Universidad Norbert Wiener

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

Tesis

Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una iglesia cristiana, Lima – 2026

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Marin Trejo, Emma Diana

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0000-4901-4882

Asesora: Dra. Bejarano Ambrosio, Miriam Juvit

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0001-4246-970X

Lima – Perú

2026

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

Yo, Emma Diana Marin Trejo egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026". Asesorado por el docente: BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT DNI 41677988 ORCID 0000-0002-9208-746X tiene un índice de similitud de (15%) con código ::14912:615774242 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



…….
Firma de autor 1
Marin Trejo, Emma Diana
DNI: 43271736



…….
Firma
BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT
DNI: 41677988

Dedicatoria

"Dedico el presente trabajo a Dios, por ser mi fortaleza y mi guía en cada paso de este camino. A mi mamá, por su amor y apoyo incondicional; y a mi papá, que desde el cielo sigue siendo parte de cada uno de mis logros."

Agradecimientos

"Agradezco a Dios por su fortaleza y sabiduría, que me permitieron culminar esta etapa. A mi asesora, por su orientación y apoyo durante el desarrollo de esta investigación. Finalmente, a mi familia, por su amor, comprensión y constante motivación."

INDICE

I. INTRODUCCIÓN 9

II. METODOLOGÍA ..... ¡Error! Marcador no definido.

III. RESULTADOS ..... ¡Error! Marcador no definido.

IV DISCUSIÓN ..... ¡Error! Marcador no definido.

V. CONCLUSIONES 16

VI. REFERENCIAS 17

VI. ANEXOS 20

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas 13

Tabla 2. Desviación estándar de actividad física 13

Tabla 3. Desviación estándar de calidad de vida 14

Tabla 4. Relacion entre actividad fisica y calidad de vida 14

Índice de gráficos

Tabla 1. Nivel de actividad física 13

Tabla 2. Nivel de calidad de vida 13

Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026.

Physical Activity and Quality of Life in Young Adults of a Christian Church, Lima – 2026.

Autora y filiación: Emma Diana Marin Trejo Bachiller del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

Introducción: En la actualidad, se ha identificado una disminución en la práctica de actividad física (AF), especialmente entre los adultos jóvenes, lo cual representa una preocupación en términos de salud pública y bienestar general, la práctica regular de AF no solo favorece la salud, sino que también influye de manera positiva en el desarrollo emocional, social y psicológico de los individuos. **Objetivo:** Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026. **Materiales y métodos:** La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, de corte transversal y método hipotético-deductivo, la muestra integrada por 83 participantes se utilizó el Cuestionario en su versión corta (IPAQ) y el WHOQOL-BREF. **Resultados:** Respecto al sexo, predominó el femenino, representando el 50,6 % de la muestra, el análisis por dimensiones evidencio correlaciones positivas, moderadas y estadísticamente significativas entre la calidad de vida y la intensidad de la AF ($r = 0,458$; $p < 0,05$), la frecuencia ($r = 0,517$; $p < 0,05$) y la duración ($r = 0,376$; $p < 0,05$). **Conclusión:** Existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la AF y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana.

Palabras claves: Actividad física; Calidad de vida; Adultos jóvenes.

Abstract

Introduction: Currently, a decline in physical activity (PA) has been identified, particularly among young adults, which represents a public health and general well-being concern. Regular PA not only promotes physical health but also positively influences the emotional, social, and psychological development of individuals. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and quality of life among young adults from a Christian church in Lima, 2026. **Materials and methods:** The study adopted a quantitative approach, was applied in nature, and employed a non-experimental, cross-sectional design and a hypothetico-deductive method. The sample consisted of 83 participants. The short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the WHOQOL-BREF were used. **Results:** Regarding sex, females predominated, representing 50.6% of the sample. The dimensional analysis revealed positive, moderate, and statistically significant correlations between quality of life and PA intensity ($r = 0.458$; $p < 0.05$), frequency ($r = 0.517$; $p < 0.05$), and duration ($r = 0.376$; $p < 0.05$). **Conclusion:** There is a positive and statistically significant correlation between PA and quality of life among young adults from a Christian church.

Keywords: Physical activity; Quality of life; Young adults.

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) es un elemento favorable para el bienestar y la calidad de vida. A nivel mundial, aproximadamente el 80% de los adolescentes y el 31 % de los adultos no alcanzan los niveles establecidos de (AF), tendencia que podría incrementarse en los próximos años (1). Diversas investigaciones señalan que la práctica regular de (AF) se asocia con una mejor percepción del bienestar físico, psicológico y social, favoreciendo una mejor calidad de vida (2).

La AF sigue siendo un problema de salud pública. En Europa, el 26,9 % de los jóvenes entre 18 y 24 años y el 20,5 % de los adultos entre 25 y 34 años no cumplen con las recomendaciones semanales de actividad física (3). Asimismo, América Latina y el Caribe presentan una prevalencia de inactividad física de 39,1 %, mayor en mujeres que en hombres (4). Esta situación es preocupante porque la insuficiente (AF) afecta no solo la salud física, sino también a la mental.

La calidad de vida (CV) es un concepto multidimensional que comprende la percepción del bienestar físico, psicológico, social y ambiental. En los últimos años, el sedentarismo y la disminución de la actividad física han influido negativamente en este indicador, especialmente en adultos jóvenes (5). En el contexto peruano, esta problemática adquiere relevancia debido a las limitaciones sociales, económicas y ambientales que agravan la percepción de la salud en la población (6).

En el Perú, la situación también resulta preocupante. De acuerdo con el Ministerio de Salud, solo el 26 % de las personas realiza AF de manera regular (7). Además, el Instituto Nacional de Salud reportó que aproximadamente el 70 % de los peruanos no practica actividad física y cerca del 40 % de los adultos permanece gran parte de su jornada laboral en posición sedentaria (8). Asimismo, el Instituto Peruano del Deporte informó que únicamente el 52,4 % de los habitantes de Lima y Callao realiza algún deporte o actividad física, mientras que el 47,6 % permanece inactivo (9).

La evidencia reciente respalda la relación entre la AF y la calidad de vida. Hao et al. (2024), en China, encontraron una relación positiva y significativa entre ambas variables ($p < 0,05$),

observando mayores niveles de calidad de vida en los participantes físicamente activos (10). Del mismo modo, Jaramillo-Metrio et al. (2023), en Colombia, evaluaron a 252 estudiantes universitarios mediante el IPAQ-SF y el SF-36, encontrando que el 60,3 % presentó un nivel moderado de actividad física y que una mayor práctica de (AF) se asociaba con una mejor percepción del estado general de salud, aunque no con todas las dimensiones de la calidad de vida (11).

En el contexto peruano, Pérez y Vílchez (2025) encontraron una asociación significativa entre la (AF), la salud mental y la (CV) en adolescentes de Chiclayo (12). De forma similar, Quintana Escurra (2023) reportó que solo el 23 % de los jóvenes realizaba actividad física de manera regular, mientras que el 77 % restante no la practicaba, evidenciando una elevada prevalencia de sedentarismo y la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de estilos de vida saludables (13).

Aunque la evidencia respalda la relación entre las variables mencionadas, los resultados aún no son concluyentes, pues algunas investigaciones muestran asociaciones significativas y otras relaciones limitadas o dependientes de determinadas dimensiones. Además, la mayoría de los estudios se ha realizado en población general, estudiantes universitarios o adolescentes, siendo escasa la evidencia en adultos jóvenes pertenecientes a comunidades religiosas del contexto peruano, en ese sentido, el objetivo fue “determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana de Lima durante el año 2026”.

II. METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló mediante el método hipotético-deductivo, el cual inicio de la formulación de hipótesis para su posterior contrastación objetiva (14). Así mismo, el estudio fue de tipo aplicado, orientado a plantear soluciones a un problema práctico (15), y adoptó un diseño no experimental de nivel correlacional y de corte transversal, esta estructura permitió observar las variables en su contexto natural sin manipulación, obteniendo la información en un único momento temporal previamente establecido (16).

La población estuvo conformada por 105 adultos jóvenes que asistían a la Iglesia Las Asambleas de Dios del Perú – Villa María del Triunfo, de los cuales se seleccionó una muestra de 83 participantes mediante la fórmula para poblaciones finitas, se realizó el muestreo probabilístico aleatorio simple. Se incluyeron adultos jóvenes de ambos géneros, con edades entre 18 y 40 años, asistentes regulares a la iglesia, que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado; mientras que se excluyeron aquellos con deterioro cognitivo moderado o severo, trastornos neuropsiquiátricos, dificultades severas de comunicación, como afasia o sordera, así como quienes no desearon participar en el estudio.

Para la evaluación de la (AF) se utilizó el Cuestionario (IPAQ) en su versión corta. Su validez de constructo fue respaldada mediante análisis factorial, reportándose cargas factoriales entre 0,41 y 0,96, una varianza explicada del 63,9 %, un índice KMO de 0,872 y una prueba de Bartlett significativa (17). Respecto a la confiabilidad, estudios realizados en población chilena reportaron coeficientes de correlación intraclase (ICC) entre 0,560 y 0,886, evidenciando niveles de fiabilidad de moderados a casi perfectos (18). En cuanto a las variables calidad de vida, fue evaluada mediante el WHOQOL-BREF, cuya validez de constructo fue respaldada por un índice KMO de 0,89 y una prueba de Bartlett estadísticamente significativa ($p < 0,001$), confirmando una adecuada estructura factorial. Asimismo, presentó una idónea consistencia interna, con valores de alfa de Cronbach mayor a 0,70 en sus dimensiones (19). Finalmente, para garantizar la pertinencia, claridad y coherencia de los instrumentos empleados en la presente investigación, se realizará un proceso de validación mediante juicio de tres expertos.

La información fue recopilada mediante la aplicación de la técnica de encuesta. Para ello, previamente se solicitó la autorización de las autoridades de la Iglesia y la aprobación correspondiente de la Universidad Privada Norbert Wiener; posteriormente, se presentó el estudio a los participantes, explicando sus objetivos, importancia y alcances. Luego, se procedió a la obtención del consentimiento informado, garantizando una participación voluntaria y el respeto de los principios éticos; una vez aceptada la participación, se registraron los datos sociodemográficos y se aplicaron los instrumentos destinados a evaluar las variables de estudio. Finalmente, se agradeció a los participantes por su colaboración y contribución al desarrollo de la investigación.

El procesamiento de los datos y su posterior análisis se llevaron a cabo mediante el programa estadístico SPSS, versión 27. Para la presentación descriptiva de la información, se utilizaron tablas de distribución de frecuencias, complementadas con gráficos de barras. Previamente al análisis de la relación entre las variables, se verificó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Debido a que los datos no presentaron una distribución normal, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para establecer el grado de conexion entre las variables. Para determinar la significancia estadística de los resultados, se consideró un nivel de confianza del 95 %, equivalente a un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ (20).

La investigación se desarrolló en cumplimiento de los principios éticos y deontológicos de la Universidad Privada Norbert Wiener, empleándose el software Turnitin para garantizar la originalidad del trabajo. Asimismo, el estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la universidad (código 1968-2026), asegurándose la confidencialidad de la información recopilada. Del mismo modo, se respetaron los principios establecidos en la Declaración de Helsinki, salvaguardando la autonomía, la no maleficencia y la equidad de los participantes, en concordancia con la normativa técnica y sanitaria vigente en el Perú.

III. RESULTADOS

Tabla 1. *Frecuencia de las Características sociodemográficas.*

Variables cuantitativas	N	Media	D.E.
Edad	83	26,52	4,832
Peso	83	67,29	2,136
Sexo	Femenino	42	50,6%
	Masculino	41	49,4%
Total		83	100,0%

Fuente: Propia

Interpretación: En la tabla presentada se registra un total de 83 adultos jóvenes. En cuanto a la edad, se evidencia un valor medio de 26,52 años, con una desviación estándar de ±4,832 años con un peso medio de 67,29 kg ±2,136 kg. Respecto a la variable de sexo, predomina el género femenino, que representa un 50,6% de la muestra.

Gráfico 1

Diagrama de barras – Nivel de actividad física

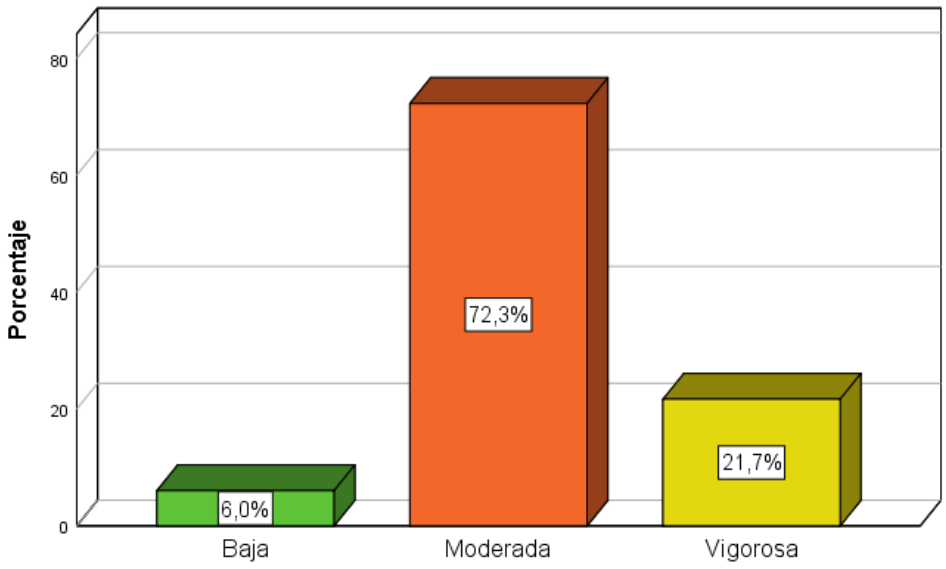
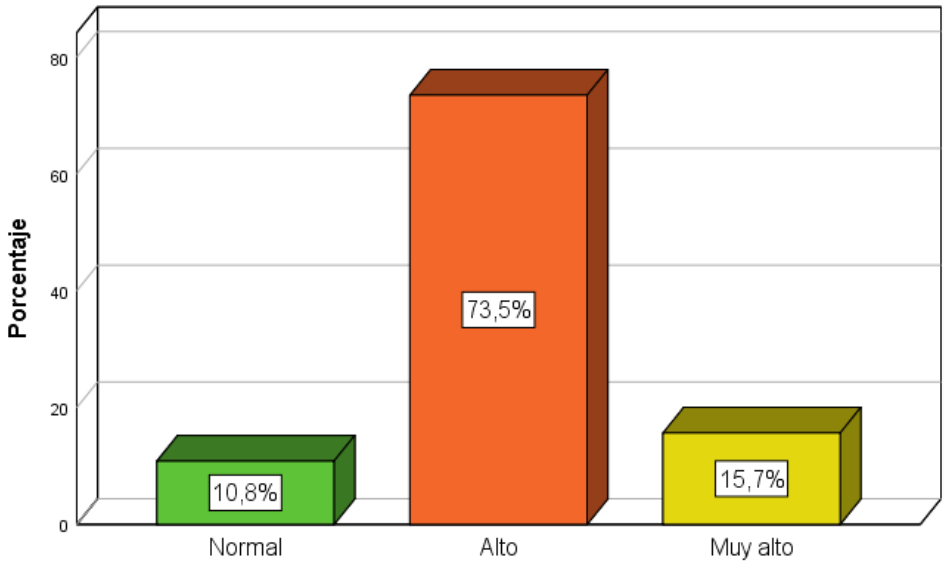


Gráfico 2. *Diagrama de barras – Nivel de calidad de vida*



Interpretación: En los resultados prevaleció que 72,3% de los adultos jóvenes manifestaba actividad física moderada, mientras que 73,5% tenía un nivel alto de calidad de vida. Lo que indica que mantenerse activo mejora el bienestar integral.

Tabla 2. *Desviación estándar de Actividad física*

Estadísticos de actividad física

N	Válido	83
	Perdidos	0
Media		1299,71
Mediana		1271,00
Desv. Desviación		438,488
Mínimo		526
Máximo		2648

Interpretación: La actividad física se obtuvo una media de 1299,71 METS con una desviación estándar de 438,488 METS con un puntaje mínimo de 526 y un máximo de 2648 METS. Lo cual evidencia. Lo cual evidencia que, en promedio, los participantes presentaron un nivel de AF moderado.

Tabla 3. *Desviación estándar de calidad de vida*

Estadísticos de calidad de vida

N	Válido	83
	Perdidos	0
Media		70,69
Mediana		69,00
Desv. Desviación		10,323
Mínimo		46
Máximo		96

Interpretación: La calidad vida se aprecia una media de 70,69 puntos con una desviación estándar de 10,323 puntos siendo el valor mínimo de 46 y máximo de 96 puntos. Estos resultados evidencian que los participantes percibieron una CV favorable.

Tabla 4. *Relación entre actividad física con sus dimensiones y la calidad de vida.*

	Calidad de vida	
	Rho de Spearman	**Sig. (bilateral)**
Actividad física	,538**	,000
Dimensión intensidad	,458	,000
Dimensión frecuencia	, 517	,000
Dimensión duración	, 376	,000

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

Interpretación: Se evidenció una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la AF y la CV (rho = 0,538; p < 0,001). Asimismo, el análisis por dimensiones se evidencio una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la CV y la intensidad de la AF (rho = 0,458; p < 0,001), así como con la frecuencia (rho = 0,517; p < 0,001). En cuanto a la duración, se identificó una correlación positiva de magnitud baja y estadísticamente significativa (rho = 0,376; p < 0,001).

IV. DISCUSIÓN

En primer lugar**,** al describir las características sociodemográficas de los 83 adultos jóvenes incluidos en el estudio, se observó una edad media de 26,52 ± 4,83 años, así como un peso promedio de 67,29 ± 2,14 kg; en cuanto al sexo, predominó el femenino, con una representación del 50,6 % de la muestra. Estos hallazgos son similares a los reportados por Meza (21), quien evaluó a 197 participantes y encontró un predominio del sexo femenino (64 %) y una edad promedio de 32,21 ± 9,9 años, por lo que, pese a la diferencia en la edad media, ambos estudios muestran una mayor participación femenina y características sociodemográficas semejantes entre las poblaciones evaluadas.

En Relación al nivel de actividad física**,** se observó que el 72,3 % de los 83 adultos jóvenes presentó un nivel moderado, con una media de 1299,71 MET-min/semana, lo que refleja un nivel de actividad física compatible con las recomendaciones para la promoción de la salud. Estos resultados discrepan con lo reportado por Fernández et al. (22), quienes informaron que solo el 15 % de los participantes practicaba algún deporte o realizaba actividad física de alta intensidad, diferencia que podría explicarse por las características de la población evaluada, así como por factores sociodemográficos y de estilo de vida propios de cada contexto.

Los hallazgos obtenidos en el estudio mostraron que el 73,5 % de los 83 adultos jóvenes evaluados alcanzó un nivel alto de calidad de vida, con una puntuación media de 70,69 ± 10,32, lo que evidencia una percepción favorable de su bienestar general. En comparación, Barwais (23), en un estudio desarrollado en 2025 con estudiantes universitarios saludables, reportó que el 47,6 % de los participantes presentó un nivel bajo de calidad de vida. Esta diferencia podría estar asociada con las características particulares de los participantes estudiados, así como con el contexto sociocultural y otros factores propios de cada grupo, los cuales pueden influir en la percepción y valoración de la calidad de vida.

Al analizar las dimensiones de la AF, se identificaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas con la CV en todas las dimensiones evaluadas. La frecuencia presentó una correlación positiva de magnitud moderada y fue la de mayor magnitud (rho = 0,517; $p < 0,001$), seguida de la intensidad, que también mostró una conexión positiva de magnitud moderada (rho = 0,458; $p < 0,001$), mientras que la duración presentó una correlación positiva de magnitud baja (rho = 0,376; $p < 0,001$). Estos resultados sugieren que una práctica más

frecuente, intensa y prolongada de actividad física se asocia con una mejor percepción de la calidad de vida en los adultos jóvenes. En ese sentido, resulta pertinente promover estrategias que favorezcan la práctica regular de AF como parte de un estilo de vida saludable.

En relación con el objetivo principal de la investigación, los hallazgos reflejaron una correlación positiva, moderada entre la AF y la CV ($r = 0,538$; $p < 0,05$), lo que indica que un mayor nivel de AF se asocia con una mejor percepción de la CV. Este hallazgo concuerda con lo reportado por Muñoz et al. (24), quienes, en un estudio realizado en estudiantes universitarios chilenos, encontraron que la capacidad aeróbica se correlacionó positivamente con la salud mental ($r = 0,41$; $p < 0,05$) y con la percepción de salud general ($r = 0,38$; $p < 0,05$), respaldando la evidencia de que una mayor actividad física favorece el bienestar físico y mental.

A partir de los hallazgos obtenidos, se recomienda que próximas investigaciones empleen diseños experimentales, los cuales permitan analizar con mayor precisión la relación causal entre la AF y la CV, del mismo modo, resulta pertinente considerar muestras de mayor tamaño y procedentes de distintos contextos poblacionales, así como incorporar variables relacionadas con los hábitos alimentarios y la salud mental, con el propósito de extender la comprensión de los factores que intervienen en la CV.

Finalmente, entre las limitaciones del presente estudio se encontró la escasa disponibilidad de antecedentes desarrollados en adultos jóvenes con características similares a la población evaluada, lo que restringió la comparación de los resultados con investigaciones previas. El inicio de la recolección de datos también se postergó debido al tiempo requerido para obtener la aprobación del Comité de Ética, autorización indispensable para realizar la evaluación de los participantes. A pesar de estas limitaciones, fue posible demostrar una relación positiva y significativa entre la AF y la CV aportando evidencia que puede servir de base para futuras investigaciones.

V. CONCLUSIONES

- Se concluye que, dentro de las características sociodemográficas de la población estudiada, se observó un ligero predominó del sexo femenino, con una edad promedio de 27 años.
- Asimismo, se concluye que el nivel de actividad física predominante en los adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana fue moderado.
- Se concluye que el nivel de calidad de vida predominante en los adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana fue alto.
- Se concluye que existe una relación positiva, significativa y de magnitud moderada entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los adultos jóvenes.
- Se concluye también que, existe una relación positiva, significativa y de magnitud moderada entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los adultos jóvenes.
- Se concluye que existe una relación positiva, significativa y de magnitud baja entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los adultos jóvenes.
- Finalmente, se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana de Lima durante el año 2026.

VI. REFERENCIAS

1. World Health Organization. Physical activity [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 Jun 26 [cited 2025 Dec 2]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
2. Sallis J, Haskell W, Wood P, et al. Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. JAMA Internal Medicine. 2003;163(11):a770017. Available from: https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/770017
3. Białkowski A. Consequences of insufficient physical activity: a comparative analysis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2024 [citado 2025 dic 2];21:1-12.Disponible en: https://doi.org/10.12659/MSM.942552
4. Celis C, Rodríguez F, Martínez M, Leiva A, Troncoso C, Villagrán M, et al. Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica: ¿logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10 % los niveles de inactividad física para el año 2025? Rev Med Clin Las Condes [Internet]. 2019 [citado 2 dic 2025];30(3):236-239. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.03.011
5. Equipo Fundación Pasqual Maragall. Envejecimiento saludable y calidad de vida de las personas mayores en España y Europa [Internet]. Barcelona: Fundación Pasqual Maragall; 2024 [citado 2026 Mar 5]. Disponible en: https://blog.fpmaragall.org/envejecimiento-saludable
6. Perú ocupa el puesto 77 en el ranking de calidad de vida, uno de los más bajos a nivel mundial [Internet]. RPP. 2021 [citado el 4 de noviembre de 2025]. Disponible en: https://rpp.pe/economia/economia/peru-ocupa-el-puesto-77-en-el-ranking-de-calidad-de-vida-uno-de-los-mas-bajos-a-nivel-mundial-noticia-1347149?ref=rpp
7. Minsa: solo el 26 % de la población peruana adulta realiza actividad física [Internet]. [citado 24 de agosto de 2024]. Disponible en: https://elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica
8. Instituto Nacional de Salud. Encuesta nacional de indicadores nutricionales, bioquímicos, socioeconómicos y culturales relacionados con las enfermedades crónicas degenerativas. Lima: INS; 2006. [Citado el 12 feb 2026]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527679/Einbioquimico_adulto.pdf
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Situación de la Población Adulta Mayor: III Trimestre 2025 [Internet]. Lima, Perú: INEI; 29 Dic 2025 [citado 2026 Feb

11]. Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-iii-trimestre-2025.pdf

10. Hao H, Yuan Y, Li J, Zhao D, Li P, Sun J, et al. Association between physical activity and health-related quality of life among adults in China: the moderating role of age. Front Public Health. 2024;12:1334081. doi:10.3389/fpubh.2024.1334081. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1334081/full
11. jaramillo L, Mejía J, Montoya N, González E. Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. Rev Investig Innov Cienc Salud. 2023;5(1):60-74. doi:10.46634/riics.166. Disponible en: https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/6166
12. Pérez D, Vilchez W. Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. Rev Exp Med. 2025;11(1):e808. doi:10.37065/rem.v11i1.808. Disponible en: https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/808
13. Quintana M. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de la ciudad de Pilar. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023 [citado 2 dic 2025];7(4). doi:10.37811/cl_rcm.v7i4.7557. Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7557
14. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet] 2018. Unam.mx. [citado el 8 de abril de 2026]. Disponible en: https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612
15. Haro A, Chisag E, Ruiz J, Caicedo J. Tipos y clasificación de las investigaciones: Types and classification of investigations. LATAM [Internet]. 6 de abril de 2024 [citado 25 de febrero de 2026];5(2):956 – 966. Disponible en: https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1927
16. Calle S. Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. Ciencia Latina [Internet]. 31 de julio de 2023 [citado 25 de febrero de 2026];7(4):1865-79. Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7016
17. Fuentes J, Canqui B, Mendoza C, Torres F, Viveros A, Lipa M, et al. Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 8 de julio de 2019 [citado 26 de junio de 2026];23(1):4-13. Disponible en: https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/560

18. 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 [Internet]. 20 de julio de 2022 [citado 30 de marzo de 2026];19(2). Disponible en: https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/161
19. Alejo J. Validez y confiabilidad del instrumento WHOQOL-BREF en adultos de la Red de Salud Corea, El Alto [tesis de posgrado]. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés; 2024. Disponible en: https://doi.org/10.53287/swoy6063qq89f
20. Rivadeneira J, Barrera M, De La Hoz A. Análisis general del SPSS y su utilidad en la estadística. E-IDEA Journal of Business Sciences [Internet]. 2020 [citado 2026 Ene 25];2(4):17-25. Disponible en: https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19
21. Meza E. Influencia de la actividad física en la calidad de la dieta y la calidad del sueño en adultos. Rev Iberoam Cienc Act Fis Deporte. 2024;13(3):274-285. Disponible en: https://doi.org/10.31382/eqol.211201
22. Fernández M, Domínguez K, Pinto D, Parra D. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. Salud Publica Mex. 2022;64(2):157-168. Disponible en: https://doi.org/10.21149/12668
23. Barwais F. Associations between physical activity levels and quality of life dimensions among Saudi female university students: a cross-sectional analysis using WHOQOL-BREF and IPAQ-SF. Physical Education of Students. 2025;29(3):175-184. Disponible en: https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0304
24. Muñoz C, Giakoni F, Pinochet F, Godoy A, Fuentes P, Duclos D. Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos. Retos. 2024;56:521-530. Disponible en: https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
Problema General ¿En qué medida se relaciona la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? **Problemas específicos** ¿Cuáles son los aspectos sociodemográficos en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? ¿Cuál es el nivel de actividad física en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? ¿En qué medida se relaciona la dimensión intensidad y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? ¿En qué medida se relaciona la dimensión frecuencia y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026? ¿En qué medida se relaciona la dimensión duración y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026?	**Objetivo general** Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Objetivos específicos** Describir los aspectos sociodemográficos en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. Identificar el nivel de actividad física en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. Identificar el nivel de calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. Determinar la relación entre la dimensión intensidad y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026. Determinar la relación entre la dimensión frecuencia y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026. Determinar la relación entre la dimensión duración y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026.	**Hipótesis general** Hi: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Hipótesis específicas** **Hi1:** Existe relación entre la dimensión intensidad y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Ho1:** No existe relación entre la dimensión intensidad y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Hi2:** Existe relación entre la dimensión frecuencia y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Ho2:** No existe relación entre la dimensión frecuencia y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026. **Hi3:** Existe relación entre la dimensión duración y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026 **Ho3:** No existe relación entre la dimensión duración y la calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima - 2026	**Actividad física** Intensidad Frecuencia Duración **Calidad de vida** Físico Psicológico Relaciones sociales Ambiente	**METODO:** Hipotético-deductivo **ENFOQUE:** Cuantitativo **TIPO:** aplicada **DISEÑO**: no experimental **CORTE:** transversal **POBLACIÓN:** 105 adultos **MUESTRA:** 83 adultos

Anexo 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

"Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026"

Fecha: ___/___/____ N° de registro

1. Datos sociodemográficos

Sexo:

M	F

Edad:

Peso

2. CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Es de interés principal del proyecto de investigación entender el tipo de ejercicio que usted lleva a cabo en su vida diaria. Las interrogantes se centrarán en el tiempo que se ha dedicado a estar activo/a en los últimos 7 días. Le comunicamos que este formulario es completamente anónimo.

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	
NIVEL VIGOROSO	
NIVEL MODERADO	
NIVEL BAJO	

1. Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	……. Días por semana ……. Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	…..Horas por día …..Minutos por día ……No sabe/no está seguro
2. Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.	……Días por semana ……Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	……Horas por día ……Minutos por día ……No sabe/no está seguro
3. Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.	
Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	……Días por semana ……Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	……Horas por día ……Minutos por día ……No sabe/no está seguro
4. La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele	
Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	……Horas por día ……Minutos por día ……No sabe/no está seguro

3. CUESTIONARIO 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:

	NADA	UN POCO	MODERADO	BASTANTE	TOTALMENTE
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Rodee con un círculo el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otras personas en las dos últimas semanas. Si piensa que obtuvo bastante apoyo de otras personas, usted debería señalar con un círculo el número 4, quedando la respuesta de la siguiente forma:

	NADA	UN POCO	MODERADO	BASTANTE	TOTALMENTE
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión. 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.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

	Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2. ¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en

las dos últimas semanas.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5. ¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7. ¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9. ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10. ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5

12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

	Muy insatisfecho/a	**Un poco**	**Lo normal**	**Bastante satisfecho/a**	**Muy satisfecho/a**
16. ¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17. ¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18. ¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19. ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20. ¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5

21. ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22. ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23. ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24. ¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25. ¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

	Nunca	**Raramente**	**Moderadamente**	**Frecuentemente**	**Siempre**
26. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

Resultados:

Nivel de calidad de vida	
Dimensión Salud física	
Dimensión Salud psicológica	
Dimensión Relaciones sociales	
Dimensión Medio ambiente	
Puntaje Total	

Anexo 3: Validez de Instrumentos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Davila Rivera, Jhonnatan

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026", siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente



Emma Diana Marin Trejo

D. N. I: 43271736

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TITULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA								
	DIMENSION 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Intensidad	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Frecuencia	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Duración	**X**		**X**		**X**		
VARIABLE: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Físico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Psicológico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Relaciones sociales	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 4:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Ambiente	**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. Davila Rivera, Jhonnatan

DNI: 45002569

Especialidad del validador: Maestría de Gestión en salud



Firma

Fecha: 01 / 07 / 2026

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz.

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026", siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente



Emma Diana Marin Trejo

D. N. I: 43271736

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TITULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA								
	DIMENSION 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Intensidad	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Frecuencia	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Duración	**X**		**X**		**X**		
VARIABLE: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Físico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Psicológico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Relaciones sociales	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 4:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Ambiente	**X**		**X**		**X**		

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los instrumentos utilizados presentan suficiencia para poder ser usados en el presente estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Luis Ysmael Cuya Chumpitaz.

DNI: 08843049

Especialidad del validador: terapia física y rehabilitación – terapeuta manual



Firma del experto informante
Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta
DNI 08843049
CTMP 2994

Fecha: 28 / 06 /2026

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Ruiz Junchaya Frank Alex

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026", siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente



Emma Diana Marin Trejo

D. N. I: 43271736

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TITULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA								
	DIMENSION 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Intensidad	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Frecuencia	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSION 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Duración	**X**		**X**		**X**		
VARIABLE: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Físico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 2:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Psicológico	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 3:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Relaciones sociales	**X**		**X**		**X**		
	DIMENSIÓN 4:	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
	Ambiente	**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):

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: RUIZ JUNCHAYA FRANK ALEX

DNI: 45748328

Especialidad del validador: NEURORREHABILITACIÓN



Firma

Fecha: 30 / 06 /26

Anexo 4: Aprobación por el Comité de Ética

Universidad Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 17 de junio del 2026.

Autor o autores:
Emma Diana Marin Trejo

Exp. Nº: 1968 - 2026.

De mi consideración:
Es grato dirigirme a usted para informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, luego de la evaluación correspondiente, **APRUEBA** el siguiente proyecto de investigación:

Título del proyecto: "**Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026**"
Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 22/05/ 2026.

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

El autor o autores deberán considerar lo siguiente:

a) La aprobación tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión de la presente constancia. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos evaluados y no sustituye ni aplica a trámites administrativos ante otras áreas institucionales, como la Jefatura de Grados y Títulos.
b) Cualquier modificación al proyecto aprobado deberá ser presentada como enmienda ante el CIEIC y no podrá ejecutarse sin aprobación previa.
c) La presente constancia no garantiza la aceptación del estudio por parte de las instituciones donde se proyecte realizar la investigación.
d) Antes de iniciar la ejecución del proyecto, el autor o autores deberán contar, de corresponder, con la carta o constancia de autorización institucional del lugar donde se realizará el estudio y con la validación del instrumento, conforme a la naturaleza y características del proyecto.

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

Atentamente,



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

Anexo 5: Carta de Autorización de recolección de datos



AUTORIZACION

En atención a la solicitud presentada por la Srta. Emma Diana Marín Trejo, quien solicita autorización para la aplicación de una encuesta dirigida a los adultos jóvenes de nuestra iglesia, en el marco de la tesis titulada "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA – 2026",

Se autoriza la realización de dicha actividad, por considerarla beneficiosa para la promoción de la salud y el bienestar de los participantes, así como por su aporte al desarrollo académico y a la investigación en el área de la salud.

Villa maría del triunfo, 06 de abril del 2026



CESAR A. CASTAÑEDA SILVA
PASTOR IGLESIA LOCAL

Anexo 6: Formato de consentimiento informado (FCI)

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Investigador : Emma Diana Marin Trejo

Título : Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026

I. INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: "Actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es: Determinar la relación entre actividad física y calidad de vida en adultos jóvenes de una Iglesia Cristiana, Lima – 2026, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica de los pacientes, así como obtener nuevos conocimientos científicos.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de 6 meses.

2.3 Numero esperado de participantes: El estudio considerará una muestra de 83 participantes.

2.4 Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Adultos jóvenes de ambos sexos.

- Adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 18 a 40 años
- Adultos jóvenes que concurren a la Iglesia cristiana
- Adultos jóvenes que deseen participar en el estudio y firmen el documento de consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Adultos jóvenes con problemas cognitivos moderado o severo
- Adultos jóvenes con trastornos neuropsiquiátricos
- Adultos jóvenes con dificultades severas de comunicación (como afasia o sordera)
- Adultos jóvenes que no deseen participar en el estudio.

2.5 Procedimientos del estudio

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes cuestionarios:

- Se utilizará el **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, versión corta).**
- Cuestionario **WHOQOL-BREF**

La encuesta y el test puede demorar unos 15 minutos y es completamente voluntaria y confidencial. Los resultados de las encuestas se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

2.7 Beneficios:

Tendrá la posibilidad de conocer la información sobre los resultados obtenidos en el estudio a través de la encuesta que se realizara, estos resultados se le podrán brindar un mes después de ser ejecutados.

2.8 Costos e incentivos:

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

2.9 Confidencialidad:

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

2.10 Derechos del paciente:

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

2.11 Preguntas/Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador Emma Diana Marin Trejo al correo a2015200448@uwiener.edu.pe y al número 989787024. Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, email**:** comite.etica@uwiener.edu.pe

2.12 Ocurrencia/reclamo

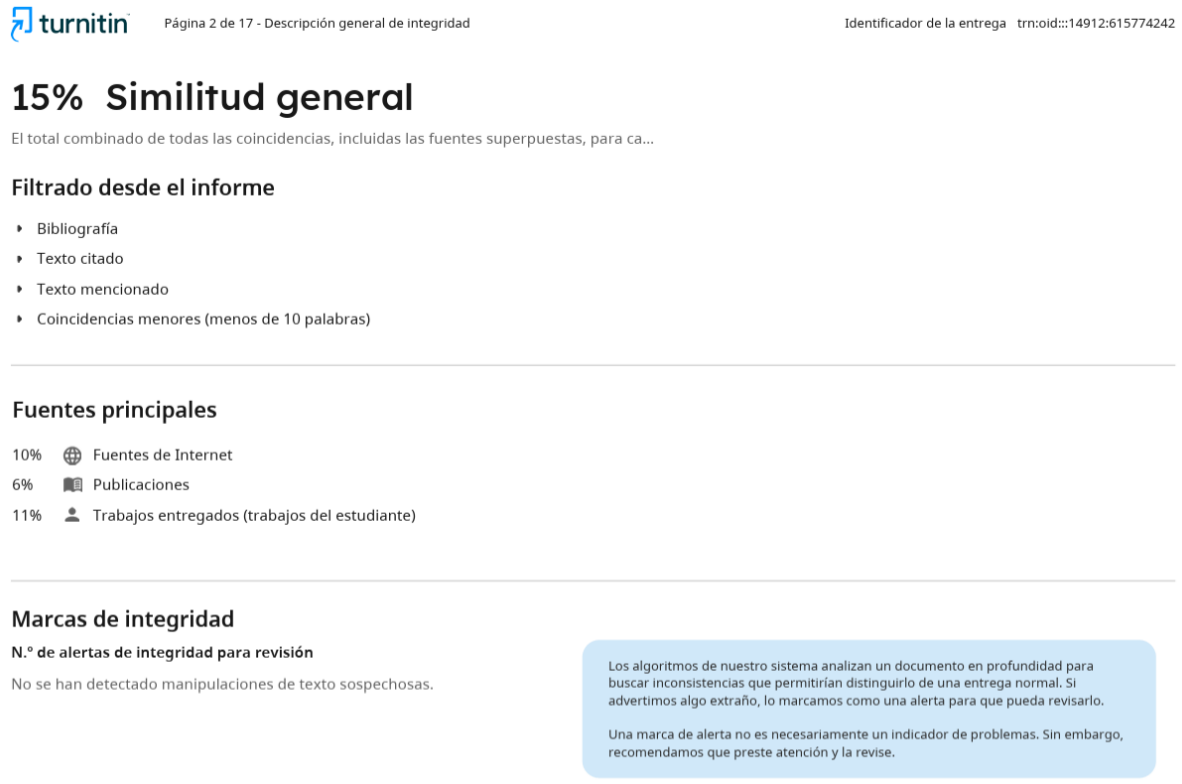
En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que valido este estudio a través de la Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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

Participante	**Investigador**
Nombres:	**Nombres:** Emma Diana Marin Trejo
DNI:	

Anexo 7: Turnitin



turnitin Página 2 de 17 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::14912:615774242

15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

10% Fuentes de Internet
6% Publicaciones
11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

10% Fuentes de Internet
6% Publicaciones
11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

10% Fuentes de Internet
6% Publicaciones
11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1 Trabajos entregados
Universidad Cesar Vallejo on 2025-08-07 2%

2 Internet
repositorio.unjfsc.edu.pe 2%

3 Trabajos entregados
Universidad Cesar Vallejo on 2025-08-08 1%

4 Internet
repositorio.uwiener.edu.pe <1%

5 Trabajos entregados
Universidad Cesar Vallejo on 2024-07-31 <1%

6 Internet
repositorio.uleam.edu.ec <1%

7 Internet
alicia.concytec.gob.pe <1%

8 Trabajos entregados
Universidad Católica de Santa María on 2025-04-15 <1%

9 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2026-08-17 <1%

10 Trabajos entregados
Blackboard on 2026-06-05 <1%

11 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2026-06-09 <1%