividad física, ya sea a través de actividades moderadas o mediante una combinación de actividades vigorosas, moderadas y ligeras. Estas personas cumplen con ciertos requisitos de actividad física, aunque no alcanzan niveles muy elevados (34).

2.2.5.3. Alta actividad física: Aquellos que indican elevados niveles de actividad física, ya sea por una considerable implicación en actividades vigorosas o por una combinación equilibrada de actividades vigorosas, moderadas y ligeras. Este grupo suele seguir las recomendaciones de actividad física para preservar su salud (34).

#### 2.2.6. **Calidad de vida (CV)**

Es una de las definiciones más utilizadas en el mundo médico para determinar y evaluar el nivel de bienestar de una persona o paciente (35). “La percepción que tiene el individuo a través de su cultura, existencia y valores en los que vive, en relación con sus preocupaciones, objetivos y expectativas” (36) es como la OMS definió la calidad de vida en 1966. En esencia, aborda el bienestar corporal del individuo, al mismo tiempo que comprende su estado psicológico en los niveles de independencia, relación con su entorno e interacción social (37). Como es evidente, existen diversas definiciones de calidad de vida, sin embargo, se deben destacar ciertos elementos como los objetivos, satisfacción multidireccional y bienestar como marco compartido (38). Al identificar a cada paciente o

individuo según su condición y curso de terapia, estos indicadores de calidad de vida ayudan en la búsqueda del mejor curso de acción (38).

### **2.2.7. Componentes de la calidad de vida**

2.2.7.1. Teoría subjetiva: Cada persona expresa su propia teoría en función de sus experiencias de vida y disfrute, lo que es una medida de la CV (39).

2.2.7.2. Teoría holística: Considera cada faceta de la existencia de una persona y, al mismo tiempo, la descompone en tres dimensiones utilizando el modelo biopsicosocial (39).

2.2.7.3. La teoría dinámica: Afirma que cada persona experimenta fases breves y diferenciadas en función del tiempo y el lugar, que pueden dar lugar a momentos alegres y únicos (39).

2.2.7.4. La teoría universal: Afirma que los aspectos de la calidad de vida se muestran como valores compartidos a través de las fronteras culturales (39).

2.2.7.5. Interdependencia: los componentes están relacionados entre sí, por ejemplo, cuando una persona se enferma, esto repercutirá en otros componentes, incluidos los emotivos, sociales y psicológicos (39).

Mejorar y dar vida a cada individuo es uno de los objetivos primordiales de la medicina en las últimas décadas del siglo XX, lo que nos lleva a asegurar la calidad de vida (39).

### **2.2.8. Cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF)**

El Cuestionario de Calidad de Vida abreviado de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) fue creado en 1993 con la finalidad de valorar la percepción de la calidad de vida de una persona y la satisfacción percibida con respecto a su salud física, mental, social y ambiental, independientemente de si está enfermo o no. El dispositivo fue autorizado y aprobado por el centro con sede en Barcelona, España. En el WHOQOL BREF.

Hay dos preguntas generales entre el total de 26. Las propiedades psicométricas del instrumento en su versión español demostraron una consistencia interna de 0.70 para sus dimensiones y 0.89 de manera global (40).

### **2.2.9. Dimensiones de la calidad de vida**

2.2.9.1. Salud física: Se identifica como la condición en la que se halla el cuerpo humano; si mantiene una buena salud física, no muestra problemas, puede hacer todo lo posible para evitar daños y asegurar que su cuerpo funcione lo mejor posible (41).

2.2.9.2. Estado psicológico: Una persona con buena salud mental es consciente de sí misma, capaz de manejar los factores estresantes de la vida y de actuar de una manera que sea a la vez productiva y beneficiosa (41).

2.2.9.3. Relaciones sociales: Describe los diversos encuentros que una persona tiene con uno o más miembros de su comunidad, con quienes forma amistades, relaciones profesionales, relaciones familiares o relaciones deportivas (41).

2.2.9.4. Medio ambiente: Hace referencia al ambiente que posee la capacidad de influir o moldear la persona. La vida de una persona o la vida de la sociedad en general. Incluye los valores sociales, culturales y ecológicos de su hogar y aquellos que tienen un impacto sobre él (41).

## **2.3. Formulación Hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

HG<sub>A</sub>. Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HG<sub>O</sub>. No existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

### 2.3.2 Hipótesis específicas

HE<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>2</sub>: Existe una relación entre nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación entre nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

HE<sub>3</sub>: Existe una relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>4</sub>: Existe una relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. Método de la Investigación**

El método que se empleó fue hipotético deductivo. Este método comenzó con afirmaciones que se consideraron hipótesis y busco refutarlas o desmentirlas antes de extraer conclusiones que se compararon con los datos disponibles (42).

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

Esta investigación fue de carácter cuantitativo, presentó un argumento y recomendó una serie de pasos. Toda acción tiene un efecto en cascada, y no podemos evadirlas ni evitarlo. Podemos reinterpretar algunas fases, pero el orden es difícil de entender. Se creó un marco conceptual, se desarrolló una idea, se especificaron los objetivos y los temas de investigación y se examinó la literatura. Las preguntas se utilizaron para desarrollar supuestos y variables, se creó un plan para explorarlas, medir las variables en un contexto particular, se analizó los datos utilizando métodos estadísticos y se extrajo una serie de conclusiones (43).

#### **3.3. Tipo de investigación**

Dado que se inicia con los hallazgos y avances de la investigación aplicada, lo que requiere un marco teórico, la investigación fue aplicada y tuvo una estrecha conexión con la investigación básica. Tamayo afirmó que la investigación es aplicada. Esta clase de investigación se distingue por su objetivo de implementar o utilizar los conocimientos adquiridos (44).

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

Dado que se realizará sin afectar o cambiar los datos que se recopilaran, el diseño de la investigación fue no experimental (45). De manera similar, como el objetivo del estudio

fue identificar el vínculo entre las variables en un momento determinado en el tiempo, fue un estudio correlacional. El objetivo de este tipo de investigación correlacional fue establecer conexiones entre variables, hechos, eventos o circunstancias. Para evaluar las variables y sus conexiones, se emplearon estadísticas. Por último, los datos fueron obtenidos de manera transversales ya que se recopilaban en un solo punto en el tiempo, durante un solo momento. El objetivo fue identificar los factores y examinar sus efectos y concordancia en un momento específico en el tiempo (46).

El alcance de la investigación fue correlacional, las variables de calidad de vida percibida por los deportistas y nivel de actividad física, así como sus efectos, se examinaron por todas las razones enumeradas anteriormente, pero el investigador no tuvo control directo sobre las variables porque la situación que se analizó ya existía y no fue manipulada. Al existir ya, los escenarios no se desencadenaron en su lugar real. (43).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

Es el conjunto de individuos o elementos acerca de los cuales se pretende recopilar datos en un análisis. El ambiente o grupo poblacional puede incluir nacimientos, datos médicos, muestras de laboratorio, humanos y animales (48). En esta investigación, el grupo de participantes estuvo compuesto por 80 deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

#### **Muestra**

Se considero una muestra censal, ya que la población investigada fue amplia y el porcentaje de la población controlable, por lo que cada unidad de estudio se consideró población, universo y muestra a la vez (43). En tal, sentido, La composición de la muestra fue de 80 deportistas del Club Universitario de Deportes de Lima 2025.

### 3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Actividad física (Variable 1)	Es cualquier actividad física que requiera el uso de energía, como correr, trabajar, caminar, trotar, participar en deportes, etc.	Para medir la actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF).	Intensidad Frecuencia Duración	P1, P3, P5 P2, P4, P6, P7	Ordinal	Alto = Mínimo 1500 Mets-min por semana (3 días) o 3000 Mets-min por semana (7 días) Moderado = Primordial 600 Mets-min/semana Bajo = Menos de 600 Mets-min/semana
Calidad de vida (Variable 2)	Es la sensación general de realización que experimenta un individuo después de alcanzar su máximo potencial.	Se valoró mediante la Escala de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF), que evaluó las interacciones sociales, el bienestar psicológico, la salud física y el medio ambiente.	Salud Psicológica Social Ambiente	Salud física Estado psicológico Relaciones sociales Ambiente	Ordinal	26 - 69: Baja Calidad de vida. 70 - 99: Media Calidad de vida. 100 - 130: Alta Calidad de vida
Variables intervinientes	Definición Conceptual	Definición operacional	Edad	¿Entre que edades se encuentra usted?	Intervalo	
Variables intervinientes	Representan un conjunto de componentes relacionados con la identidad y el bienestar de un individuo. Al actuar como mediadores en la interacción entre otras variables, estas variables afectan los efectos potenciales de determinados acontecimientos o intervenciones sobre el sujeto. Estos rasgos proporcionan una base integral para comprender cómo diversos factores pueden influir en la manera en que los individuos responden a diversas circunstancias en el campo de los deportes, de la salud y otros.	Operativamente, los factores se cuantificaron utilizando datos específicos, como la edad en años, el género (masculino / femenino), grado de instrucción (percibido según los niveles educativos), el estado civil, la procedencia identificando el lugar de nacimiento.	Sexo	¿Cuál es su sexo?	Nominal	Masculino Femenino
			Estado Civil	¿Cuál es su situación familiar?	Ordinal	Soltera (o) Casada (o) Viuda (o) Separada (o) Divorciada (o)
			Grado de instrucción	¿Cuál es su grado de instrucción?	Ordinal	Sin Instrucción Primaria Secundaria Superior

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

#### **3.7.1. Técnicas**

La recolección de información para este estudio se llevó a cabo mediante el uso de encuestas. Además del formulario de recolección de datos y el consentimiento informado, se utilizaron dos cuestionarios para cada participante: el WHOQOL-BREF y el Cuestionario (IPAQ-SF).

A continuación, se llevó a cabo las siguientes actividades para recolectar los datos:

Mediante una solicitud formal (Anexo N.º 4), se pidió al jefe de rendimiento y salud del Club Universitario de Deportes – Lima permiso para llevar a cabo el proyecto de investigación y divulgar los hallazgos en una tesis.

Los criterios de inclusión y exclusión del Club Universitario de Deportes se utilizaron para seleccionar a los deportistas. Seguidamente se obtuvo consentimiento informado para una evaluación voluntaria (se le proporcionó una copia del documento). Se le brindó dos encuestas de nivel de actividad física y calidad de vida, que duraron alrededor de veinte minutos.

El encargado de este estudio garantizó que todos los datos obtenidos de los deportistas se guardaran en Microsoft Excel para preservar la privacidad y que la valoración subjetiva sea consistente.

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Se describieron en profundidad las características de cada instrumento porque ellos están diseñados para medir el nivel AF y CV, como es el caso de este estudio:

##### **3.7.2.1. Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ-SF)**

El instrumento, recoge datos sobre las actividades diarias del sujeto durante los siete días previos, incluyendo las laborales, domésticas, de ocio y deportivas. Una ventaja es que no tiene costo alguno, es no invasivo y requiere poco tiempo para su aplicación (48). El IPAQ-SF utiliza tres dimensiones para evaluar la variable intensidad: leve, moderada y vigorosa. Además, establece una periodicidad, que incluye el número de días de la semana y el tiempo de actividad (49). De igual forma, el número de METs debe multiplicarse por la actividad para determinar el nivel de actividad física, que se clasifica como bajo, moderado o alto (50).

Tabla 1: Ficha técnica – Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF)

Nombre del instrumento	International Assessment of Physical Activity (IPAQ - SF)
Inventores	Instituto Karolins, Universidad de Sydney, Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro para la prevención y control de enfermedades.
Descripción del instrumento	Tiene de 7 preguntas, están enfocadas en actividades diarias del evaluado, tiene 3 dimensiones: intensidad, frecuencia y duración por actividad en 1 semana, la unidad de medida son los Mets y de acuerdo con ello se determina el nivel de actividad física (46).
Dirigido	Sujetos con edad entre 18 - 65 años
Técnica e instrumento	Encuesta / cuestionario
Población	336 mujeres universitarias de la ciudad de Arequipa
Momento	7 días
Lugar	Arequipa, Perú
Fiabilidad o Confiabilidad	Juicio de expertos
Tiempo de aplicación	20 minutos
Ítems	7
Dimensiones que mide	Alto: Gasto energético menor 1500 METs min/semana (3 días) o mínimo 3000 METs min/sem (7 días). Actividad física moderada Moderado: AF vigorosa con gasto energético mínimo 600 METs min/sem. Actividad sedentaria

	Bajo: Actividad física nula o gasto energético
Tipo de escala	Nominal
Baremación	(76-100) Bueno (48-75) Regular (20-47) Malo

Elaboración propia

### 3.7.2.2. Escala de Calidad de vida de la OMS (WHOQOL-BREF)

El cuestionario de calidad de vida fue creado por la OMS en 1993 y aprobado por Espinoza I. et al. (51) en 2011 para evaluar la calidad de vida del paciente. Tiene 26 ítems que se dividen en cuatro categorías: salud física, psicológica, relaciones sociales y entorno. Cada pregunta se puntúa en una escala de 1 a 5, donde 5 representa la percepción más alta de la pregunta. El resultado final se calculó sumando todas las preguntas y se dividió en tres categorías: calidad de vida alta (26-130 puntos), media (70-99 puntos) y baja (26-69 puntos). El cuestionario tardará 20 minutos en completarse.

Tabla 2: Ficha técnica - Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud - Versión resumida - WHOQOL-BREF)

Nombre del instrumento	La Organización Mundial de la Salud, Calidad de Vida, versión resumida (WHOQOL-BREF)
Autor	Centro WHOQOL de Barcelona, España
Descripción del instrumento	Tiene 26 ítems que se dividen en cuatro categorías: salud física, psicológica, relaciones sociales y entorno
Versión original	OMS. (WHOQOL)-BREF 2004
Versión Española	Lucas R. (1998)
Aplicación en Chile	Espinoza et al (2011)
Dirigido	Sujetos con edad entre 18 - 65 años
Técnica e instrumento	Encuesta / cuestionario
Validez	Mini Best con 0.84 y 0.75
Confiabilidad	Alfa de Cronbach 0.75
Tiempo de aplicación	0 -18 minutos

Ítems	Consta de 26 ítems y 4 dominios.
Dimensiones que mide	Muy alto: (de 81 a 100 puntos) Alto: (de 61 a 80 puntos) Normal: (de 41 a 60 puntos) Bajo: (de 21 a 40 puntos)
Tipo de escala	Nominal
Baremación	26 - 69: Baja CV. 70 - 99: Media CV. 100 - 130: Alta CV.

Elaboración propia

### 3.7.3. Validación

#### **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF)**

Este instrumento ha sido utilizado y validado a nivel internacional en diversos países de Europa, Australia, Americanos y Africanos, en 1998 se usó por primera vez en Ginebra, en el cual se determinó que la versión corta del cuestionario tiene coeficiente de correlación positiva de 0.30 y una confiabilidad  $\alpha$  de Cronbach = 0,84 y ICC > 0,70 siendo considerada como un instrumento altamente fiable (52)(53). Asimismo, En estudios internacionales, realizados en diferentes países, incluido el Perú, se ha encontrado un coeficiente de validez aceptable al compáralo con la versión larga ( $r=0,66$ ; IC 95%: 0,65-0,70) (54).

#### **Escala de Calidad de vida de la OMS (WHOQOL-BREF)**

Las puntuaciones relacionadas al instrumento WHOQOL-BREF han demostrado su validez en diferentes investigaciones, en especial los resultados de Vera en el año 2021, que reporto una buena validez discriminante, validez de contenido, mediante una prueba Kappa se determinó un coeficiente de  $C=0.98$  que significa que el instrumento cumple con la validez de contenido (54).

El cuestionario Whoqol-Bref fue validado en el contexto peruano en la investigación de Cutipa y Zamora en 2020 (55), mediante el juicio de 5 expertos, presentando evidencia de validez según relevancia, pertinencia y claridad basada en el coeficiente V de Aiken mayores a 0.70 para todos los ítems.

Así mismo, en el presente estudio se realizó la validación a través de juicio de 3 expertos, quienes después de una revisión exhaustiva emitieron su respuesta, indicando que ambos instrumentos tienen una alta validez y pueden ser aplicados en el presente estudio (Anexo 3)

#### 3.7.4. Confiabilidad

##### **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF)**

En estudios internacionales, se han encontrado valores de confiabilidad de 0,65 ( $r=0,75$ ; IC 95%: 0,74-0,77) (56). En el ámbito local son varios los estudios que han efectuado la validación y confiabilidad del instrumento. Bentin, en el año 2018, en su tesis “estrés percibido y actividad física en adultos mayores con diabetes mellitus” encontró una confiabilidad de 0,62 según el coeficiente de Spearman-Brown (57). En otros estudios, el Alfa de Cronbach en un estudio piloto fue 0,903 siendo elevada su confiabilidad (58).

##### **Escala de Calidad de vida de la OMS (WHOQOL-BREF)**

En la versión inicial, se identificaron consistencias aceptables para las dimensiones que abarca el cuestionario, las cuales son: 0.74 dimensión de salud física, 0.70 de salud psicológica, 0.79 de relaciones interpersonales y 0.73 de ambiente. La consistencia total del cuestionario fue de 0,88 por Alpha de Cronbach, lo que evidencia que la confiabilidad del instrumento fue altamente elevada (59).

Cutipa y Zamora (55) analizaron la confiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente estadístico alfa de Cronbach, para lo cual se obtuvieron valores de 0.78 para la dimensión de salud física, 0.78 para dimensión de salud psicológica, 0.70 para la dimensión de relaciones psicosociales y 0.81 para la dimensión de entorno o medio ambiente, lo cual determina la alta confiabilidad del instrumento al ser aplicado en el contexto peruano.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Para el manejo de la información recabada se empleará el software estadístico SPSS Statistics Versión 27. Para encontrar el resultado de los objetivos propuestos y alcanzar las metas establecidas. Finalmente, llegamos a las conclusiones derivadas de la investigación, los datos obtenidos de las encuestas se procesarán para producir resultados tanto descriptivos como inferenciales para cada variable a partir de la comparación de hipótesis.

Se utilizará como prueba de origen de este estudio la "Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnof" debido a que el grupo examinado consta de más de 50 personas. Se realizará la prueba de correlación paramétrica de Pearson si los resultados muestran un nivel de significación  $> 0,05$ , lo que señala que la distribución de los datos de la unidad de análisis de la investigación obtenidas es normal. Por lo tanto, el objetivo será confirmar o refutar las hipótesis iniciales.

### **3.9.Aspectos éticos**

Este plan de estudio será expuesto al Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener. Para que sea evaluado en los siguientes aspectos:

- Implementación de buenas prácticas de ética.
- Balance beneficio/riesgo.

- Categorización del equipo investigativo.
- Privacidad de la información, entre otros aspectos.

Tras obtener el visto bueno del comité de ética, se iniciará la elaboración del trabajo final.

El respeto al individuo y a sus derechos son los principios bioéticos que orientarán la investigación. Para participar en un estudio, el sujeto debe dar su consentimiento informado, que es un acuerdo escrito que establece que el sujeto ha sido informado de los riesgos y beneficios de la investigación y que es libre de retirarse de ella en cualquier momento (60).

También se tendrá en cuenta el Código de Núremberg, que establece las directrices para la experimentación humana y hace especial hincapié en obtener el consentimiento voluntario del sujeto. Para proteger los derechos de los pacientes, se ha tenido en cuenta este código y es crucial. Para garantizar que los programas se adhieran a las normas éticas, los investigadores y las organizaciones que trabajan con seres humanos en la investigación siguen dependiendo en gran medida del Informe Belmont (61).

Los malos procedimientos científicos por parte de los autores durante la preparación, ejecución o divulgación de un estudio pueden dar lugar al rechazo de la futura publicación o incluso al veto del investigador, lo que puede dar lugar a sanciones administrativas, legales y/o judiciales. Cuando se implementan programas anti-plagio para detener el plagio, se ha producido un aumento notable de los casos de plagio en el ámbito académico. Analizar disertaciones, tesis, proyectos finales de grado y artículos académicos. Cabe destacar, por tanto, que tanto los estudiantes de posgrado como los de pregrado no saben cómo revelar hechos relacionados con el plagio académico (62).

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Resultados

##### 4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 3: Características sociodemográficas

Sexo	N °	%
Masculino	80	100.0
Estado Civil	N °	%
Soltero	70	87.5
Conviviente	10	12.5
Grado de Instrucción	N °	%
Secundaria	39	48.8
Superior	41	51.2

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N°3, se visualiza que el 100% de los deportistas fueron del sexo masculino. Asimismo, el 87.5% tenían estado civil soltero mientras que 12.5% eran convivientes. Con relación al grado de instrucción el 48.8 tenía secundaria y el 51.2 eran universitarios.

Tabla 4: Características de las edades

Edad estadísticos	
Máximo	25
Mínimo	16
Media	20.23
Mediana	20
Desviación estándar	±2.37

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N°4, relacionado con la edad de los participantes se encontró una media de 20.23 años, una mediana de 20 años, una edad máxima de 25 años y mínima de 16 años. Finalmente se halló una desviación estándar de  $\pm 2.37$  años.

Tabla 5: Relación entre actividad física y calidad de vida

Actividad física	Calidad de vida							
	Alta		Media		Baja		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Alto	80	100%	0	0%	0	0%	80	100%
Moderado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	80	100%	0	0%	0	0%	80	100%

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 5, sobre la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas, se halló que el 100.0% (n=80) se encontraron con alto nivel de actividad física y alta calidad de vida.

Tabla 6: Relación entre actividad física y salud física

Actividad física	Salud física											
	Extremadamente		Bastante		Normal		Un poco		Nada		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Alto	0	0%	7	9%	68	85%	5	6%	0	0%	80	100%
Moderado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	0	0%	7	9%	68	85%	5	6%	0	0%	80	100%

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 6, referido a la relación entre el nivel de actividad física y la salud física de los deportistas, se evidenció que 85% (n=65) con alto nivel de actividad física y salud física normal, seguido de 9% (n=7) con alto nivel de actividad física y actividad física y bastante salud física, mientras 6% (n=5) se ubicaron con alto nivel de actividad física y un poco de salud física.

Tabla 7: Relación entre actividad física y estado psicológico

Actividad física	Salud psicológica											
	Totalmente		Bastante		Moderado		Un poco		Nada		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Alto	0	0%	47	59%	33	41%	0	0%	0	0%	80	100%
Moderado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	0	0%	47	59%	33	41%	0	0%	0	0%	80	100%

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 7, vinculado a la relación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico de los deportistas, se reflejó que 88% (n=47) con alto nivel de actividad física y bastante estado psicológico, mientras 41% (n=33) se situaron con alto nivel de actividad física y moderado estado psicológico.

Tabla 8: Relación entre actividad física y relaciones sociales

		Relaciones sociales										
Actividad física	Muy satisfecho		Bastante satisfecho		Lo normal		Poco		Nada		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Alto	69	86%	7	9%	4	5%	0	0%	0	0%	80	100%
Moderado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	69	86%	7	9%	4	5%	0	0%	0	0%	80	100%

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 8, con relación al nivel de actividad física y relaciones sociales de los deportistas, se constató que 86% (n=69) con alto nivel de actividad física alto y relaciones sociales muy satisfechas, mientras 9% (n=7) con alto nivel de actividad física y relaciones sociales bastante satisfechas finalmente 5% (n=4) con alto nivel de actividad física y relaciones sociales normales.

Tabla 9: Relación entre actividad física y medio ambiente

		Medio ambiente										
Actividad física	Muy satisfecho		Bastante satisfecho		Lo normal		Poco		Nada		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Alto	28	35%	52	65%	0	0%	0	0%	0	0%	80	100%
Moderado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	28	35%	52	65%	0	0%	0	0%	0	0%	80	100%

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 9, ligado a la relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente de los deportistas, se corroboró que 65% (n=52) 1% con alto nivel de

actividad y bastante satisfechos con el medio ambiente mientras que 35% (n=28) se ubicaron con alto nivel de actividad física alto y muy satisfechos con el medio ambiente.

#### 4.1.2. Prueba de normalidad

La prueba de la normalidad posibilita establecer si los datos o las observaciones poseen o no una distribución normal. Cuando la muestra tiene un tamaño mayor a 50, se aplica la prueba de Kolgomorov-Smirnov, mientras que, si es menor a 50, se emplea la prueba de Shapiro-Wilk. Después de determinar el significado de la prueba de normalidad, se emplea la prueba paramétrica (según Pearson) o la prueba no paramétrica (según Rho Spearman) (63).

Tabla 10: Prueba de normalidad - relación entre Nivel de actividad física y calidad de vida

	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de actividad física	0.218	80	0.001
Calidad de vida	0.098	80	0.056

Elaboración propia

**Interpretación:** La tabla N°10 asevero que la presente investigación tuvo una muestra de 80 encuestas, por lo que se empleó la prueba de Kolgomorov-Smirov. Asimismo, se corroboro que una de las variables tiene un sig < 0.05 lo que confirmo que no hay normalidad y por lo tanto se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

#### 4.1.3. Prueba de hipótesis

Se utiliza para establecer si las hipótesis propuestas en la investigación son factibles y están en consonancia con los datos recolectados de la muestra. Si la hipótesis coincide con los datos, se admite; en caso contrario, se descarta, aunque los datos no lo demuestren (63).

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación si el valor de significancia es menor a 0,05; en cambio, si el valor de significancia es mayor a 0,05, se descarta la hipótesis de investigación y se adopta la hipótesis nula (63).

### Nivel de significancia

Con un grado de significancia de 0,05, hay un 5% de posibilidad de equivocación y un 95% de posibilidad de ejecutar de manera adecuada la estadística (63).

### Prueba de Correlación

Para las variables de nivel ordinal, los coeficientes de correlación Rho de Spearman y Tau de Kendall son indicadores de correlación que facilitan la organización de los datos de muestra en términos de rangos. Los coeficientes -1,0 representan las correlaciones negativas grandes y perfectas, mientras que los coeficientes 1,0 representan las correlaciones positivas grandes y perfectas.

Tabla 11: Rangos de correlación de Rho de Spearman

Valor de Rho	Significado
- 1.00	Correlación negativa grande y perfecta
- 0.90 a - 0.99	Correlación negativa muy alta
- 0.70 a - 0.89	Correlación negativa alta
- 0.40 a - 0.69	Correlación negativa moderada
- 0.20 a - 0.39	Correlación negativa baja
- 0.01 a - 0.19	Correlación negativa muy baja
0.00	Correlación nula
+ 0.01 a + 0.19	Correlación positiva muy baja
+ 0.20 a + 0.39	Correlación positiva baja
+ 0.40 a + 0.69	Correlación positiva moderada
+ 0.70 a + 0.89	Correlación positiva alta
+ 0.90 a + 0.99	Correlación positiva muy alta
+ 1.00	Correlación positiva grande y perfecta

Fuente: Hernández, Fernández, & Baptista (2010)

### Donde:

Nivel de confianza: 95%;  $\alpha = 0.05$

Regla de decisión: Sig. = p. Si  $p \geq \alpha$ , se acepta  $H_0$ ; si  $p < \alpha$ , se rechaza  $H_0$

Prueba estadística: No paramétrica, Coeficiente de rho de Spearman.

### Hipótesis específica

$HE_1$ : Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

$HE_0$ : No existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

Tabla 12: Relación entre el nivel de actividad física y la salud física

Correlaciones			
		Actividad física	Salud física
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.230
	Sig. (bilateral)		0.04
	N	80	80
Salud física	Correlación de Spearman	.230	1.000
	Sig. (bilateral)	.04	
	N	80	80

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 12, referido a la correlación entre el nivel de actividad física y la salud física se halló un  $r = .230$  que nos señala que existe una correlación positiva baja. Por otro lado, se obtuvo un sig. = 0,04 menor a 0,05, por lo cual se deduce que existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

$HE_2$ : Existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

Tabla 13: Relación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico

Correlaciones			
		Actividad física	Estado psicológico
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.072
	Sig. (bilateral)		.524
	N	80	80
Estado psicológico	Correlación de Spearman	.072	1.000
	Sig. (bilateral)	.524	
	N	80	80

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 13, en referencia a la correlación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico se halló  $r = .072$ , que nos indica que existe una correlación positiva muy baja. Asimismo, se obtuvo sig. = 0,524 mayor a 0,05, por lo cual se evidencia que no existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>3</sub>: Existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

Tabla 14: Relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales

Correlaciones			
		Actividad física	Relaciones sociales
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	-.043
	Sig. (bilateral)		.707
	N	80	80
Relaciones sociales	Correlación de Spearman	-.043	1.000
	Sig. (bilateral)	.707	
	N	80	80

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 14, respecto a la correlación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales, se halló  $r = .707$ , que indica que existe una correlación positiva alta. Asimismo, se obtuvo un sig. =  $-.043$  que es menos a  $0,05$ , por lo cual se deduce que existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>4</sub>: Existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

HE<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre el nivel de nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

Tabla 15: Relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente

Correlaciones			
		Actividad física	Medio ambiente
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.092
	Sig. (bilateral)		.419
	N	80	80
Medio ambiente	Correlación de Spearman	.092	1.000
	Sig. (bilateral)	.419	
	N	80	80

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 15, en referencia a la correlación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente, se halló  $r = 0,092$ , que nos señala que existe una correlación positiva muy baja. Asimismo, se obtuvo un  $\text{sig.} = 0,419$  que es mayor a  $0,05$ , por lo cual se infiere que no existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

### Hipótesis general

$HG_A$ . Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

$HG_0$ . No existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

Tabla 16: Relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida

Correlaciones			
		Actividad física	Calidad de vida
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.053
	Sig. (bilateral)		0.638
	N	80	80
Calidad de vida	Correlación de Spearman	.053	1.000
	Sig. (bilateral)	0.638	
	N	80	80

Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla N° 16, relativo a la correlación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida, se obtuvo  $r = 0.053$ , que nos señaló que existe una correlación positiva muy baja. Asimismo, se obtiene un sig. = 0,053 que es mayor a 0,05, por lo cual se deduce que no existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

#### 4.1.4. Discusión de resultados

El propósito de este estudio fue establecer la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. En cuanto a las poblaciones y sexo de los participantes en la presente investigación se encuestó a 80 deportistas donde el 100% fueron del sexo masculino, en el estudio desarrollado por Chávez et al. (15) participaron 60 atletas y no hace referencia al sexo de los encuestados, mientras que Soares et al. (16) evaluó a 22 deportista de fútbol tampoco hace referencia al sexo de la unidad de análisis, por su lado Zelenović et al. (17) trabajó con una muestra de 49 futbolistas cuya unidad de estudio estuvo conformado por el 100%

del sexo masculino, en el trabajo de Mora (18) participaron 15 basquetbolistas de ambos sexos, mientras que el estudio desarrollado por Moreno (19) estuvo compuesto por 95 corredores, no especifica el sexo de los encuestados, coincidentemente en la investigación de Núñez (20) intervinieron 81 integrantes donde el 100% fueron del sexo masculino, lo cual coincide con la población y sexo de la presente investigación, por otro lado, Maguiña et al. (21) elaboro un trabajo con una población objetivo de 168 participantes compuesto por el 100% del sexo masculino y finalmente Osorio (22) trabajo con una muestra de 60 atletas y tampoco especifico el sexo de los mismos.

En relación con la edad de la entidad de análisis, en el presente estudio se obtuvo una media de 20.53 y una desviación estándar de  $\pm 2.2$  años la cual se aproxima a la media de la investigación de moreno (19) cuya edad promedio fue 23.43 años, pero difiere con la edad del estudio de Osorio (22) cuyas edades oscilan entre 40 y 45 años.

Con referencia al grado de instrucción del objeto de estudio, en la presente investigación 48.8% cursaban estudios secundarios mientras 51.2% se encontraban realizando estudios superiores, cabe resaltar en las investigaciones previas no se consideraron esta variable por lo que no se cuenta con esta información, lo mismo ocurre con el estado civil de los participantes.

Respecto al nivel de actividad física, en el presente estudio se evidencio que el 100% de los participantes cuenta con alto nivel de actividad física lo cual difiere con el estudio realizado por Núñez (20) quien hallo que el 86.41% se encuentra con un nivel de actividad física entre alta y moderada. Por otro lado, en el presente estudio todos los participantes manifestaron que realizan actividades físicas intensas durante por lo menos 6 días a la semana, mientras que en el estudio de Osorio (22) solo el 10% de los deportistas amateur practican deportes y juegos competitivos tradicionales como fútbol, vóleybol,

básquetbol y el 90% no practica; es decir la mayoría no practica deportes y juegos competitivos tradicionales como fútbol, vóleybol, básquetbol, por lo que se deduce que no poseían alto nivel de actividad física, asimismo, se observó que solo el 70% de los deportistas amateur miran televisión sentado por mucho tiempo, mientras que el 30% manifiestan que no.

En relación con la calidad de vida, en la presente investigación se halló que el 100% tuvo alta calidad de vida, lo cual concuerda en parte con lo encontrado por Chávez et al. (15) quien halló que la calidad de vida de los deportistas fue buena y regular, por otro lado, Soares et al. (16) descubrió que el 90% de los participantes tuvo buena calidad de vida. Por su lado Maguiña et al. (21) difiere en los resultados ya que de los participantes el 54.8% tuvo baja calidad de vida, por otro lado, en la investigación de Osorio (22) se observó que el 70% de los deportistas amateur tienen enfermedades como la hipertensión, diabetes y colesterol alto mientras que el 30% manifiestan que no; es decir la mayoría tiene enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol alto por lo que se deduce que no poseen alta calidad de vida.

Respecto a las hipótesis específicas, en donde se pretendió hallar la relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, se halló  $r = .230$  que nos señaló que existe una correlación positiva baja. Caso similar ocurrió cuando se trató de descubrir la correlación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico se encontró  $r = .072$ , que nos indica que existe una correlación positiva muy baja. Una correlación positiva baja o muy baja significa que, si bien las variables tienden a moverse en la misma dirección (una aumenta cuando la otra aumenta), la relación no es fuerte y hay mucha variabilidad en la relación.

Caso contrario ocurre al correlacionar el nivel de actividad física y las relaciones sociales de los deportistas, se halló  $r = .707$ , que indica que existe una correlación positiva alta, siendo la única asociación con el nivel positivo mas alto, sin embargo al correlacionar el nivel de actividad física y el medio ambiente, se halló  $r = 0,092$ , que nos señala que existe una correlación positiva muy baja y que confirma que al correlacionar el nivel de actividad física y las dimensiones de calidad de vida solo en una de ellas se obtiene una asociación positiva alta.

En cuanto a la hipótesis general sobre la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida, se obtuvo  $r = 0.053$  también no señaló una correlación positiva muy baja lo que significa una correlación positiva muy débil o prácticamente nula entre el nivel de actividad física y la calidad de vida. Esto indica que, aunque existe una tendencia a que una variable aumente con la otra, esta relación es tan tenue que no es significativa.

Finalmente, en el presente estudio se halló que no existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, esto difiere con lo hallado por Osorio (22) ya que en su estudio encontró una correlación relevante entre la actividad física y la calidad de vida en los atletas amateurs del Complejo Deportivo IPD Andrés Avelino Cáceres. que tienen entre 40 y 45 años en el año 2020. Por lo tanto, podemos inferir que al tratarse de atletas amateurs y no tener la exigencia física de alto nivel modifica los resultados acerca de la relación de las variables estudiadas en la presente investigación.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RESULTADOS

#### 5.1. Conclusiones

- Según las características sociodemográficas de los deportistas existe prevalencia del género masculino con un 100%, de edades entre 16 y 25 años con un 87.5% con estado civil soltero y 12.5% convivientes, mientras que su grado de instrucción es 48.8% cursan secundaria y 51.2% en nivel superior.
- Asimismo, se halló que, si existe una relación entre el nivel de actividad física y la salud física, con una prueba de Rho de Spearman de  $p = 0,04 < 0.05$ .
- Por otro lado, se identificó que no existe una relación entre el nivel de actividad física y el estado psicológico, con una prueba de Rho de Spearman de  $p = 0,524 > 0.05$ .
- Asimismo, se encontró que, si existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales, con una prueba de Rho de Spearman de  $p = -,043 < 0.05$ .
- Por lo contrario, no existe una relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente, con una prueba de Rho de Spearman de  $p = 0,419 > 0.05$ .
- Finalmente, no existe una relación representativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los deportistas del Club Universitario de deportes, con una prueba de Rho de Spearman de  $p = 0,053 > 0.05$ .

#### 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda promocionar la importancia del nivel de actividad física y de la calidad de vida en los deportistas, a través de charlas de concientización en los clubes deportivos.

- Realizar campañas para alentar el nivel de actividad física que influye en la calidad de vida.
- Ejecutar programas de bienestar para promover hábitos saludables con el propósito de beneficiar la calidad de vida de los deportistas.
- Realizar constantes evaluaciones a los deportistas sobre su estado físico y mental y su relaciones sociales y ambientales.
- Se recomienda desarrollar estudios similares en poblaciones de niños, jóvenes y adultos a fin de motivar un alto nivel de actividad física y una alta calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. Grupo sobre la calidad de vida. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*, 1995, 41: 1403-1409.
2. Thivierge G. Calidad de vida y opciones existenciales. La calidad de vida de la persona: desafío actual del nuevo milenio. *Federación Internacional Universidades Católicas*. 1992:33-55.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). *Actividad Física y Comportamientos Saludables*. Geneva. Recuperado de:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/>
4. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health* (2024).
5. De los Ríos J. (2024). *Vida saludable: niveles de actividad física y hábitos alimentarios de la población adulta española* (Bachelor's thesis).
6. Romero Picazo A. *El deporte y la actividad física como factores de salud mental y felicidad en adolescentes: una revisión sistemática*.
7. Torres W. (2023). *Actividad física y calidad de vida en administrativos que realizan teletrabajo*. Municipalidad distrital de Jose Luis Bustamante y Rivero–Arequipa, 2022.
8. Jiménez S, Rojas I, Castro E, Rubiano F, Carrillo E, Garavito R. & Barrera F. (2021). *Calidad de vida en asistentes a un programa de actividad física en Bogotá, Colombia*. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(2), 95-111.

9. Serón P, Muñoz S. & Lanas F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Rev. méd. Chile [Internet]. 2010 Oct [citado 2025 Ene 10]; 138(10):1232-1239. Disponible en:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872010001100004&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004).
10. Martínez E, Saldarriaga J. & Sepúlveda F. Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. Rev Fac Nac Salud Pública 2008; 26(2): 117-123.
11. Gomez L, Duperly J, Lucumi D, Gamez R & Venegas A. Physical activity levels in adults living in Bogota (Colombia): prevalence and associated factors. Gac Sanit. 2005 May;19(3):206-13
12. Morales J, Añez J & Suarez A. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(3):471-7
13. Sanabria H, Tarqui C, Portugal W, Pereyra H. & Mamani L. Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú. Rev. salud pública. 16 (1): 53-62, 2014.
14. Club Universitario de Deportes. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Recuperado de <https://universitario.pe/club/historia>
15. Chávez J. & Uquillas J. (2024). Calidad de vida en deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza (Bachelor's thesis, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica).
16. Zelenović M, Živković A, Petrović A, Ilbak I, Stojanović S. & Purenović-Ivanović T. (2023). Quality of life of professional athletes and physically active Peers: A comparative study. Faculty of Physical Education and Sport, University

- of East Sarajevo, Bosnia and Herzegovina. *Physical education and sport through the centuries* 2023, 10(2), 103-112.
17. Soares D, Santos B, Ênio A, Pereira L. & Cruz, P. (2022). Qualidade de vida: Um estudo com atletas de futebol em um time de Montes Claros-MG. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 13(56), 683-691. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1178>
  18. Mora A. Calidad de vida en tiempos de covid-19 aplicado a deportistas de baloncesto de las categorías sub-14 y sub-16 hombres y mujeres que pertenecen al club deportivo de alto rendimiento santa maría de la ciudad de Machala, Ecuador, 2021.
  19. Gómez O. & Merellano E. (2024). Effects of concurrent training on indicators of physical condition and quality of life of healthy adults
  20. Osorio L. (2020). Relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD Andrés Avelino Cáceres de Villa María del Triunfo para el año 2020.
  21. Maguiña L, Silva C. (2021). Relación entre síntomas depresivos y deterioro de calidad de vida en futbolistas. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Recuperado de: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1586/TL-Magui%c3%b1a%20L-Silva%20C-Ext.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
  22. Núñez M. (2022). Gestión deportiva y actividad física en un club de fútbol de primera división Perú, 2022. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98594/Nu%c3%b1ez\\_AMA-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98594/Nu%c3%b1ez_AMA-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
  23. Garrine A, Castro R, & Pérez E. (2022). Acções didáctica para o ensino-aprendizagem da Educação Física. Escola Primaria “Albert Einstein”, República

- de Moçambique. *Sociedad & Tecnología*, 5(S2), 402–414. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Disponible en: <https://doi.org/10.51247/st.v5iS2.278>
24. Quinde L. & Almeida A. (2022). Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte de la Utmach. Universidad Técnica de Machala. Machala: Utmach. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Obtenido de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20066>
25. Santillán R, Asqui J, Casanova T, Santillán H, Amparo G. & Vásquez M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12. [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000400015&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000400015&script=sci_arttext&tlng=en)
26. Seren P, Muñoz S. & Lanás F. Nivel de actividad física medias a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile*; 2010; 138:1232-1239
27. Andrades C. Conoce los factores que influyen en el ejercicio [Internet]. Fundación Diabetes Juvenil de Chile; 2019 [Internet]. [citado 2025 Ene 10]; Disponible en: <https://diabeteschile.cl/conoce-los-factores-que-influyen-en-el-ejercicio/>
28. Cunha R, Souza C, Silva J, & Silva M. (2012). Nivel de actividad física e índices antropométricos de hipertensos y/o diabéticos de una ciudad de Brasil. *Rev. salud pública*. 2012; 14(3): p. 429-437
29. Matsudo M. (2012). Actividad física: Pasaporte para la salud. *Red. Med. Clin. Condes*. 2012; 23(3): 209-2017

30. Marquez S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Rev de Psicol. Gral y Aplic.* 1995; 48(1) :185-206 35 22.
31. Mantilla S. & Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kinesol* [revista en Internet] 2007 [citado 2025 Ene 13]; 10(1). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-13107139>
32. Craig C, Marshall A. & Sjöström M. (2023). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
33. Lee P, Macfarlane D, Lam T. & Stewart S. Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:115. doi: 10.1186/1479-5868-8-115.
34. Hagströmer M, Oja P. & Sjöström M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutr.* 2006;9(6):755-762. doi: 10.1079/PHN2005898
35. Luyo K. & Vasconsuelo E. (2018). Estudio de la Fuerza Muscular Respiratoria a Través de Medición Instrumental y Fórmulas Teóricas en Personas Saludables en un Hospital de 8 Lima, 2017 [Tesis para optar el título de licenciado en terapia física y rehabilitación] Lima. Universidad privada Norbert Wiener. 2018. [Internet] 2007 [citado 2025 Ene 15]; Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/1570/>

[TITULO%20-%20%20Luyo%20Herrera%2c%20Katty%20 Teresa.pdf? sequence=1&is Allowed=y](#)

36. Luce J. & Culver B. Respiratory muscle function in the inhealth and disease. Chest 1982;(81):82-90
37. Wiikie D. The mechanical properties of muscle. Br Med Bull1956; 12:177- 180
38. Agostini E. & Fenn W. Velocity of muscle shortening as alimiting factor in respiratory airflow. J Appl Physiol 1960;(16):349-353
39. Schilder D, Roberts A. & Fry D. Effects of gas density andviscosity on the maximal expiratory flow-volume relationship. J ClinInvest 1963;(42):1.705-1.712
40. Rosén H, Ahlström G. & Lexén, A. (2020). Psychometric properties of the WHOQOL-BREF among next of kin to older persons in nursing homes.Health and quality of life outcomes,18(1), 103. [internet] 2020 [citado 2025 Ene 17]; <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01345-9>
41. Garay P. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016. Universidad de Huánuco; 2017. [internet] 2017 [citado 2025 Ene 20]; Disponible en: [https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/745/T047\\_46914844\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/745/T047_46914844_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
42. Bernal C. (2022). Metodología de la investigación administración economía humanidades y ciencias sociales. [Internet]. 2022. Editorial Pearson; 2022. [acceso 2025 Ene 21] Disponible en: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

43. Hernández R, Fernández C. & Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación.
44. Hernández R, Christian & Torres P. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Edu.bo:8080. [Internet]. [acceso 2025 Ene 22]; Disponible en:  
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernandez-%20Metodolog%C3%ada%20de%20la%20investigaci%C3%b3n.pdf>
45. Pineda B, De Alvarado E. & De Canales F. (1994). Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud, Segunda edición. Organización Panamericana de la Salud. Washington.
46. Hernández R, Fernández C. & Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ta Ed. México: Mc Graw Hill; 2014. [acceso 2025 Ene 22]; Disponible en:  
<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
47. Ramírez, T. (1999). Como hacer un proyecto de investigación (1 a ed.). Caracas, Venezuela: Panapo.
48. Mantilla S. & Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología [revista en Internet] 2007 [acceso 2025 Ene 26]; 10(1):48-52. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericanafisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139>
49. Bentin J. Estrés percibido y actividad física en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Pontificia Católica del Perú; 2018. [revista en Internet] 2018 [acceso 2025 Ene 26]; Disponible en:

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12693/BENTIN\\_GEBHARDT\\_ESTRES\\_PERCIBIDO\\_Y\\_ACTIVIDAD\\_FISICA\\_EN\\_ADULTOS\\_MAYORES.pdf](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12693/BENTIN_GEBHARDT_ESTRES_PERCIBIDO_Y_ACTIVIDAD_FISICA_EN_ADULTOS_MAYORES.pdf)

50. Castro I. & Quispe M. Nivel de actividad física y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a los establecimientos de salud de la Microred Collique III del distrito de Comas. Universidad de Ciencias y Humanidades; [revista en Internet] 2018 [acceso 2025 Ene 26]; Disponible en: [http://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/uich/237/Castro\\_IC\\_Quispe\\_MJ\\_tesis\\_enfermeria\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/uich/237/Castro_IC_Quispe_MJ_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed)
51. Espinoza I, Osorio P, Torrejón M, Lucas-Carrasco R. & Bunout D. Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. [Internet]. 2011. [acceso 2025 Ene 26]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000500003>
52. Echegaray N. & Bazán N. Evaluación del nivel de actividad física mediante la aplicación del cuestionario internacional de actividad física IPAQ en una muestra de la población adulta (35-69 años) de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. 2006. [Internet]. 2011. [acceso 2025 Ene 26]; Disponible en: [latinut.net/documentos/deporte/metabolismo/IPAQ-2006.doc](http://latinut.net/documentos/deporte/metabolismo/IPAQ-2006.doc)
53. Román B, Ribas L, Ngo J. & Serra L. Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. Gac Sanit [Internet]. 2013 [acceso 2025 Ene 26];27(3):254–7. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112013000300011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112013000300011)
54. Palma X, Costa C, Barranco Y, Hernández S. &, Rodríguez F. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del

- Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journ. M. Health*. 2022. Disponible en: doi:10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022) art161
55. Cutipa L. & Zamora K. Adaptación y traducción del cuestionario WHOQOL - BREF de calidad de vida en adultos de la Sierra Peruana psicología Tpoetd, editor. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
56. Mantilla S. & Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología* [revista en Internet] 2007 [acceso 2025 Ene 26]; 10(1):48-52. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericanafisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139>.
57. Bentin J. Estrés percibido y actividad física en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Pontificia Católica del Perú; 2018. [revista en Internet] 2007 [acceso 2025 Ene 26]; Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12693/BENTIN\\_GEBHARDT\\_ESTRES\\_PERCIBIDO\\_Y\\_ACTIVIDAD\\_FISICA\\_EN\\_ADULTOS\\_MAYORES.pdf](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12693/BENTIN_GEBHARDT_ESTRES_PERCIBIDO_Y_ACTIVIDAD_FISICA_EN_ADULTOS_MAYORES.pdf).
58. Castro I. & Quispe M. Nivel de actividad física y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a los establecimientos de salud de la Microred Collique III del distrito de Comas. Universidad de Ciencias y Humanidades; 2018. [Internet] 2018 [acceso 2025 Ene 27]; Disponible en: [http://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/uclm/237/Castro\\_IC\\_Quispe\\_MJ\\_tesis\\_enfermeria\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/uclm/237/Castro_IC_Quispe_MJ_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed).
59. Espinoza I, Osorio P, Torrejon M, Carrasco L. & Bunout D. Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF). *Rev Med Chile* [Internet]

- 2011; [acceso 2025 Ene 31] 139: 579-586. Disponible en:  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v139n5/art03.pdf>
60. Informe Belmont (1979). [acceso 2025 Feb 04]; Recuperado de:  
[https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/informe\\_belmont.html](https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/informe_belmont.html)
61. Tribunal Internacional de Nüremberg, (1946). [acceso 2025 Feb 06]; Recuperado de: <https://www.unav.edu/web/unidad-de-humanidades-y-etica-medica/material-de-bioetica/el-codigo-de-nuremberg>
62. Castro, Y. (2020). El plagio académico desde la perspectiva de la ética de la publicación científica. [acceso 2025 Feb 06]; Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7620513>
63. Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación, Mc Graw Hill, México D.F.

# **ANEXOS**

Anexo 1. Matriz de consistencia

**Título: “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025”**

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Describir las características sociodemográficas de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la salud física en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Existe una relación entre nivel de actividad física y el estado psicológico en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Existe una relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025. Existe una relación entre el nivel de actividad física y el medio ambiente en los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.</p>	<p><b>Variable Independiente</b> Actividad física</p> <p><b>Variable dependiente</b> Calidad de vida</p> <p><b>Variables intervinientes</b> Edad  Sexo  Estado Civil  Grado de instrucción</p>	<p><b>Método:</b> Hipotético – deductivo</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Aplicada</p> <p><b>Alcance:</b> Explicativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental - transversal</p> <p><b>Alcance:</b> Correlacional</p> <p><b>Población y muestra</b> 80 deportistas del Club Universitario de Deportes - Lima</p> <p><b>Muestra:</b> Censal</p>

Anexo 2: Instrumentos

**Sexo**

Femenino     Masculino

**Estado Civil**

Soltero(a)     Casado     Conviviente     Divorciado(a)     Viudo(a)

**Nivel de instrucción**

Sin instrucción     Primaria     Secundaria     Superior

**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ-SF)**

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

### ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

**Instrucciones:** Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las dos últimas semanas

**Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:**

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

Nº	CALIDAD DE VIDA	1	2	3	4	5
<b>Salud física</b>						
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?					
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?					
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?					
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?					
5	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?					
6	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?					
7	¿Cuán satisfecho está con su sueño?					
8	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades en la vida diaria?					
9	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?					
<b>Estado psicológico</b>						
10	¿Cuánto disfruta de la vida?					
11	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?					

12	¿Cuál es su capacidad de concentración?					
13	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?					
14	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?					
15	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?					
<b>Relaciones sociales</b>						
16	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?					
17	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?					
18	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?					
<b>Ambiente</b>						
19	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?					
20	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?					
21	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?					
22	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?					
23	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?					
24	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?					
25	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?					
26	¿Cuán satisfecho está con su transporte?					

### Anexo 3: Validez del instrumento

En el presente estudio se efectuará la validez de los dos instrumentos (IPAQ versión corta y WHOQOL-BREF) para avalar que ciertamente valora lo que se pretende medir en términos apropiados.

#### NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA – 2025

N°	Dimensiones / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
	<b>Variable 1: Actividad Física</b>							
	<b>Dimensión 1: Intensidad</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Frecuencia</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	X		X		X		
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
5	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		
	<b>Variable 2: Calidad de Vida</b>							
	<b>Dimensión 1: Salud</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X		

2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X		
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X		

6	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades en la vida diaria?	X		X		X		
9	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Psicológica</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X		
2	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X		
3	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X		
4	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X		
5	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X		
6	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X		
2	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X		
3	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Ambiente</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X		
2	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X		

3	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X		
4	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X		
6	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	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):

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ] No

aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Andy Arrieta Córdova

**DNI:** 73497858

**Especialidad del validador:**

- Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa
- Maestro en Terapia Manual Ortopédica
- Especialista en Terapia Manual Ortopédica

- Licenciado en Tecnología Médica – Área terapia física y rehabilitación

05 de marzo del 2025

Firma del Experto Informante

**NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA – 2025**

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1: Actividad Física</b>							
	<b>Dimensión 1: Intensidad</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Frecuencia</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	X		X		X		
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
5	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		

6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		
<b>Variable 2: Calidad de Vida</b>								
<b>Dimensión 1: Salud</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X		
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X		
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X		

6	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades en la vida diaria?	X		X		X		
9	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Psicológica</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X		
2	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X		
3	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X		
4	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X		
5	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X		
6	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X		
<b>Dimensión 3: Social</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X		

2	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X		
3	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Ambiente</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X		
2	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X		
3	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X		
4	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X		
6	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	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):

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ] No

aplicable [ ]


**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Karen Violeta Paullo de la Cruz

**DNI:** 73497858

**Especialidad del validador:**

- Maestro en Docencia Universitaria
- Especialista en Neurorrehabilitación
  - LIC. TM EN TFYR CTM 16748

06 de marzo del 2025



Lic. Paulo de La Cruz Karen Violeta  
Tecnólogo Médico  
Terapia Física y Rehabilitación  
C.T.M.P. 16748

Firma del Experto Informante

**NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS  
DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA – 2025**

N°	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1: Actividad Física</b>							
	<b>Dimensión 1: Intensidad</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Frecuencia</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	X		X		X		
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
5	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		
<b>Variable 2: Calidad de Vida</b>								
<b>Dimensión 1: Salud</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X		
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X		
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X		

6	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades en la vida diaria?	X		X		X		
9	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Psicológica</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X		
2	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X		
3	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X		
4	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X		
5	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X		

6	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X		
2	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X		
3	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Ambiente</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X		
2	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X		
3	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X		
4	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X		
5	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X		
6	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X		
7	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X		
8	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	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):

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ] No

aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Edison Rojas Guido

**DNI:** 08138899

**Especialidad del validador:**

- Maestro en Dirección y Gestión Sanitaria
- Licenciado en Tecnología Medica

07 de marzo del 2025



Mg. TM. FISIOTERAPEUTA CARDIO RESPIRATORIO  
EDISON ROJAS GUIDO  
CTMP 3469

Firma del Experto Informante

#### Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta y Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud - Versión resumida - WHOQOL-BREF)

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

#### Resumen de procesamiento de casos

		N°	%
Casos	Valido	80	100
	Excluido	0	0
	Total	80	100

#### Coefficiente del Alfa de Cronbach

Variables	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta	.725	26
Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud - Versión resumida - WHOQOL-BREF	.707	7



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD  
CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 07 de abril de 2025

Investigador(a)  
**ANDREA ROSALUZ SÁNCHEZ ROMERO**  
Exp. N°: **0533-2025**

---

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: **“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025”** Versión 01 con fecha 19/03/2025. El cual tiene como investigador principal al Sr(a) ANDREA ROSALUZ SÁNCHEZ ROMERO.

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

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

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

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

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega  
**Presidente**

**Comité Institucional de Ética e Integridad Científica**  
**UPNW**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener

**Investigador:** Andrea Rosaluz Sanchez Romero

**Título:** NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y CALÑIDAD DE VIDA DE LOS  
DEPORTISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA -  
2025

---

Este formulario de consentimiento informado contiene información para ayudarle a decidir si desea participar en este estudio. Debe conocer y comprender cada una de las siguientes secciones antes de decidir su participación. Tómese el tiempo necesario y lea atentamente la información que se proporciona a continuación. No obstante, si aún tiene preguntas, comuníquese con el investigador a través del teléfono móvil o el correo electrónico que figuran a continuación para este documento. No debe dar su consentimiento mientras no comprenda esta información y se hayan resuelto todas sus dudas.

**Propósito del estudio:** Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025

**Participantes:** Deportistas del Club Universitario de Deportes

**Participación voluntaria:** Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en el momento que Ud. lo considere pertinente.

**Riesgos:** Su participación en este estudio de investigación no le generara ningún riesgo para Usted respecto a su integridad física o mental. Las respuestas que llenara en el desarrollo de las preguntas que contiene la escala y el cuestionario, no le generaran dificultades en su honor, situación económica, y ocupación laboral. Hacerle mención si alguna de las interrogantes de la escala y el cuestionario le puedan hacer sentir incomoda(o), es libre de negarse a responder o de no continuar con el desarrollo de las preguntas en el momento que lo crea necesario.

**Beneficios por participar:** Usted se beneficiará del presente proyecto porque conocerá los resultados antes y después de la aplicación del abordaje. Conociendo el nivel de actividad físico y cómo se relaciona con la calidad de vida, para de esta manera poder detectar oportunamente cualquier dolencia y poder intervenir en el mejoramiento a través de su tratamiento.

**Costo por participar:** Usted no hará ningún gasto durante su participación en el estudio.

**Remuneración por participar:** Ninguna, es completamente voluntaria.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo el investigador puede conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca del estudio, puede dirigirse a la coordinadora de equipo.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados puede comunicarse con el investigador o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

### **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, que se me dio la oportunidad de hacer preguntas y de responderlas satisfactoriamente, que no me sentí coaccionado y que fui influenciado indebidamente para participar o continuar participando en el estudio, y que en última instancia respondo la encuesta.

#### **Participante:**

Documento Nacional de Identidad: .....

Correo electrónico personal o institucional: .....

---

Firma

#### **Investigador:**

Documento Nacional de Identidad: 46008075

Teléfono: +51 961 572 602

Correo electrónico personal o institucional: Tfrosaluz1825@gmail.com

---

Firma

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



Lima, 06 de marzo del 2025

Señorita:

Andrea Sánchez Romero

**Presente.** -

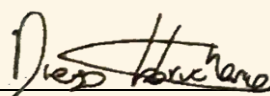
### **ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

De mi consideración,

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente, y a la vez en atención a su requerimiento y luego de haber evaluado el formulario de encuesta del proyecto de investigación **“Nivel de actividades física y calidad de vida de los deportistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025”**, y siendo un estudio de tipo observacional se **AUTORIZA** la aplicación del indicado formulario con la debida diligencia y discreción.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente;



Diego Labrucherie

Jefe de Rendimiento y Salud

## Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

### ● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-10-16 Submitted works	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
4	repositorio.uch.edu.pe Internet	<1%
5	repositorio.unsch.edu.pe Internet	<1%
6	pdfcookie.com Internet	<1%
7	Universidad Cesar Vallejo on 2016-10-04 Submitted works	<1%
8	repositorio.udh.edu.pe Internet	<1%

Descripción general de fuentes

9	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
10	repositorio.unife.edu.pe Internet	<1%
11	hdl.handle.net Internet	<1%
12	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%
13	uwiener on 2024-07-18 Submitted works	<1%
14	Universidad Wiener on 2024-07-08 Submitted works	<1%
15	repositorio.uide.edu.ec Internet	<1%
16	Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-27 Submitted works	<1%
17	repositorio.upt.edu.pe Internet	<1%
18	Tijana Purenović-Ivanović, Katarzina Sterkovicz-Przibicien, Danijela Živ... Crossref	<1%
19	uwiener on 2023-03-24 Submitted works	<1%
20	uwiener on 2023-10-02 Submitted works	<1%

## ● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

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

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-10-16</b> Submitted works	1%
3	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	<1%
4	<b>repositorio.uch.edu.pe</b> Internet	<1%
5	<b>repositorio.unsch.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>pdfcookie.com</b> Internet	<1%
7	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-10-04</b> Submitted works	<1%
8	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Internet	<1%