



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACION
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de una
institución educativa de Napuruka - Amazonas, 2023**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO DE
EDUCACION FISICA.**

AUTOR:

Cornelio Samekash Sejekam

ASESOR:

Dra. María Lazo Pérez

<https://orcid.org/0000-0002-8291-6949>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Diseño, desarrollo y evaluación curricular en contextos educativos

Pimentel – Perú

2024



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Enrique Rodas Ramírez**, Decano de la Facultad de Derecho y Educación ha realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de Similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **SAMEKASH SEJEKAM CORNELIO** Titulado: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NAPURUKA AMAZONAS, 2023."**

Elaborado por el estudiante, **SAMEKASH SEJEKAM CORNELIO** Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 30% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 14 de abril del 2025.


Dr. Enrique Rodas Ramírez
DECANO

Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de una institución educativa de Napuruka - Amazonas, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

22%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	16%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	6%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
4	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Guadalupe Simanga Ivett Robles Hernández, Karla Juanita Montes Mata, Juan Francisco Aguirre Chávez, Leticia Irene Franco Gallegos et al. "Actividad física y mortalidad: una revisión sistemática y metaanálisis de estudios longitudinales", Retos, 2025 Publicación	<1%

Submitted to Universidad de Costa Rica

TITULO DE LA TESIS:

**"ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE
UNAINSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NAPURUKA AMAZONAS, 2023."**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física



Bach. SAMEKASH SEJEKAM CORNELIO

AUTOR

**Mg. Luis Sergio Gutierrez Cárdenas
ASESOR**

Aprobado por el siguiente jurado:



**Dr. Victor Manuel Castañeda Salazar
Presidente**



**Dra. María Aurelia Lazo Pérez
Secretario**



**Dr. Wilton Vidauro Carpio Campos
Vocal**

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de una institución educativa
de Napuruka - Amazonas, 2023.

Tesis presentada para obtener el título de Licenciado en Educación Física

BACH. CORNELIO SAMEKASH SEJEKAM

AUTOR

MARÍA A. LAZO PÉREZ

DR.

ASESOR

Aprobada por el siguiente Jurado:

DR.

PRESIDENTE

DR.

SECRETARIO

DR.

VOCAL

DEDICATORIA

Dedico la investigación a mi esposa María Clara, a mi hija Llari Meredith, asimismo, a mis padres Carlos y Rogelia que durante mi formación académica fueron motivo de mi superación.

Cornelio

AGRADECIMIENTO

A los profesores que nos han guiado
durante el desarrollo de la investigación

Cornelio

Índice de contenido

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo de investigación	¡Error! Marcador no definido.0
3.2. Diseño de investigación	¡Error! Marcador no definido.0
3.3. Variables y operacionalización	¡Error! Marcador no definido.0
3.4. Población, muestra y muestreo	¡Error! Marcador no definido.1
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ¡Error! Marcador no definido.2	
3.6. Procedimientos de recolección de datos	¡Error! Marcador no definido.2
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos ¡Error! Marcador no definido.3	
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.4
V. CONCLUSIONES.....	28
VI. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS.....	36

Índice de tablas

Tabla 1. Población de estudiantas de primaria.....	¡Error! Marcador no definido.	1
Tabla 2. Muestra de estudiantes de primaria.....		12
Tabla 3. Nivel de actividad física.....		14
Tabla 4. Nivel de actividad física por dimensiones.....		15
Tabla 5. Nivel de calidad de vida.....		16
Tabla 6. Nivel de calidad de vida por dimensiones.....		17
Tabla 7. Prueba de normalidad de actividad física y calidad de vida.....		18
Tabla 8. Correlación entre actividad física y calidad de vida.....		19
Tabla 9. Correlación entre actividad física y aspecto físico.....		20
Tabla 10. Correlación entre actividad física y aspecto emocional.....		21
Tabla 11. Correlación entre actividad física y aspecto psicológico.....		22
Tabla 12. Correlación entre actividad física y aspecto social.....		23
Tabla 13. Correlación entre actividad física y aspecto interpersonal.....		24

Índice de figuras

Figura 1. Nivel de actividad física.....	14
Figura 2. Nivel de actividad física por dimensiones.....	15
Figura 3. Nivel de calidad de vida.....	16
Figura 4. Nivel de calidad de vida por dimensiones.....	17

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa de Amazonas. El estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta por 32 estudiantes, empleándose como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario para recopilar información, permitiendo el registro de datos. Asimismo, la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un valor de $p(0,000) < \alpha = 0,05$ y $Rho = 0,959$; para las variables actividad física y calidad de vida, concluyéndose que la actividad física debe considerarse una estrategia innovadora; ya que es fundamental y beneficiosa para la calidad de vida de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida.

ABSTRACT

The objective of the research was to identify the relationship between physical activity and quality of life in students of an educational institution in Amazonas. The study was carried out with a quantitative approach and non-experimental design with a correlational scope. The sample was made up of 32 students, using a survey as a technique and a questionnaire as an instrument to collect information, allowing data to be recorded. Likewise, the Spearman correlation test obtained a value of $p(0.000) < \alpha = 0.05$ and $Rho = 0.959$; for the variables physical activity and quality of life, concluding that physical activity should be considered an innovative strategy; since it is fundamental and beneficial for the quality of life of students in the teaching-learning process.

Keywords: Physical activity, quality of life.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) citado en Enríquez et al. (2022) ha evidenciado en todo el mundo la existencia de limitaciones, en lo que se refiere a las actividades diarias de los jóvenes, sobre todo de aquellos cuyas edades oscilan entre 11 y 17 años de edad; ya que el 80% no logran la frecuencia mínima establecida en los ejercicios físicos, en el transcurso del día, teniendo en cuenta que la actividad física se relaciona con el desarrollo cognoscitivo y socialización, asimismo, con otros componentes elementales considerados en la obtención de una vida de calidad.

El Informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) citado en Rueda et al. (2022) ha realizado una evaluación sobre los avances de manera global de la implementación de las sugerencias al Plan de acción de la actividad física hacia el 2030. Los resultados resaltan la importancia de la actividad física como prioridad de salud pública para la reducción de afecciones no transmisibles y el mejoramiento del bienestar. Asimismo, se estima los presupuestos que los sistemas de salud atraviesan por la inactividad en la promoción de la actividad física y resalta la necesidad de coordinación entre los estados gubernamentales para el fomento de la actividad física.

En un estudio efectuado en Ecuador, se ha observado que desarrollar la actividad física produce impactos positivos en el crecimiento, formación y estado de salud de las personas, estableciendo concordancia con los procesos fisiológicos, sociales, económicos y psicológicos, asociados al reforzamiento de la memoria y mejoramiento del rendimiento educativo (Chicaiza y Santamaría, 2019 citado en Alarcón y Llanos, 2022).

En Perú, el Ministerio de Salud (MINSA, 2015) citado en Cáceres (2023) informa que la disminución de los hábitos saludables en un grupo etario de alto rendimiento económico, ha contribuido al incremento de las afecciones no transmisibles, tales como la hipertensión 10%, la diabetes 5% y la obesidad 25%. En lo que se refiere al desplazamiento de las personas en el país, solamente el 3% de las bicicletas se usan como medio de transporte duradero en nuestra capital. En ese sentido, se concluye que la insuficiente práctica de actividades físicas es producto de la carencia de hábitos para una vida saludable.

En la institución educativa I.E.P. N° 16708 – Napuruka se ha evidenciado problemas relacionados con la actividad física y su relación con la calidad de vida en una institución educativa de Amazonas. Observándose diversas **causas** que podrían estar incidiendo negativamente, tales como insuficiente capacitación y actualización de los docentes en metodologías específicas para una buena calidad de vida y las deficiencias en la infraestructura escolar que limitan la creación de espacios propicios para el aprendizaje. Estos factores pueden generar **consecuencias** afianzadas en dificultades de participación en la educación física en la escuela, afectando el desarrollo corporal de los estudiantes y la obtención de una vida saludable. Consecuentemente, se pueden presentar dificultades de crecimiento, de salud mental y corporal, las cuales son vitales para el éxito académico futuro. Entre los **problemas principales** se incluyen el bajo rendimiento en el área de educación física, insuficiente participación en actividades deportivas y trabajo en equipo, asimismo, se incrementa la brecha significativa en el desarrollo de habilidades kinestésicas en comparación con los estándares de aprendizajes esperados propios de la edad.

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, surge como interrogante de investigación: ¿Cuál es la relación de la actividad física con la calidad de vida los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka? Y como problemas específicos: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto físico?, ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto emocional?, ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto psicológico?, ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto social? ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal?

La justificación teórica del estudio se basa en el análisis de la teoría social cognitivo de Albert Bandura citado en Bonilla (2022), quien señala que esta evaluación permitirá ajustar la medición e la variable actividad física a la situación específica de la población objeto de estudio. Esta teoría aborda las interacciones en distintos contextos en los cuales los individuos participan activamente, centrándose en los cambios de conducta como resultado de la práctica de la actividad física y considerando la influencia de diversos elementos: personales, interpersonales y ambientales. De manera similar, para medir la variable calidad de vida, se adaptará la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, que propone que las

personas aprenden una de otras, teniendo en cuenta su nivel de conocimientos y realizando avances cualitativos significativos sin necesidad de múltiples ensayos, todo ello en el contexto del desarrollo individual de la sociedad. El estudio se justifica metodológicamente debido a la escasez de investigaciones realizadas en la institución educativa, resaltando la importancia de la actividad física en los estudiantes como un aspecto clave para mejorar su calidad de vida, así como los aspectos físico, psicológico, social, emocional e interpersonal. El estudio también resulta útil en lo referente a la adaptación del instrumento de recopilación de información, el cual se diseñará considerando las características de la población y el contexto de estudio. En este sentido, a futuro, se podrán llevar a cabo investigaciones que empleen metodologías similares, permitiendo analizar y comparar problemáticas de manera conjunta. La justificación práctica contribuirá a la expansión del conocimiento sobre la actividad física y su impacto en la calidad de vida, permitiendo compararlo con otros estudios similares y analizar posibles variaciones según la naturaleza de la institución y su contexto. El estudio buscará proporcionar información valiosa para la institución, con el fin de ampliar la comprensión sobre el alcance del problema existente y como prevenirlo y abordarlo de manera efectiva.

A continuación, se estableció el objetivo general: Determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka. Y como objetivos específicos: establecer la relación de la actividad física con el aspecto físico, establecer la relación de la actividad física con el aspecto emocional, establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico, establecer la relación de la actividad física con el aspecto social, establecer la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal.

Consecuentemente, se plantea como hipótesis general: La actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka. Y como hipótesis específicas: HE1: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto físico. HE2: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto emocional. HE3: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto psicológico. HE4: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto social. HE5: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto interpersonal.

II. DESARROLLO

En lo que se refiere a los estudios previos se tiene en cuenta a Ewertz et al. (2020) analizaron la incidencia existente entre calidad de vida y la práctica de ejercicios físicos en una institución educativa de Chile, mediante una investigación básica, descriptiva de corte transversal. La muestra se conformó por 145 alumnos, a quienes se les aplicó un cuestionario, obteniendo como resultados 52% de los participantes al responder las interrogantes sobre actividad física, clasificaron como nivel bajo, correlacionado a una calidad de vida regular. Concluyeron que las actividades físicas no es un componente que define los niveles de calidad de vida de los estudiantes.

Chacón et al. (2020) argumentaron la asociación entre niveles físicos y actividades físicas en estudiantes de Sevilla en España, desde un enfoque cuantitativo, investigación básica y diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 196 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario PAQ-A, obteniendo como resultado que los varones evidencian mayor porcentaje ventajoso en su capacidad deportiva, debido a que practican actividades físicas en horario extraescolar. Concluyeron que los docentes deben proponer estrategias innovadoras para desarrollar actividades físicas en fuera del horario escolar.

Estévez y Hoyos (2021) Tuvieron como objetivo describir las actividades que practican los adolescentes en sus horas libres en las instituciones educativas de Colombia, desde un enfoque cuantitativo, estudio básico y diseño no experimental; para ello conformaron una muestra de 208 estudiantes, quienes respondieron las preguntas de un cuestionario con diseño ad hoc, evidenciando que 70% al emitir sus respuestas mencionan que 70% realizan las actividades físicas, sin embargo, precisan que estos no lo efectúan con la duración requerida para la edad de los participantes, así mismo, manifiestan que los niños de edades inferiores son los que evidencian mayor interés por realizar estas actividades. Concluyendo que se debe establecer propuestas para incentivar en los estudiantes la práctica deportiva de manera permanente para la obtención de mejor calidad de vida.

Saldías et al. (2022) realizaron una investigación en ciudad de México, cuyo objetivo fue evaluar la actividad física y su incidencia en la calidad de vida en los

jóvenes de un sector urbano. El estudio se abordó desde un enfoque cuantitativo, tipo de investigación básica y corte transversal. Conformaron una muestra de 124 viviendas, encontrando como resultado que la práctica deportiva en un nivel alto permite la obtención de altos índices de calidad de vida saludable. Concluyendo que efectuar actividades físicas es un aspecto que contribuye positivamente en la calidad de vida y que no genera mayores costos económicos; así como se puede establecer de manera fácil en las comunidades.

Arias et al. (2022) en su investigación analizaron la medición de los estudiantes que asistían a clases de educación física en una institución educativa de Ecuador, el estudio fue de tipo básico, diseño no experimental descriptivo, constituyeron una muestra de 50 alumnos. Evidenciando que, a pesar de la participación de los estudiantes en las sesiones de clase del área de educación física, esto no era suficiente, en algunos casos ni siquiera para alcanzar el nivel medio. Concluyendo que, se debe implementar estrategias innovadoras que posibiliten el fomento y difusión de las actividades físicas en horas extraescolares.

En Perú, se tiene a Toribio (2022) analizó la incidencia de la actividad física en la vida saludable en una institución educativa de Pasco, la investigación se abordó con un enfoque cuantitativo, estudio básico, diseño no experimental con alcance correlacional causal. Participaron 152 alumnos, quienes respondieron las preguntas de un cuestionario, cuyos resultados fueron: $X^2 = 36,282$ y $P = 0,000$ con nivel de incidencia de 21%. Concluyendo que existe incidencia de la actividad física sobre la vida saludable de los estudiantes.

Cáceres (2023) quien propuso establecer la relación entre actividad física y calidad de vida en una institución educativa de Cusco, el estudio se abordó con enfoque cuantitativo, investigación básica y diseño no experimental con alcance correlacional, cuya muestra se conformó con 70 alumnos, quienes contestaron las interrogantes de una encuesta, obteniendo el valor del coeficiente de correlación igual a 0,866 y $p = 0,000$. Concluyó que, al incrementar las actividades físicas entonces la calidad de vida también se incrementa. u

Méndez y Vásquez (2023) indagaron la relación entre la calidad de vida y la actividad física en una institución superior de Trujillo, se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y diseño no experimental con alcance

correlacional. Participaron 80 docentes, quienes contestaron las preguntas de un cuestionario, encontrando que 64% de los encuestados en lo que se refiere a la actividad física, clasificaron en nivel medio mientras que 31% se ubicaron en nivel alto y solamente 5% mostraron nivel bajo. A su vez, para calidad de vida 78% clasificaron en nivel medio; 19% alto y 3% nivel bajo, asimismo, el valor p fue 0,000 y el coeficiente de correlación $p = 0,714$. Concluyendo que la actividad física se correlaciona significativamente alta con la calidad de vida.

Zaga (2023) investigó la relación entre la actividad física y calidad de vida en 150 estudiantes de una universidad pública de Lima. La investigación es de tipo básica y diseño no experimental con alcance correlacional y corte transversal. Participaron 83 alumnos, quienes contestaron las preguntas de un cuestionario IPAQ y ECVOB, encontrando que el índice metabólico fue 2857.9, a su vez, la actividad física leve registró 60%; resistente 35% y baja 5%, mientras que par calidad de vida alta 52%; regular 40% y baja 8%, asimismo, el valor p fue 0,000 y el r de Pearson 0,640. Concluyendo que, la correlación entre la actividad física y calidad de vida fue significativamente alta.

Verano (2023) planteó como objetivo establecer los efectos entre la actividad física y la calidad de vida, a través de un enfoque cuantitativo, investigación de tipo aplicada y diseño pre-experimental, elaboró una propuesta pedagógica, fundamentado en la práctica de 10 minutos de actividad física, en el tratamiento participaron 60 alumnos de una institución educativa de Chorrillos -Lima, quienes contestaron las preguntas de un cuestionario, obteniendo el valor del test de U-Mann-Whitney: 225.500 22; Z: - 3,321 y $p = 0,001$ ($p < 0.05$). Concluyendo que la actividad física tiene efectos positivos en la calidad de vida.

La variable actividad física se sustenta en la teoría social cognitivo de Albert Bandura citado en Bonilla (2022) que trata sobre las interrelaciones en varios contextos, donde se desarrolla los individuos de manera activa, es decir, se enfoca en los cambios de la conducta como resultado de la práctica de la actividad física, con la mediación de diferentes elementos: personales, interpersonales y ambientales. En ese sentido, esta teoría posibilita afirmar que las actividades físicas constituyen un medio de mucha importancia para dar respuesta a componentes internos del contexto, que perjudican directamente la calidad de vida de los individuos.

De la misma manera, la teoría humanista de Carls Roger (1961) citado en Huerta (2022) determina que los seres humanos se desarrollan en un mundo que permanentemente experimenta cambios, donde los individuos son el centro de estos procesos, concibiéndolo como inherente a su realidad y responde según sus percepciones, estableciendo autorrealización para satisfacer los requerimientos que perjudican a las personas.

Para Díaz et al. (2021) menciona que la actividad física se relaciona con los movimientos del aspecto corporal, utilizando los músculos, en ese sentido, esta actividad produce incremento del ritmo cardiaco y la respiración, es decir, son movimientos del cuerpo de manera intencional que posibilita los movimientos del cuerpo, aumentando el ritmo cardiaco que posibilitan la generación de gastos energéticos para las interrelaciones con los demás. se encuentra relacionada con el movimiento del cuerpo a través de los músculos.

En este mismo sentido, Martínez et al. (2020) menciona que realizar actividades físicas, tiene como propósito promover distracción y fortalecer los estados de ánimo, promover actividades físicas es primordial para generar autoeficiencia de los autoconceptos y autodeterminación, facilitando el trabajo cooperativo y las interrelaciones entre los individuos. En ese sentido, la actividad física evidencia efectos positivos en la salud de las personas; ya sea de manera directa e indirecta, a través de la educación física.

Se tiene las siguientes dimensiones: fuerza ejercida, repeticiones del ejercicio y tiempo de actividad física.

Fuerza ejercida, es la capacidad vigorosidad o robustez para movilizar algo que posee peso u ofrece resistencia (Bibiloni, 2022).

Repeticiones del ejercicio, se concibe como el número de veces continuas en que se repite un movimiento. Las series comprenden varias repeticiones, que se dan por periodos de descanso; así como, por efectuar diversos ejercicios físicos (Arias et al., 2022).

Tiempo de actividad física, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) citado en Franco et al. (2022) ha establecido que para el desarrollo de estilos de vida saludable y tener disfrute de los beneficios de la actividad física, los jóvenes deben

efectuar por lo menos 1 hora por día, ya sea de moderadamente o intensiva diarios de actividad física moderada o intensa. Recomendando que en su mayoría los jóvenes deben realizar diversos ejercicios aeróbicos adecuados a su edad. Asimismo, la frecuencia debe ser 3 veces por semana, aconsejando la práctica de actividades que fortifican la masa ósea y muscular (Franco et al., 2022).

La variable calidad de vida se sustenta en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem citado en Marquez (2022) trata sobre las conductas aprendidas y que se dirigen hacia si mismo y su entorno para la regulación de los factores que perjudican el desarrollo de la vida, salud y bienestar. Las personas poseen habilidades generalmente, poseen habilidades intelectuales y prácticas, que se desarrollan, mediante la vida para lograr la satisfacción de sus necesidades de salud, por otro lado, poseen habilidades para hallar e internalizar la información necesaria por si mismos y cuando no es así, indagan apoyo en los familiares o en personas profesionales de la salud y que está condicionado por el conocimiento y repertorio de habilidades de una persona, basándose en la premisa de que los sujetos saben cuándo requieren apoyo, son conscientes de las acciones particulares que requieren efectuar. A pesar de ello, pueden elegir entre diferentes alternativas en sus conductas de autocuidado.

Para Suarez et al. (2022) la calidad de vida comprende diferentes niveles que visualizan las necesidades biológicas, económica, sociales, psicológicas, de manera personal y colectivo. Asimismo, la calidad de vida se asocia a factores de bienestar social, en ese sentido, se considera algunos componentes objetivos y subjetivos fundamentados en las experiencias de la vida en sociedad.

De la misma manera, Miño y Eugenio (2022) menciona que la Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe a la calidad de vida como la percepción que tiene las personas sobre el contexto donde se desarrolla, teniendo en cuenta a la cultura y al conjunto de valores relacionados con los objetivos, normas y necesidades.

Aranguren (2022) señala que la calidad de vida es un ámbito amplio, comprendiendo elementos de salud emocional, física y disponer con asociaciones que contribuyen a desarrollar a las personas en su contexto donde habita.

Se sugiere las siguientes dimensiones, teniendo en cuenta los aspectos: físico, psicológico, social, emocional e interpersonal.

Aspecto físico, es la apreciación que se tiene de nuestro cuerpo; ya sea por el tamaño, tipo o textura y como nos sentimos, como nos evaluamos y que decisiones asumimos sobre él. (Calvo, 202).

Aspecto psicológico, describe las características que pueden afectar el juego, tales como: aspectos de la personalidad, las formas de enfrentar una situación, la autopercepción, las creencias y las afecciones de salud mental. Asimismo, considera la incidencia del aprendizaje social, las experiencias que dificultan el desarrollo del niño en su vida diaria (Martínez, 2022).

Aspecto social, son las propiedades, características y formas de definir como una sociedad se organiza, teniendo en cuenta las costumbres, prácticas que caracterizan a una sociedad particular (Romero, 2022).

Aspecto emocional, se refiere al estado de ánimo de las personas, ser capaces de identificar, aceptar, entender, regular y compartir de manera constructiva emociones para dar respuesta a los retos de la vida (Machado, 2022).

Aspecto interpersonal, se refiere a los vínculos que se dan entre dos o más sujetos fundamentados en sentimientos, emociones, intereses, actividades realizadas en la sociedad, etc. (Marcos, 2023).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio se abordó desde un enfoque cuantitativo; ya que se realizó diversos procesos, de manera progresiva y se puede justificar, donde cada etapa antecede a la otra, ordenándose rigurosamente, iniciándose con puntos de vista que se desencadenan después de definirse y luego de desprender los objetivos e interrogantes, seguidamente se realiza la descripción de la información y la construcción del contexto o puntos de vista (Hernández, 2008 citado en Ramos, 2022). Teniendo en cuenta estos aportes, el estudio será adecuado a las necesidades y características de los estudiantes.

La investigación es de tipo básica y se caracteriza porque aborda específicamente la explicación de hechos y fenómenos, describiendo sus características tal como se observan. Asimismo, se intenta individualizar las características y perfil de las personas, grupos, o comunidad que están sujeta a investigación, puntualizando que el propósito es medir o recolectar información de forma específica o grupal, relacionado con conceptos elementales (Murillo, 2008 citado en Cisneros et al., 2022).

3.2. Diseño de investigación

Se empleó el diseño no experimental con alcance correlacional, cuyo propósito será realizar la descripción de hechos y eventos en un contexto, explicando cómo se muestran, asimismo, para medir las variables se efectuará de forma independiente sobre la actividad física en circunstancias específicas de algunos aspectos en sus dimensiones: fuerza ejercida, repeticiones del ejercicio y tiempo de actividad física y calidad de vida en sus dimensiones, aspectos: físico, psicológico, social, emocional e interpersonal (Ramos, 2022).

3.3. Variables y operacionalización

3.3.1 Variables

Variable 1: actividad física

- Definición conceptual: son diversos movimientos corporales producidos por los músculos y que implica un gasto de energía, superior al estado de reposo. (Gómez et al., 2022).

- Definición operacional: La variable actividad física se ha estructurado en 27 ítems y tres dimensiones: fuerza ejercida, repeticiones del ejercicio, tiempo de actividad física y se medirá en escala ordinal: nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4); siempre (5).

Variable 2: Calidad de vida

- Definición conceptual: es el bienestar de las personas que proviene de la satisfacción o insatisfacción física, psicológica o social (Murayari y Amasifuen, 2022).
- Definición operacional: La variable calidad de vida, se ha estructurado en 27 ítems y cinco dimensiones, aspectos: físico, psicológico, social, emocional e interpersonal y se medirá en escala ordinal: nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4); siempre (5).

3.4. Población, muestra y muestreo

La población se conformó por 189 estudiantes de la institución educativa de Napuruka – Amazonas. Según Hernández et al. (2014) citado en Ramos (2022). La población es un conjunto de casos que asocia diferentes características. En ese sentido, se establece la población como se muestra a continuación.

Tabla 1

Población de estudiantes de primaria

Grado	Estudiantes	%
1°	30	16
2°	37	20
3°	26	14
4°	18	9
5°	46	24
6°	32	17
Total	189	100

Nota: Elaboración propia

Muestra y muestreo

La muestra es un subconjunto de datos, que se conformó con las observaciones que representaron a la totalidad de la información. Hernández et al. (2014) citado

en Ramos (2022). Para la obtención de la muestra se efectuó el muestreo no probabilístico por conveniencia, estableciendo la muestra por 32 alumnos de sexto grado.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de primaria

Grado	Estudiantes	%
6°	32	17

Nota: Elaboración propia

- Criterios de inclusión: se considerarán a los estudiantes del sexto grado de primaria; ya que son casos accesibles y se dispone de la información de las variables en investigación; asimismo, están dispuestos a participar en el estudio.
- Criterios de exclusión: no se considerarán a los estudiantes de otros grados, por no contar con la información requerida.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recopilar las respuestas a las interrogantes, se utilizó como técnica la encuesta y se aplicó a una muestra de estudiantes, quienes darán su opinión sobre actividad física y calidad de vida (Cisneros et al., 2022).

El instrumento que se utilizó se organizó en 27 ítems para recolectar información en ambas variables: actividad física y calidad de vida, con la finalidad de medir el nivel de asociación entre las variables en estudio. Asimismo, se empleará la escala de Likert para el procesamiento de la información que se efectuará, teniendo en cuenta 20 minutos para brindar sus respuestas a las interrogantes del cuestionario, estableciendo las alternativas: Siempre (5); casi siempre (4); a veces (3); casi nunca (2) y nunca (1). Seguidamente, de acuerdo con Hernández y Ávila (2020) se realizará, la prueba de fiabilidad, empleando el Alpha de Cronbach en el software SPSS.

3.6. Procedimiento de recolección de datos

La información se recogió de la siguiente manera: se elaboró el instrumento, después se realizó la fiabilidad y validación, mediante la prueba Alpha de Cronbach

y el juicio de tres especialistas, según Cisneros et al. (2022) la aplicación del instrumento se efectuó para procesar la información, elaborando una base de datos para su organización, tabulación y análisis, empleando el software SPSS, para la obtención de los resultados; tanto de las pruebas inferenciales y promedios determinados. Posteriormente, se solicitó al responsable de conducir la institución la autorización para realizar la investigación, por último, se cuantificó el valor de criterio, la fiabilidad, el constructo del instrumento y se coordinó con los estudiantes y docentes.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

De acuerdo con Hernández y Gonzales (2020) luego de aplicar el instrumento se efectuó el procesamiento de información, elaborando una base de datos, después se organizó, tabuló y analizó en el software excel los resultados de las pruebas inferenciales y promedios determinados.

Confiabilidad

Según, Saras (2023) la confiabilidad está asociado con la precisión con la cual se realiza la medición de un instrumento. Este constructo se logra al someter las herramientas elegidas en una muestra previa de 32 alumnos que evidencian características semejantes a la muestra en la investigación. Con los datos recopilados, mediante los instrumentos empleados, cuyo contenido es de 27 ítems, bajo la escala de Likert con más de una alternativa de respuesta se alcanzó los siguientes niveles de confiabilidad aceptable, a través de la prueba Alpha de Cronbach (actividad física = 0,944 y calidad de vida = 0,950).

Validez de contenido

Es un conjunto de procesos que posibilitan medir la eficacia y efectividad de un instrumento para recopilar datos, disponiendo su elaboración metodológica al juicio de especialistas. Por tal razón, se tuvo la intervención de tres jueces, los mismos que ofrecieron sugerencias de mejoramiento y precisiones para el reajuste de los instrumentos a utilizar en el estudio, teniendo en cuenta las exigencias de claridad, coherencia y relevancia en cada ítem que se estableció (Saras, 2023).

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Resultados descriptivos

Los resultados presentados se obtuvieron mediante la aplicación de un cuestionario a 32 estudiantes, lo cual permitió identificar y diagnosticar información sobre la actividad física y calidad de vida en la institución educativa de Napuruka, Amazonas 2023.

Tabla 3

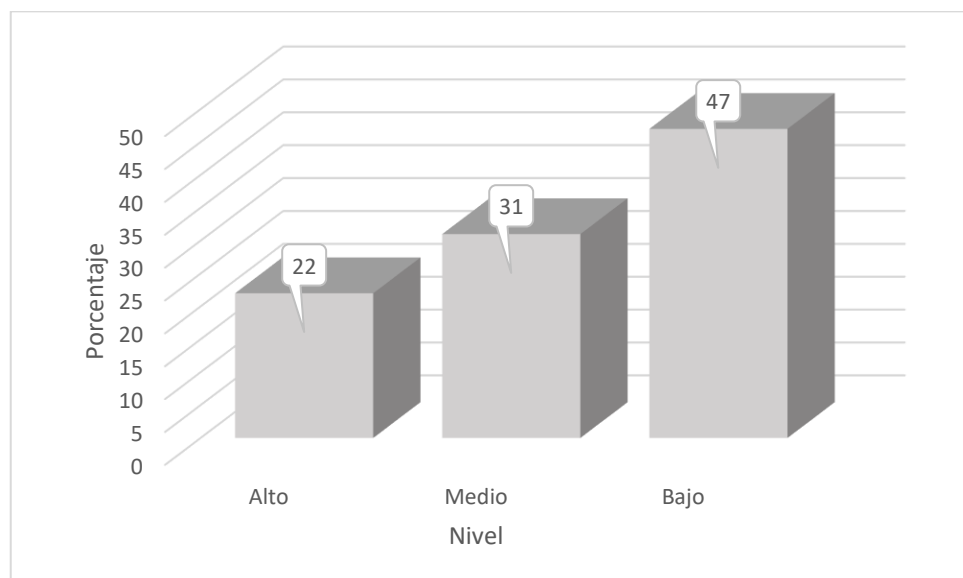
Nivel de actividad física

Nivel	Estudiantes	%
Alto	7	22
Medio	10	31
Bajo	15	47
Total	32	100

Nota: Elaboración propia

Figura 1

Nivel de actividad física



En la tabla 3 y figura 1, en referencia a la actividad física se obtuvo que el 47% de los alumnos se ubicaron en nivel bajo; 31% en nivel medio y 22% nivel alto. De los

datos encontrados se observa que un buen número de los estudiantes, muestra dificultades para ejercer fuerza en los ejercicios físicos, así como también para repetir los ejercicios, de la misma manera evidencia inconvenientes para realizar esfuerzo físico en tiempos prolongados.

Tabla 4

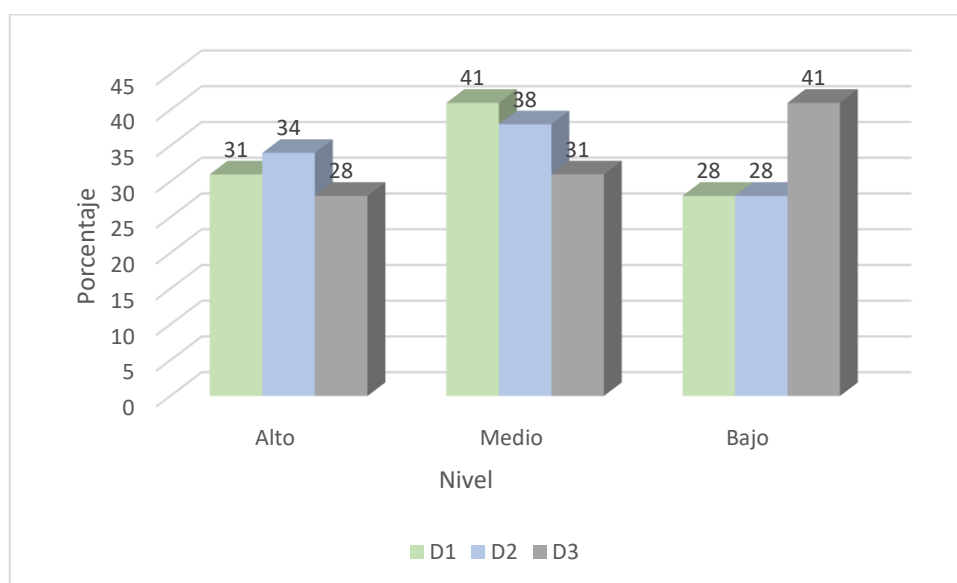
Nivel de actividad física por dimensiones

Nivel	D1: Fuerza ejercida	D2: Repeticiones del ejercicio	D3: Tiempo de actividad física
	%	%	%
Alto	31	34	28
Medio	41	38	31
Bajo	28	28	41
Total	100	100	100

Nota: elaboración propia

Figura 2

Nivel de actividad física por dimensiones



En la tabla 4 y figura 2, se observa que la mayoría de alumnos, al responder las interrogantes sobre la dimensión fuerza ejercida 41%, se ubican en nivel medio, sin embargo, 31% se sitúa en nivel alto y 28% en nivel bajo. A su vez, para la dimensión repeticiones del ejercicio, 38% en nivel medio; 34% nivel alto y 28% nivel bajo. Mientras que para la dimensión tiempo de actividad física, 41% experimentó nivel bajo; 31% nivel medio y 28% alto.

Tabla 5

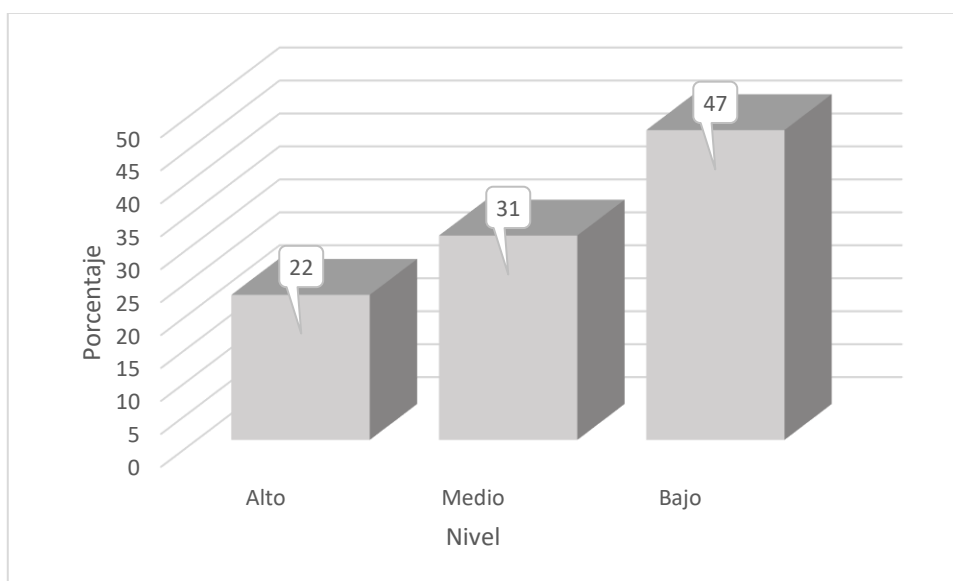
Nivel de calidad de vida

Nivel	Estudiantes	%
Alto	7	22
Medio	10	31
Bajo	15	47
Total	32	100

Nota: Elaboración propia

Figura 3

Nivel de calidad de vida



En la tabla 5 y figura 3, en referencia a la calidad de vida se obtuvo que el 47% de los alumnos se ubicaron en nivel bajo; 31% en nivel medio y 22% nivel alto. De los datos encontrados se observa que un buen número de los estudiantes, muestra dificultades para desarrollar sus habilidades en el aspecto físico, asimismo, evidencia ansiedad y no es tolerante con sus compañeros, además no se integra a los eventos deportivos; así como también no muestra interés para liberar estrés a través de los ejercicios físicos, a su vez, se puede evidenciar que algunos estudiantes tienen inconvenientes para relacionarse con los demás.

Tabla 6

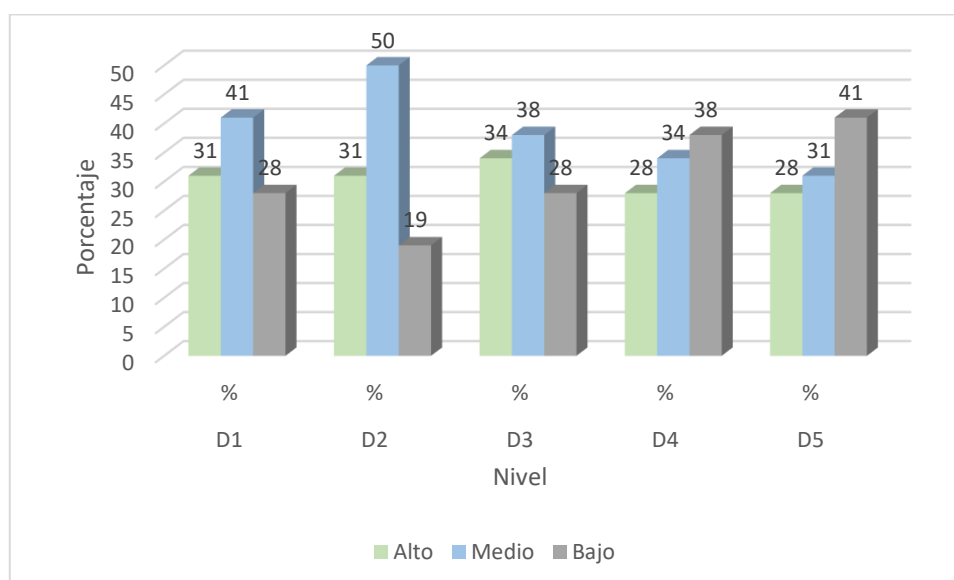
Nivel de calidad de vida por dimensiones

Nivel	D1: aspecto físico		D1: aspecto psicológico		D1: aspecto social		D1: aspecto emocional		D1: aspecto interpersonal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	10	31	10	31	11	34	9	28	9	28
Medio	13	41	16	50	12	38	11	34	10	31
Bajo	9	28	6	19	9	28	12	38	13	41
Total	32	100	32	100	32	100	32	100	32	100

Nota: Elaboración propia.

Figura 4

Nivel de calidad de vida por dimensiones



En la tabla 4 y la figura 2, se observa que la mayoría de los alumnos al contestar las preguntas sobre la dimensión aspecto físico (41%), se ubican en un nivel medio, no obstante, el 31% se encuentra en un nivel alto y el 28% en un nivel bajo. Por otro lado, en cuanto a la dimensión aspecto psicológico, el 50% se sitúa en un nivel medio; 31% en un nivel alto y 19% en un nivel bajo. Similarmente, en la dimensión aspecto social 38% en nivel medio; 34% experimentó un nivel alto y 28% nivel bajo. De la misma manera, en los que se refiere a la dimensión aspecto emocional 38% clasificaron en nivel bajo; 34% nivel medio y 28% nivel alto. Por último, para la dimensión aspecto interpersonal se evidenció que 41% se ubicó en nivel bajo; 31% en nivel medio y 28% en nivel alto.

4.1.2. Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

El test de Shapiro -Wilk es una prueba de normalidad comúnmente utilizada para verificar si una muestra pequeña (menos de 50 sujetos) sigue una distribución normal. Los resultados del test se interpretan según el valor de significancia Sig. o p valor) en comparación con un nivel de significancia previamente establecido ($\alpha = 0,05$)

Cuando Sig. > α (0,05): No se rechaza la hipótesis nula (H_0) lo que significa que no hay evidencia suficiente para decir que los datos no son normales; es decir, se asume que los datos siguen una distribución normal.

Cuando Sig. < α (0,05): Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa (H_1) lo que indica que los datos no siguen una distribución normal.

Tabla 7

Prueba de normalidad de actividad física y calidad de vida

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	0.271	32	0.000	0.729	32	0.000
Calidad de vida	0.271	32	0.000	0.729	32	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación

Dado que la investigación se llevó a cabo con una población de menos de 50 sujetos, fue necesario emplear la prueba de Shapiro – Wilk. Además, se observa que tanto para la variable actividad física como para calidad de vida se obtuvo un valor Sig. = 0,000, siendo menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; lo cual indica que los datos no siguen una distribución normal. Por ello, fue apropiado utilizar la prueba no paramétrica de Spearman.

Objetivo general

Determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Hipótesis general

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 8

Correlación entre actividad física y calidad de vida

Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	Actividad física	Calidad de vida
			1.000	,959**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	32	32
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,959**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	32	32

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

En la tabla 8, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,959; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en la calidad de vida de los estudiantes de una institución educativa en Amazonas.

Objetivo específico 1

Establecer la relación de la actividad física con el aspecto físico

Hipótesis específica 1

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con el aspecto físico de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto físico de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 9

Correlación entre actividad física y aspecto físico

		Actividad física		Aspecto físico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,701**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	32	32
	Aspecto físico	Coefficiente de correlación	,701**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	32	32

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

En la tabla 9, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,701; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en el aspecto físico de los estudiantes en una institución educativa en Amazonas.

Objetivo específico 2

Establecer la relación de la actividad física con el aspecto emocional.

Hipótesis específica 2

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con el aspecto emocional de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto emocional de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 10

Correlación entre actividad física y aspecto emocional

			Actividad física	Aspecto emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	0.711
		Sig. (bilateral)		0.005
		N	32	32
	Aspecto emocional	Coeficiente de correlación	0.711	1.000
		Sig. (bilateral)	0.005	
		N	32	32

En la tabla 10, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,711; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en el aspecto emocional de los estudiantes en una institución educativa en Amazonas.

Objetivo específico 3

Establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico.

Hipótesis específica 3

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con el aspecto psicológico de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto psicológico de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 11

Correlación entre actividad física y aspecto psicológico

		Actividad física		Aspecto psicológico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,721**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	32	32
	Aspecto psicológico	Coefficiente de correlación	,721**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	32	32

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

En la tabla 11, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,721; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en el aspecto psicológico de los estudiantes en una institución educativa en Amazonas.

Objetivo específico 4

Establecer la relación de la actividad física con el aspecto social.

Hipótesis específica 4

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con el aspecto social de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto social de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 12

Correlación entre actividad física y aspecto social

			Actividad física	Aspecto social
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,707**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	32	32
	Aspecto social	Coefficiente de correlación	,707**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	32	32

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

En la tabla 12, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,707; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en el aspecto social de los estudiantes en una institución educativa en Amazonas.

Objetivo específico 5

establecer la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal.

Hipótesis específica 5

H₀: La actividad física no se relaciona de manera significativa con el aspecto interpersonal de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

H₁: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto interpersonal de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.

Tabla 13

Correlación entre actividad física y aspecto interpersonal

		Actividad física		Aspecto interpersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	0.964
		Sig. (bilateral)		0,008
		N	32	32
	Aspecto interpersonal	Coeficiente de correlación	0.964	1.000
		Sig. (bilateral)	0,008	
		N	32	32

En la tabla 13, se observa que, dado el valor de Sig. (0,000) < α (0,05) y un coeficiente Rho de Spearman de 0,964; es posible concluir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta H₁. Por lo tanto, la actividad física tiene efecto significativo en el aspecto interpersonal de los estudiantes en una institución educativa en Amazonas.

4.2. Discusión de resultados

Los resultados obtenidos mediante el análisis estadístico con el software SPSS mostraron que, al relacionar las variables, se evidenció una asociación con $p(0,000) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,563, (Tabla 8), lo cual indica una relación positiva moderada y significativa. Además, los niveles de la variable actividad física fueron 15% en nivel bajo, 10% en nivel medio y 7% en nivel alto (Tabla 3). Por otro lado, la calidad de vida mostro un 15% en nivel bajo, 10% en nivel medio y 7% en nivel alto (Tabla 5).

Para el objetivo general, se propuso determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka. Coincidiendo con Cáceres (2023), quien propuso determinar la conexión entre la actividad fosca y la calidad de vida en una institución educativa de Cusco, el estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, una investigación de tipo básica y un diseño no experimental a nivel correlacional la muestra estuvo compuesta por 70 estudiantes, quienes respondieron las preguntas de una encuesta, obteniéndose un valor del coeficiente de correlación de 0, 866 y $p = 0.000$. Se concluyó que, al incrementar las actividades físicas, la calidad de vida también mejora.

Para el objetivo específico 1, se propuso establecer la relación de la actividad física con el aspecto físico, se evidenció una asociación con $p(0,000) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,701. (Tabla 9), lo cual indica una relación positiva moderada y significativa. Por otro lado, la calidad de vida mostró un 28% en nivel bajo, 41% en nivel medio y 31% en nivel alto (Tabla 6). Coincidiendo con Méndez y Vásquez (2023) quienes exploraron la correlación entre la calidad de vida y la actividad física en una institución educativa superior de Trujillo, realizaron una investigación con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de alcance correlacional. La muestra incluyó a 80 docentes, quienes respondieron a un cuestionario. Los resultados mostraron que, en cuanto a actividad física, el 64% de los participantes se ubicó en un nivel medio, el 31% en un nivel alto, y solo el 5% en un nivel bajo. En relación con la calidad de vida, el 78% se clasifico en nivel medio, el 19% n nivel alto y el 3% en nivel bajo. Asimismo, se obtuvo un valor p de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0, 714, concluyéndose que existe una correlación significativa alta entre la actividad física y calidad de vida,

Para el objetivo específico 2, se propuso establecer la relación de la actividad física con el aspecto emocional, se evidenció una asociación con $p(0,005) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,711. (Tabla 10), Sugiere una correlación positiva, moderada y significativa. En cuanto a la calidad de vida, se observó un 38% en nivel bajo, un 34% en nivel medio y un 28% en nivel alto (Tabla 6). Se coincide con Toribio (2022), quien examinó la influencia de la actividad física en una vida saludable en una institución educativa de Pasco, el estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, investigación básica, y diseño no experimental de tipo correlacional causal. Participaron 152 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario obteniéndose como resultados: $X^2 = 36282$; y $p = 0,000$ con un nivel incidencia del 21%. Se concluyó que existe una incidencia de la actividad física sobre la vida saludable de los estudiantes

Para el objetivo específico 3, se propuso establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico, se evidenció una asociación con $p(0,005) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,721. (Tabla 11), lo cual indica una relación positiva moderada y significativa. Por otro lado, la calidad de vida mostró un 19% en nivel bajo, 50% en nivel medio y 31% en nivel alto (Tabla 6). Coincidiendo con Zaga (2023) quien argumentó la correlación entre actividad física y calidad de vida en escolares de una universidad pública de Lima, el estudio se planteó como una investigación básica, con diseño no experimental, alcance correlacional y de corte transversal. La muestra incluyó a 83 estudiantes, quienes respondieron a los cuestionarios. Los resultados mostraron un índice metabólico de 2857.9; además, la actividad física leve fue de 60%, moderada de 35% y baja de 5%. En cuanto a calidad de vida, se observó que el 52% tenía un nivel alto, el 40% un nivel regular y el 7% un nivel bajo. Asimismo, se obtuvo un valor p de 0,000 y un coeficiente de correlación de Pearson de 0,640, concluyéndose que la correlación entre actividad física y calidad de vida fue significativamente alta.

Para el objetivo específico 4, se propuso establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico, se evidenció una asociación con $p(0,005) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,721. (Tabla 12), lo cual indica una relación positiva moderada y significativa. Por otro lado, la calidad de vida mostró un 19% en nivel bajo, 50% en nivel medio y 31% en nivel alto (Tabla 6). Coincidiendo con Méndez y Vásquez (2023) quienes exploraron la correlación entre la calidad de vida

y actividad física en una institución educativa superior en Trujillo, se llevó a cabo una investigación con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de alcance correlacional. La Muestra incluyó a 80 docentes, quienes respondieron a las preguntas de un cuestionario. Los resultados revelaron que, en cuanto a actividad física, el 64% de los participantes se encontraba en un nivel medio, el 31% en un nivel alto y solo el 5% en un nivel bajo. Respecto a la calidad de vida, el 78% se clasificó en nivel medio, el 19% en nivel alto y el 3% en nivel bajo. Además, el valor p fue de 0,000 y el coeficiente de correlación fue de 0,714, concluyendo que la actividad física se asocia significativamente con una alta calidad de vida.

Para el objetivo específico 5, establecer la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal, establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico, se evidenció una asociación con $p(0,008) < (0,05)$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,721. (Tabla 12), lo cual indica una relación positiva moderada y significativa. Por otro lado, la calidad de vida mostró un 41% en nivel bajo, 31% en nivel medio y 28% en nivel alto (Tabla 6). Coincidiendo con Verano (2023) quien planteó como objetivo determinar el impacto de la actividad física sobre la calidad de vida, se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño pre-experimental. El autor desarrolló una propuesta pedagógica basada en la práctica de 10 minutos de actividad física. En el tratamiento participaron 60 estudiantes de una institución educativa de Corillos – Lima, quienes respondieron a un cuestionario. Los resultados mostraron un valor de la prueba U de Mann-Whitney: 225.500 22; $Z: -3,321$ y $p = 0,001$ ($p < 0.05$). Se concluyó que la actividad física tiene efectos positivos sobre la calidad de vida.

V. CONCLUSIONES

Al finalizar el estudio, se alcanzaron las siguientes conclusiones:

Primera: La actividad física se correlaciona con la calidad de vida, en una institución educativa de Napuruka - Amazonas, 2023; ya que ($p: 0,000 < 0,05$ y coeficiente de Spearman $Rho = 0.959$, relación positiva significativa). Por tanto, la actividad física tiene alto efecto significativo en la calidad de vida de los estudiantes.

Segunda: La actividad física se relaciona con la dimensión aspecto físico; ya que ($p: 0,000 < 0,05$; y coeficiente de Spearman $Rho = 0,701$ relación positiva significativa). Por lo consiguiente, la actividad física tiene alto efecto significativo sobre la dimensión aspecto físico en los estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

Tercera: la actividad física se relaciona con la dimensión aspecto emocional, ya que ($p: 0,000 < 0,05$; y coeficiente de Spearman $Rho = 0,711$ relación positiva significativa). Por lo consiguiente, la actividad física tiene alto efecto significativo sobre la dimensión aspecto emocional en los estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

Cuarta: La actividad física se relaciona con la dimensión psicológico, debido a que ($p: 0,000 < 0,05$; y coeficiente de Spearman $Rho = 0,721$ relación positiva significativa). Por lo consiguiente, la actividad tiene alto efecto significativo sobre la dimensión psicológico en los estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

Quinta: La actividad física se relaciona con la dimensión, aspecto social, ya que ($p: 0,000 < 0,05$; y coeficiente de Spearman $Rho = 0,707$ relación positiva significativa). Por lo consiguiente, la actividad física tiene alto efecto significativo sobre la dimensión aspecto social en los estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

Sexta: La actividad física se relaciona con la dimensión aspecto interpersonal, ya que ($p: 0,008 < 0,05$; y coeficiente de Spearman $Rho = 0,964$ relación positiva significativa). Por lo consiguiente, la actividad física tiene alto efecto significativo sobre la dimensión aspecto interpersonal en los estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

VI. RECOMENDACIONES

- Al Director de la Gerencia Regional de Educación Amazonas promover convenios interinstitucionales para llevar a cabo capacitaciones enfocados en el fortalecimiento de la actividad física y en la creación de oportunidades para que los docentes actualicen sus metodologías de enseñanza-aprendizaje.
- Los directivos a cargo de las instituciones educativas promover eventos como jornadas, talleres, entre otros., para capacitar al personal docente en métodos y técnicas relacionadas con la actividad física, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
- A los especialistas realizar capacitaciones para el personal docente en la aplicación de estrategias de enseñanza aprendizaje que favorezcan beneficien a los estudiantes.
- Que los investigadores profundicen estos tipos de estudios capaciten a los docentes con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Alarcón, A. y Llanos L. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Hered.* 33 (1), 255-264, <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v33n4/1729-214X-rmh-33-04-255.pdf>
- Alvares, D. y Fernández, M. (2022). Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria. *Revista Retos*, 45, 290-299, <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ImpactoEmocionalDeLaActividadFisica-8384307.pdf>
- Aranguren, O. (2022). Calidad de vida y salud bucal en niños de 11-14 años de la Comunidad de niños Sagrada Familia. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo, https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88568/Aranguren_ROC-SD.pdf?sequence=1
- Arias, E., García, E., Rodríguez, F. y Guerrero, S. (2022). Análisis de la frecuencia de pasos como indicador de actividad física en escolares ecuatorianos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(2). <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8791>
- Arias, E., García, E., Torres, F. y Guerrero, S. (2022). El perfil fuerza-velocidad en salto y sprint. una revisión narrativa. *Revista técnica científica del deporte escolar*, 8 (2), 152-175, https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/30555/Articulo%201%20numero%202_2022%20espa%C3%B1ol.pdf?sequence=1
- Bonilla, L. (2022). El aprendizaje social de Albert Bandura como estrategia de enseñanza de educación para la ciudadanía, en segundo año de bachillerato general unificado. Universidad Nacional del Chimborazo. Tesis de Posgrado – Universidad Nacional del Chimborazo, <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9488/1/UNACH-EC-FCEHT-PHCS-00014-2022.pdf>
- Cáceres, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Wanchaq – Cusco. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo, <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123267>

- Chacón, F., Corral, J. y Castañeda, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales, 34(1). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i1.77077>
- Calvo, D. (2022). El paciente como persona. *Revista Médica La Paz*, 28(1), <https://colmedlapaz.org/images/files/PDF/REVISTA/RevistaN281WEB.pdf#page=84>
- Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J. y Garces, J. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 8 (1), 1165-1185, <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-TecnicasEInstrumentosParaLaRecoleccionDeDatosQueApoyan%20a%20la%20InvestigacionCientificaEnTiempoDePandemia.pdf>
- Enríquez, L., Gonzales, J., Flores, L., Domínguez, S., Cervantes, N. y Viera, A. (2022). Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(1), 1-13, <https://www.scielo.cl/pdf/rcaf/v23nespecial/0719-4013-rcaf-23-especial-14.pdf>
- Estévez, E. y Hoyos, L. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Ewertz, C., Miranda, C. y Morales, C. (2020). Actividad física y calidad de vida en universitarios de primer año del área de la salud. Obtenido de <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/3819/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20universitarios%20de%20primer%20a%C3%B1o%20del%20%C3%A1rea%20de%20la%20salud.pdf?sequence=1>
- Franco, S., Vásquez, A., Valencia, C., Vidarte, J. y Castiblanco, H. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia la Promoción de la Salud*. 27 (1),

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100129&script=sci_arttext

- Gómez, M., Reyes, T., Tovar, H., Sánchez, D. y Labisa, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Revista Retos*, 43, 699-712,
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaEnTiempoLibreEnEstudiantesUniversit-8062590.pdf>
- Hernández, E. y Gonzales, M. (2020). Análisis de datos cualitativos a través del sistema de tablas y matrices en investigación educativa. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 115-132,
file:///C:/Users/User/Downloads/anabelen,+08_435021-Texto+del+art%C3%ADculo-1485341-1-15-20200725.pdf
- Huerta, M. (2022). Enseñanza no directiva para desarrollar la personalidad de niños de 4 y 5 años. *Revista SCIÉENDO*, 25(2): 133-136,
<file:///C:/Users/User/Downloads/4549-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17191-1-10-20220628.pdf>
- Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Revista de Educación e Investigación*, 4 (6), 35 – 47,
<file:///C:/Users/User/Downloads/articulo-no-2-alternancia-nv4.pdf>
- Marcos, K. (2023). La comunicación interpersonal y el desempeño laboral de los colaboradores de H&O SYSTEM S.A.C. Surco. Tesis de Posgrado- Universidad Cesar Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116968/Marcos_CKC-SD.pdf?sequence=1
- Marquez, A. (2022). Representaciones sociales en las personas mayores y su influencia en el autocuidado. *Revista cuidararte*, 13 (2),
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732022000200009&script=sci_arttext
- Márquez, A. (2022). Sobre la definición de la calidad de vida subjetiva. *Psicopedagógica* 13(17), 173-189,
<file:///C:/Users/User/Downloads/141-Texto%20del%20art%C3%ADculo-405-1-10-20230215.pdf>

- Martínez, E. (2022). Espectro de los factores psicosociales en el trabajo: progresión desde los riesgos psicosociales hasta los protectores psicosociales. *Revista ciencia ergo-sum*, 30 (2),
file:///C:/Users/User/Downloads/17540-73-78943-3-10-20230616.pdf
- Mejía, A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa. Tesis de Posgrado - Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%3%ada_MAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Méndez, A. y Vázquez, L. (2023). Actividad física y calidad de vida del personal docente de una universidad pública de Trujillo. Tesis de Posgrado – Universidad Nacional de Trujillo,
<https://dspace.unitru.edu.pe/items/8a4bcb95-ae0-4eb9-a27a-1a2bdce7e67c>
- Miño, S., y Eugenio, L. (2022). Resiliencia y su relación con la calidad de vida en niños y adolescentes pertenecientes a centros de acogimiento. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10652-10667.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4157
- Murayari, C. y Amasifuen, E. (2022). Calidad de vida laboral y compromiso organizacional en una institución pública – peruana. *Revista Compendium: Cuadernos de Economía y Administración*, 9 (3), 241-253,
file:///C:/Users/User/Downloads/%C3%81gora-CALIDADDEVIDALABORALYCOMPROMISOORGANIZACIONALENUNA-8736865.pdf
- Saldías, M., Domínguez, K., Pinto, D. y ParraGiordano, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 157–168. <https://doi.org/10.21149/12668>
- Toribio, A. (2022). Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39076/Toribio_AAD-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ramos, M. (2023). Disfunción familiar y evaluación formativa en estudiantes de tercer grado de una institución educativa del nivel primaria, Lambayeque. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/106173>

- Rueda, Gutiérrez, Moncada, Mora, Restrepo y Sosa, (2022). Organización Panamericana de la Salud (OPS): *Edición especial de reseñas de la Serie Derechos Humanos y Salud en asocio con la OPS. Anuario Colombiano de Derecho Internacional*, 15 (1), e8,
<https://www.redalyc.org/journal/4295/429577705009/429577705009.pdf>
- Romero, J. (2022). La sociedad a medias: hacia una definición de los rasgos de la socialidad humana. *Revista Centra de Ciencias Sociales*.1 (1), 133-150,
file:///C:/Users/User/Downloads/RevistaCentraCS_2022_vol01_num01_07_Medias_CAST.pdf
- Saras, E. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación en la actividad investigativa. *Revista Educación*, 21 (21), 8-9,
<https://revistas.unsch.edu.pe/index.php/educacion/article/view/458/372>
- Suarez, M., Arosteguí, S., Remache, E. y Rosero, C. (2022). Calidad de vida: el camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. *Revista Médica Vozandes*, 33 (1), 61- 68,
https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf
- Verano, Ch. (2022). Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134346/Verano_PCP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yauris, I. (2022). Actividad física y logros de aprendizaje en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Apurímac. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106144/Yauris_ZIF-SD.pdf?sequence=1
- Zaga, M. (2023). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una Universidad en Lima. Tesis de Posgrado – Universidad Federico Villarreal,

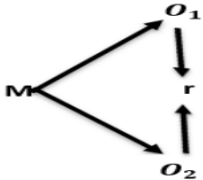
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7117/UNFV_FTM_Zaga_Vila_Maria_Claudia_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexo 01: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION
Variable 1 Actividad física	Hace referencia al bienestar integral de una persona o grupo, abarcando tanto aspectos físicos, emocionales, sociales y económicos. Se mide en función de la satisfacción de las necesidades básicas y la percepción de bienestar en varios ámbitos de la vida. (Álvarez y Fernández, 2022).	La variable calidad de vida, se ha organizado en 27 ítems y tres dimensiones: fuerza ejercida, repeticiones del ejercicio y tiempo de actividad física se medirán en escala ordinal nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).	Fuerza ejercida	- Participación en todos los ejercicios - Realización de actividades con alto nivel de fuerza - Caminata larga - Trotar distancias considerables	1 a 9	<u>Ordinal</u> Nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).
			Repeticiones del ejercicio	- Actividad física diaria - Actividad física tres veces por semana - Práctica de deportes semanalmente	10 a 18	
			Tiempo de actividad física	- Actividad física por tiempos prolongados - Actividad física en tiempos cortos - Diferentes actividades en tiempo corto	19 a 27	
Variable 2 Calidad de vida	se refiere al bienestar general de las personas o grupos, medido a través de una serie de factores que abarcan la satisfacción con la vida en varios aspectos. Incluye elementos tanto objetivos como subjetivos, relacionados con el entorno físico,	La variable calidad de vida, se ha organizado en 27 ítems y cinco dimensiones: aspectos, físico; emocional; psicológico, social e interpersonal se medirán en escala ordinal nunca (1); casi nunca (2); a veces (3);	Aspecto físico	- Capacidades socio motrices - Hábitos de alimentación - Enfermedades - Higiene	1, 2, 3,4,5,6,7	<u>Ordinal</u> Nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).
			Aspecto psicológico	- Ansiedad - Tolerancia - Dependencia - Autocontrol	8, 9, 10, 11 y 12	
			Aspecto social	- Integración social - Autonomía	13, 14, 15, 16, 17	

	económico, psicológico (Márquez, 2022)	social y (Márquez, 2022)	casi siempre (4) y siempre (5).		- Participación social - Colaboración con el entorno		
				Aspecto emocional	- Sentimiento - Alegría - Auto concepto - Estrés	18; 19, 20, 21, 22	
				aspecto interpersonal.	- Interacciones - Relaciones - Apoyo familiar - Economía	23, 24, 25, 26, 27	

Anexo 02: Matriz de consistencia

Título: Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de una institución educativa de Napuruka - Amazonas, 2023.			
Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	- Tipo de investigación: Básica - Diseño de investigación: No experimental Diseño de investigación  Donde: M: Muestra (32 estudiantes) O1: Observación de la Variable 1 O2: Observación de la Variable 2 r: Relación entre variables de estudio: Actividad física y calidad de vida.
¿Cuál es la relación de la actividad física con la calidad de vida los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka?	Determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.	La actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida de los estudiantes en la I.E.P. N° 16708 – Napuruka.	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	
PE1: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto físico?	OE1: establecer la relación de la actividad física con el aspecto físico	HE1: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto físico.	
PE2: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto emocional?	OE2: establecer la relación de la actividad física con el aspecto emocional	HE2: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto emocional	
PE3: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto psicológico?	OE3: establecer la relación de la actividad física con el aspecto psicológico	HE3: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto psicológico	
PE4: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto social?	OE4: establecer la relación de la actividad física con el aspecto social	HE4: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto social	
PE5: ¿Cuál es la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal?	OE5: establecer la relación de la actividad física con el aspecto interpersonal.	HE5: La actividad física se relaciona de manera significativa con el aspecto interpersonal.	

Anexo 03

CUESTIONARIO A ESTUDIANTES PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FISICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AMAZONAS

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de las preguntas.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa (X) en solo uno de los cuadros de cada pregunta

N°	Dimensión: Fuerza ejercida	1	2	3	4	5
		N	CN	AV	CS	S
1	¿Participa en todos los ejercicios diseñados por el docente?					
2	¿Participa en todas las actividades recreativas diseñadas por el docente?					
3	¿En horas de receso o tiempos libres realiza alguna actividad física recreativa?					
4	¿Considera usted que las actividades recreativas realizadas son de alta demanda física?					
5	¿Realiza actividades con alto nivel de fuerza?					
6	¿Realiza caminatas largas?					
7	¿El esfuerzo ejercido al realizar caminatas largas es alto?					
8	¿Trota distancias largas?					
9	¿El esfuerzo ejercido al realizar al trotar distancias largas es alto?					
	Dimensión: Repeticiones del ejercicio	1	2	3	4	5
10	¿Dentro de la institución educativa, realiza actividades físicas diarias?					
11	¿Fuera de la institución educativa, realiza actividades físicas diarias?					
12	¿Los ejercicios diseñados por el docente se realizan bajo serie de repeticiones?					
13	¿Realiza los ejercicios diseñados por el docente de acuerdo a la serie de repeticiones asignadas?					
14	¿Realiza deportes varias veces a la semana?					
15	¿Realiza actividades físicas más de una vez a la semana?					
16	¿Considera que la repetición constante de las actividades físicas le permitirá mejorar su calidad de vida?					
17	¿Considera que repetir los ejercicios asignados por el docente repercutirá en su estado físico?					
18	¿Considera que los ejercicios a repetición diseñados por el docente son importantes para su desarrollo?					
	Dimensión: Tiempo de actividad física	1	2	3	4	5
19	¿Realiza actividad física por tiempos prolongados?					
20	¿Considera que el tiempo prolongado de la actividad física le permite mejorar su calidad de vida?					
21	¿Realiza actividad física en tiempos cortos?					
22	¿Considera que el tiempo corto de la actividad física le permite mejorar su calidad de vida?					
23	¿Realiza diferentes actividades en tiempo corto?					
24	¿Considera que el realizar diferentes actividades físicas en tiempo corto le permite mejorar su calidad de vida?					
25	¿Considera que el tiempo establecido entre cada ejercicio diseñado por el docente es el adecuado?					
26	¿Considera que el docente diseña espacios de descanso adecuados entre cada actividad?					
27	¿Considera que las actividades realizadas por el docente poseen un tiempo adecuado?					

Anexo 04

CUESTIONARIO A ESTUDIANTES PARA EVALUAR LA CALIDAD DE VIDA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AMAZONAS

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de las preguntas.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa (X) en solo uno de los cuadros de cada pregunta

N°	Dimensión: Aspecto físico	1	2	3	4	5
		N	CN	AV	CS	S
1	¿Practica deportes que requiere de habilidades como el fútbol?					
2	¿Practica deportes que requiere de habilidades como el básquet o vóley?					
3	¿Practica deportes que requiere de habilidades como la natación?					
4	¿Considera que se alimenta correctamente?					
5	¿Se encuentra bajo un régimen alimenticio debido al ejercicio o actividad física realizada?					
6	¿Presenta alguna enfermedad que le impida o dificulte realizar actividades físicas?					
7	¿Mantiene una correcta higiene antes y después de realizar actividades físicas?					
	Dimensión: Aspecto psicológico	1	2	3	4	5
8	¿Presenta ansiedad?					
9	¿Es tolerante con sus demás compañeros?					
10	¿Se considera dependiente en sus actividades?					
11	¿Cuándo juega, puede mantener el control?					
12	¿Ha presentado algún episodio en donde ha sido partícipe de actividades asociadas a la violencia?					
	Dimensión: Aspecto social	1	2	3	4	5
13	¿Puede integrarse en los eventos deportivos-sociales?					
14	¿Logra la autonomía en cada evento deportivo?					
15	¿Participa activamente y comparte con los demás compañeros?					
16	¿Colabora con el entorno?					
17	¿Busca siempre mantener el espíritu deportivo en todo evento?					
	Dimensión: Aspecto emocional	1	2	3	4	5
18	¿El hacer actividades físicas le brinda felicidad?					
19	¿El practicar deportes lo mantiene alegre?					
20	¿Considera que la práctica de actividad física mejora su calidad de vida?					
21	¿Las actividades físicas le producen estrés?					
22	¿Las actividades físicas le permiten liberar el estrés de las actividades cotidianas?					
	Dimensión: Aspecto interpersonal	1	2	3	4	5
23	¿Las relaciones interpersonales afectan su calidad de vida?					
24	¿Cuenta con el apoyo de sus familiares en toda actividad física que se le presenta?					
25	¿El apoyo familiar se manifiesta en todo momento?					
26	¿Sus padres cuentan con el recurso económico que requiere la práctica de actividades físicas o deportes?					
27	¿La actividad física le permite interactuar con las demás personas?					

FICHA DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del investigador	Línea de investigación
Cornelio Samekash Sejekam	Diseño, desarrollo y evaluación curricular en contextos educativos

II. ASPECTOS DE VALIDACION

Indicadores	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Sugerencias
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X		
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables					X	
3. Actualidad	Esta acorde al avance de la ciencia y la tecnología					X	
4. Organización	Existe una Organización lógica entre variables e indicadores					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		
6 Intencionalidad	Adecuados para valorar el objeto de estudio en relacionado con la Calidad académica				X		

7. Consistencia	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y las Hipótesis					X	
8. Coherencia	Existe relación entre indicadores y las dimensiones					X	
9. Metodología	Responde al propósito de la investigación				X		

III. OPINION DE APLICABILIDAD

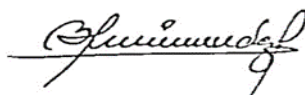
Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

IV. PROMEDIO DE VALORACION: 19,00 (81 – 100%)

Apellidos y nombres del informante: HERNANDEZ FERNANDEZ BERTILA

Cargo u ocupación: DIRECTORA DE INSTITUCION EDUCATIVA

Lugar de trabajo: I.E. JUAN FANNIG



Firma/DNI: 16526129

Experto: Bertila Hernández Fernández

FICHA DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del investigador	Línea de investigación
Cornelio Samekash Sejekam	Diseño, desarrollo y evaluación curricular en contextos educativos

II. ASPECTOS DE VALIDACION

Indicadores	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Sugerencias
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X		
2 Objetividad	Esta expresado en conductas observables					X	
3. Actualidad	Esta acorde al avance de la ciencia y la tecnología				X		
4. Organización	Existe una Organización lógica entre variables e indicadores					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		
6 Intencionalidad	Adecuados para valorar el objetos de estudio en relacionado con la Calidad académica					X	

7. Consistencia	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y las Hipótesis					X	
8. Coherencia	Existe relación entre indicadores y las dimensiones					X	
9. Metodología	Responde al propósito de la investigación				X		

V. OPINION DE APLICABILIDAD

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

VI. PROMEDIO DE VALORACION: 19,00 (81 – 100%)

Apellidos y nombres del informante: SAUCEDO PEREZ WILVER

Cargo u ocupación: DIRECTOR DE INSTITUCION EDUCATIVA

Lugar de trabajo: I.E. N°11512



Firma/DNI: 16684333
Experto: Wilver Saucedo Pérez

Anexo 08
Prueba de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.944	27

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.950	27