UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE BACHILLER EN EDUCACION

La actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo

Investigador:

Ramirez Cieza Euber

Asesora:

Dra. Martha Ríos Rodríguez

Lambayeque - Perú

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N° 049-2024

Siendo las 9.00 horas, del día **Viernes 09 de febrero de 2024** en los Ambientes de la FACHSE: Auditorio ARTG, por mandato de la **Resolución Nº 0247-2024-V-D-FACHSE** de fecha **05 de febrero de 2024** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 1570-2022-V-D-FACHSE** de fecha **26 de agosto de 2022**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dr. Alfredo Puican Carreño**
Secretario(a)	: **M. Sc. Luis Pérez Cabrejos**
Vocal	: **Dr. Carlos Ulices Vásquez Crisanto**
Asesor(es)	: **Dra. Martha Ríos Rodríguez**
	:

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE - U.N.P.R.G. DIRECCIÓN

Con la finalidad de evaluar la(el) Trabajo de Investigación titulada(o): **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16963, CUTERVO** Presentada por **RAMIREZ CIEZA EUBER** para obtener el **Grado Académico de Bachiller en Educación.**

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de** 16 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** BUENO. Siendo las 10.00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Alfredo Puican Carreño	M. Sc. Luis Pérez Cabrejos	Dr. Carlos Ulices Vásquez Crisanto
PRESIDENTE(A)	SECRETARIO(A)	VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplia el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

ANEXO 01

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Dra. Martha Ríos Rodríguez, usuario revisor del Trabajo de Investigación titulado:

La actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo

Cuyo autor (a) es Ramirez Cieza Euber, Identificado (a) con DNI **44754736**; Código Universitario **252878A** declaro que la evaluación realizada por el Programa informático **SOFWARE TURNITIN,** ha arrojado un porcentaje de similitud de 19%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 22 de noviembre del



…….

Martha Rios Rodriguez
Asesora
DNI 16655814

(Precisar si es docente, asesor, docente investigador, administrativo u otro)
Se adjunta:
*Resumen del Reporte automatizado de similitudes
*Recibo Digital

La actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	16%	6%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.tdx.cat Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	2%
3	pt.scribd.com Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
5	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1



Martha Rios Rodriguez
DNI:16655814
Asesora

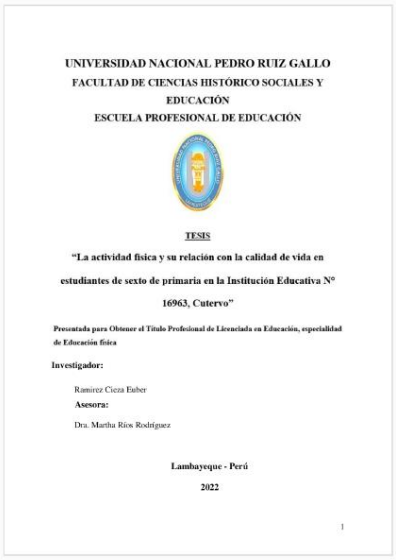
turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Euber Ramirez
Título del ejercicio:	METODOLOGÍA-TURNITIN
Título de la entrega:	INFORME FINAL-EUBER
Nombre del archivo:	INFORME_FINAL-RAMIREZ_CIEZA_Euber_1.docx
Tamaño del archivo:	1.51M
Total páginas:	76
Total de palabras:	13,356
Total de caracteres:	73,882
Fecha de entrega:	20-nov.-2022 02:08a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	1959044182



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

"La actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N° 16963, Cutervo"

Presentada para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad de Educación física

Investigador:

Ramirez Cieza Euber

Asesora:

Dra. Martha Rios Rodríguez

Lambayeque - Perú

2022

1

Derechos de autor 2022 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Martha Rios Rodriguez
Asesora
DNI:16655814

Dedicatoria

"A mis padres, mi esposa, mis hijos, asesora y a todas las personas que de alguna manera han contribuido con su apoya para realizar mi proyecto, un justo reconocimiento a su abnegado apoyo moral y económico, que ha sido de gran apoyo para ir cristalizando y fortaleciendo mi carrera profesional, con el sentimiento más profundo de gratitud por sus esfuerzos, sacrificios y consejos; y a todas las personas que ven en mí la esperanza de un futuro mejor".

Agradecimiento

A Dios Uno y Trino, por iluminar nuestras mentes y acompañarnos en nuestro caminar.

"De la misma manera agradezco a mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos, ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades, también son los que me han brindado el soporte material y económico para poder concentrarme en los estudios y nunca abandonarlos".

"Le agradezco muy profundamente a mi asesora por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada, gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria y en mi carrera profesional".

Así también, un agradecimiento al director y estudiantes de la Institución Educativa Primaria "16963"- Cutervo, por su colaboración en la aplicación de mi trabajo de investigación.

Resumen

El presente trabajo de investigación titulado: “La Actividad Física Y Su Relación Con La Calidad De Vida En Estudiantes De Sexto De Primaria En La Institución Educativa N°16963, Cutervo”, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables.

El enfoque de investigación utilizado fue cuantitativo, tipo básica, se optó por un diseño de investigación no experimental, empleando un nivel descriptivo-correlacional. Además, se tuvo una muestra de 25 estudiantes a los que se le aplicó el cuestionario: la primera variable “actividad física” y la segunda variable “calidad de vida” se utilizó el cuestionario tipo escala de medición tipo Likert.

Los resultados muestran que, existe relación significativa entre las variables mediante la correlación de Rho de Pearson fue positiva moderada r =0,498, que nos indica el grado de relación entre nuestras dos variables.

Finalmente, se concluyó entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo, la correlación Rho de Pearson fue positiva moderada r =0,498**, con un nivel de significancia de 0,011 con un índice de confianza del p<0,005, se infiere que a medida que la actividad física se desarrolla con mayor precisión, más grande será el desarrollo de una excelente calidad de vida de los estudiantes.

Palabras Clave: Actividad física, estudiantes, relación, calidad de vida.

Abstract

The present research work entitled: “Physical Activity And Its Relationship With The Quality Of Life In Sixth Primary Students At The Educational Institution N°16963, Cutervo”, aimed to determine the relationship between the variables.

The research approach used was quantitative, basic type, a non-experimental research design was chosen, using a descriptive-correlational level. In addition, there was a sample of 25 students to whom the questionnaire was applied: the first variable "physical activity" and the second variable "quality of life" the Likert-type measurement scale questionnaire was used.

The results show that there is a significant relationship between the variables through Pearson's Rho correlation, it was moderately positive r =0.498, which indicates the degree of relationship between our two variables.

Finally, it was concluded between physical activity and quality of life of sixth grade students at Educational Institution No. 16963, Cutervo, Pearson's Rho correlation was moderately positive r =0.498**, with a significance level of 0.011 with a confidence index of p<0.005, it is inferred that as physical activity is developed with greater precision, the greater the development of an excellent quality of life for students..

Keywords: Physical activity, quality of life, students, relationship.

Índice general

ACTA DE SUSTENTACIÓN ..... **Error! Bookmark not defined.**

Dedicatoria 2

Agradecimiento 3

Resumen…. ..... **Error! Bookmark not defined.**

Abstract…. 4

Indice general ..... **Error! Bookmark not defined.**

Índice de tablas 7

Índice de gráficos 8

Introducción 9

I. Diseño Teórico 13

1.1. Antecedentes 13

1.2. Bases teóricas 17

II. Metodología de la investigación 31

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis 31

2.2. Población, muestra 32

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 37

3.7. Discusión 48

IV. Conclusiones. 50

V. Recomendaciones 51

Bibliografía 52

ANEXOS 58

Índice de tablas

Tabla 1. Estadística de confiabilidad del Alpha de Cronbach del instrumento Actividad física…. 35

Tabla 2. Estadística de confiabilidad del Alpha de Cronbach del instrumento Calidad de vida…..... 36

Tabla 3. Prueba de Normalidad..... 45

Tabla 4. Relación entre actividad física y calidad de vida 46

Tabla 5. Relación entre D1 Frecuencia – V2 Calidad de vida..... 46

Tabla 6. Relación entre la D2 Duración – V2 Calidad de vida..... 47

Tabla 7. Relación entre D3 Intensidad – V2 Calidad de vida..... 47

Tabla 8. Matriz de consistencia..... 59

Tabla 9. Matriz de operacionalización de variables..... 61

Índice de gráficos

Gráfico 1 Efectos de la actividad física sobre la salud. 23

Gráfico 2 Esquema de diseño correlacional. 32

Gráfico 3 Fórmula del Alpha de Cronbach: 34

Gráfico 4 Nivel actividad física 37

Gráfico 5 Nivel frecuencia 37

Gráfico 6 Nivel duración 38

Gráfico 7 Nivel intensidad 39

Gráfico 8 Nivel de calidad de vida 40

Gráfico 9 Nivel ambiente personal 41

Gráfico 10 Nivel ambiente físico 42

Gráfico 11 Nivel ambiente social 43

Gráfico 12 Nivel ambiente psíquico 44

Introducción

Cuando hablamos de actividad física, no nos referimos solo al ejercicio, sino como lo define la OMS (2020), cualquier movimiento del cuerpo generado por el músculo esquelético, que conlleva al gasto de energía, se considera actividad física. Además del ejercicio, esto incluye las actividades del trabajo, el juego, las actividades de viaje, las tareas del hogar y las actividades de ocio.

La actividad física es esencial para mantener una calidad de vida saludable, ya que tiene un impacto significativo en la prevención de enfermedades y también mejora la salud cardiovascular, metabólica, cognitiva y emocional.

La actividad física regular asegura la movilidad, la estabilidad del peso, el control circulatorio y también ayuda al sistema nervioso. Es importante señalar que debe ir acompañada de una dieta sana y equilibrada, un descanso adecuado y una ingesta constante de agua a lo largo del día. Cuando el cuerpo se mueve, libera endorfinas que producen energía.

La importancia de realizar actividad física a temprana edad es establecer o adquirir hábitos saludables que perduren en el tiempo. Es crucial proporcionar formación a las personas en un enfoque saludable, ya que esto es fundamental para el mantenimiento integral de la salud, abarcando tanto la salud física, mental como social.

En la actualidad existe evidencia de que la actividad física es uno de los principales factores utilizados para mantener la salud y prevenir enfermedades, siempre que se administre en dosis adecuadas y planificada de acuerdo con las necesidades del sujeto, ya que de esta forma puede mejorar las funciones vitales: respiratorias, cardiovasculares y metabólicos.

Es importante tener en cuenta que para que los efectos beneficiosos en la actividad física se produzcan en nuestro organismo se deben realizar ciertos cambios o adaptaciones

necesarias e indispensables. Estos deben ser los músculos, el corazón y la respiración para que se produzca esta adaptación y para que el cuerpo se adapte a la actividad física.

La OMS en 1952 comenzó a definir el termino salud

"Un estado de completo bienestar físico, mental y social, el término calidad de vida se convirtió en una importante variable para el estudio de los efectos de intervenciones en la práctica asistencial y de investigación clínica; calidad de vida es un concepto subjetivo y multidimensional construido por la experiencia de cada persona, donde se considera cada contexto de su cultura y el correspondiente sistema de valores, de los que está forma parte, este concepto parte desde la propia percepción que el individuo tiene de sí mismo, libre de juicios y valores externos a él"

Según el informe "Panaroma de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe" de la FAO (2019) indica que "la prevalencia de sobrepeso en niñas y niños menores a 5 años pasó de 6,2% a 7,5% entre 1990 y 2018, esto significa que 4 millones de la población infantil en la Región viven con exceso de peso, para el caso de los adultos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad pasó de 42,7% a 59,5% entre 1990 y 2016, esto significa que 262 millones de personas en la Región tienen exceso de peso".

En este contexto, uno de los aspectos más notorios es la obesidad infantil, ya que tiene consecuencias notorias en los años posteriores al período de crecimiento. La escala del problema ha aumentado significativamente, por lo que es necesario implementar intervenciones en la comunidad.

La mayoría de los estudiantes también dijeron que no tienen tiempo para la actividad física, especialmente durante los exámenes, y quieren concentrarse solo en sus estudios.

Todos sabemos que el ejercicio o ejercicio puede mejorar nuestra salud, básicamente porque aporta fluidez, estabilidad de peso, control sobre nuestra circulación sanguínea y ayuda al sistema nervioso. Liberar endorfinas de la actividad física te ayudará a concentrarte,

esto se debe a que las endorfinas crean tanta satisfacción en el cuerpo que el cerebro logra relajarse para absorber el conocimiento de manera más efectiva.

Las endorfinas crean pensamientos positivos para que no pienses en el estrés de estudiar o en un próximo examen, al hacer ejercicios, mejoramos la función cerebral en gran medida, si además practicas un deporte en el que tienes que pensar en tácticas, estrategia y coordinación con tus compañeros, tu cerebro se motiva y aprende mejor sobre enfoque y análisis.

Por esta razón, en el presente estudio se plantea la siguiente cuestión de investigación: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo?

Como hipótesis tenemos que existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

Cuyo objetivo general fue Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

Y sus objetivos específicos fueron:

Demostrar la relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

Determinar la relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

Indicar la relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

Esta investigación se organiza en tres capítulos, que se describen de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se presenta la información relacionada con los antecedentes del estudio y las bases conceptuales recopiladas de diversas fuentes.

El Capítulo II aborda la metodología empleada en el desarrollo de la investigación.

El Capítulo III comprende el análisis de los datos recopilados a través del cuestionario aplicado a los estudiantes. Además, se incluye el diseño metodológico, la presentación de los resultados y la discusión correspondiente.

Finalmente, se presentan las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía utilizada y los anexos relevantes.

I. Diseño Teórico

1.1.Antecedentes

1.1.1. Antecedentes internacionales

Ayala et al. (2021) en su investigación "Calidad de vida, actividad física y calidad de alimentación en estudiantes de primer año del área de la salud", tuvo como objetivo,

> "Describir la calidad de vida (CV), el nivel de actividad física (AF) y la calidad de alimentación (CA) en estudiantes mayores de 18 años de primer año del área de la salud de la Universidad del Desarrollo del año 2021, el tipo de estudio fue descriptivo transversal observacional retrospectivo, asimismo, la muestra se compuso de 80 sujetos y el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, la forma de recolectar los datos fue a través del cuestionario, la muestra presento una mediana de edad de 19 años y el 86,0% fueron mujeres, la CV global fue percibida como bastante bien y muy bien (77,6%), en cuanto a los dominios de la CV hubo una mayor puntuación en el dominio de relaciones sociales, por otra parte, se observó que los estudiantes tuvieron una menor puntuación en el dominio de ambiente, el nivel de AF liviano fue el más predominante en los estudiantes (40,9%), con respecto a la CA el 66,7% de los estudiantes universitarios necesitan cambios en su alimentación, como conclusión los estudiantes de primer año del área de salud tienen una buena percepción global de su CV, un bajo nivel de AF y una mala CA".

Tapia (2019) en su investigación "Calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación", el objetivo principal de,

> "Determinar la calidad de vida y el nivel de actividad de sus movimientos físicos, la población con la que se trabajó fue de 1,750, en la cual se utilizó una muestra de 296 estudiantes que se encontraban todos en las clases, el primer estudio con diferentes profesiones en la Facultad de Ciencias de la Educación, por lo que se pretendía que la

muestra fuera de 184 estudiantes mujeres y 112 estudiantes varones, con edades comprendidas entre 18 y 25 años, este estudio se basa en un tipo de investigación descriptiva analítica cualitativa y cuantitativa, se utilizó como método de investigación la encuesta con una herramienta denominada cuestionario de Cuestionario de Desplazamiento en Universitarios de la Calidad de vida y Condición física, que según la ficha técnica que obtuvimos como resultado que los estudiantes tuvieran una calidad de vida y condición física aceptables".

Chicaiza y Santamaría (2019) en su investigación "Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las facultades de Medicina e Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019", tuvo como objetivo general,

"Determinar la relación entre el nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de las Facultades de Medicina e Ingeniería, además, se trata de un estudio de corte transversal, donde se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física y el Cuestionario de Calidad de Vida SF36 a 333 estudiantes de primero a octavo semestre de las Facultades de Medicina e Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, para evaluar el nivel de actividad física y calidad de vida, se realizó el análisis descriptivo a partir de medidas de frecuencia y porcentajes para variables cualitativas; se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión para variables cuantitativas, para establecer la asociación entre las características demográficas y el nivel de actividad física y calidad de vida se utilizó como medida de asociación el Odds Ratio (OR), y como medida de significancia estadística se aplicó la prueba de chi cuadrado, se obtuvo como resultados de la población de estudio el 40,2% realizaron actividad física baja y el 27,9% actividad física intensa y finalmente se

concluyó que la actividad física moderada e intensa mejora la calidad de vida de los estudiantes universitarios".

1.1.2. Antecedentes nacionales

Gordillo (2021) en su investigación "Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes el primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa 2019", tuvo como objetivo

> "Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Talent School, además, dicha investigación es de tipo descriptiva-correlaciona, con un diseño no experimental, se tuvo una muestra de 18 estudiantes a los que se le aplicó una encuesta para ambas variables para la variable X se utilizó el cuestionario tipo escala Likert la variable Y escala de medición tipo Likert calidad de vida, la teoría que se sustentó en esta investigación fue la Teoría de la OMS , el estadístico que se utilizó para la validación de la hipótesis fue el Rho de Spearman por tener valores cuantitativos con normalidad para ambas variables; finalmente, los resultados obtenidos nos muestran que, existe relación significativa entre las variables actividad física y la calidad de vida, lo que se demuestra con la prueba de coeficiente de correlación de Rho de Spearman 0,472 que nos indica el grado de relación entre nuestras dos variables, descriptivamente hablando, indica una correlación positiva media".

García y Malquichagua (2021) en su investigación "Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021", la cual tuvo como objetivo general

> "Analizar la relación existente entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, además, la

investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, a nivel correlacional, corte transversal, la muestra estuvo constituida por 102 universitarios, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario ARS, FANTASTIC y el IPAQ (versión corta) adaptados a un auto cuestionario virtual, asimismo, el muestreo fue no probabilístico por cuotas, para evaluar la asociación de variable se utilizó la prueba no paramétrica Chi cuadrado, los resultados obtenidos fueron que el 45,1% presentó adicción moderada, el 16,7% adicción severa y el 38,2% sin adicción al uso de las redes sociales, al analizar el estilo de vida, el 16,7% presentó un estilo de vida fantástico, el 80,4% un estilo de vida adecuado, y el 2,9% un estilo de vida peligroso o en riesgo, la práctica de actividad física, el 59,9% fue sedentario, el 27,5% tiene una actividad física vigorosa y el 17,6% una actividad moderada, al analizar la asociación entre la práctica de actividad física, estilos de vida con el uso de redes sociales, se obtuvo un $p<0,05$; finalmente se concluyó que la práctica de actividad física y el uso de redes sociales, tienen una asociación significativa, asimismo el estilo de vida con el uso de redes sociales, en universitarios que reciben clases virtuales".

Delgado (2019) en su investigación "Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia 2017", tuvo como objetivo

"Determinar la relación entre el nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria de Instituciones Educativas del distrito de Independencia, la investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicaron las escalas del nivel de actividad física con el IPAQ corto y de la calidad de vida con el WHOQOL Breef, como resultados de los 100 docentes que participaron, con una edad media de 46,94 años DE 10,23; Min 21; Max 74, el 57% eran casados, 23% convivientes y el resto solteros y/o separados, 58% eran docentes nombrados, 35%

contratados y un 4% auxiliares, el 89% de docentes no presentaban ninguna enfermedad, asimismo, se encontró una correlación directa y significativa r=0,355, p=0,001, entre la actividad física y la calidad de vida; según las dimensiones de la actividad física tiene correlación directa y significativa con la dimensión física r=0,412, valor p=0,001 y psicológica r=0,263, valor p=0,008, finalmente se concluyó que existe una relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en docentes del nivel secundaria del distrito de Independencia".

1.2. Bases teóricas

1.2.1. Actividad física

Bouchard et al. (1990) indican que "se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en la evolución y mejoramiento".

Es considerada por la OMS como un factor que afecta al estado de salud de las personas y la define como una estrategia clave para la prevención de la obesidad, interpretándola como "cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que produce un gasto energético superior al metabólico basal, esto incluye las actividades diarias, como las tareas del hogar y el trabajo". También incluye en este concepto actividades que requieren algún esfuerzo, como cepillarse los dientes, moverse de un lugar a otro para sus necesidades, limpiar la casa, lavar el auto, jugar un juego, deportes de alto nivel y otras actividades. Los no humanos lo hacen a diario.

La OPS (2002) afirma que la participación en actividades físicas se relaciona con la salud y bienestar, ya que es una técnica efectiva para mejorar la autoestima, satisfacer las necesidades colectivas e individuales, y obtener los beneficios que ofrece en términos

biológicos, psicológicos y cognitivos. También es un factor protector general contra la aparición de enfermedades crónicas.

La AMEDCO (2002) conceptualiza la actividad física como

"Cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental".

Otros autores se refieren a cualquier movimiento del cuerpo que implique el sistema músculo-esquelético y que resulte en un gasto energético. Además de este aspecto biológico, la actividad física también implica experiencias personales y prácticas socioculturales. En consecuencia, puede tener distintas finalidades, como laborales o domésticas, de ocio, lúdicas y recreativas, o educativas, y ninguna de estas finalidades excluye la formación de las personas.

Hace referencia a cualquier actividad que implique el movimiento de los músculos esqueléticos y conlleve un consumo de energía, y está presente en todas las actividades que una persona realiza durante el día, excepto cuando duerme o descansa. Por lo tanto, se pueden diferenciar entre actividades necesarias para la supervivencia y actividades que tienen como objetivo el entretenimiento, la socialización, la mejora de la salud o la forma física, o incluso la competición. Guillen y Linares (2002)

Correa (2010), considera "al hacer referencia a la actividad física se debe partir de que es un concepto polisémico por su diversidad de significados, manifestaciones y referentes epistemológicos", lo mencionado por Prieto y Col, conciben "la actividad física desde una

perspectiva amplia de la acción humana, que se convierte en experiencia perceptivo motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea”

- **La actividad física, desde la salud y la terapéutica**

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas se ven favorecidas por la práctica regular de actividad física. La evidencia científica respalda la idea de que la inactividad física constituye uno de los principales factores de riesgo para padecimientos no transmisibles, tales como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Además, la actividad física también se utiliza como parte de la terapia en el tratamiento de algunas enfermedades. Los profesionales de la salud pueden prescribir ejercicios físicos específicos para tratar y mejorar una variedad de condiciones médicas, como la artritis, la depresión, la ansiedad y la osteoporosis.

En resumen, la actividad física es una herramienta esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades, y también puede ser utilizada como parte del tratamiento de algunas afecciones médicas.

- **La actividad física, desde el entrenamiento deportivo**

La actividad física es un componente importante para llevar un estilo de vida saludable y activo. El entrenamiento deportivo es una forma específica de actividad física que se enfoca en mejorar el rendimiento en un deporte en particular.

El entrenamiento deportivo implica una combinación de ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y habilidades técnicas específicas para el deporte en el que se está entrenando. La intensidad, duración y frecuencia del entrenamiento dependerán del nivel de habilidad y condición física del individuo, así como de los objetivos específicos del entrenamiento.

Un buen programa de entrenamiento deportivo debe incluir una variedad de ejercicios para desarrollar todas las áreas de la aptitud física, así como un enfoque en la técnica y habilidades específicas del deporte. Además, es importante incluir períodos de descanso y recuperación para permitir que el cuerpo se recupere y se adapte al entrenamiento.

El entrenamiento deportivo no solo potencia el rendimiento en actividades deportivas, sino que también conlleva beneficios significativos para la salud en general. Entre estos beneficios se incluyen la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento de músculos y huesos, así como la reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad.

Es crucial tener presente que el entrenamiento deportivo debe adaptarse al nivel de habilidad y condición física específicos de cada individuo. Además, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento para garantizar su adecuación y seguridad.

- **La actividad física, desde la educación**

La actividad física es una parte fundamental de la educación, ya que tiene una gran influencia en el desarrollo físico, mental y social de los niños y jóvenes. Los beneficios de la actividad física son numerosos, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del estrés, el aumento de la concentración y la mejora del rendimiento académico.

En el ámbito educativo, la actividad física se puede fomentar a través de diversas actividades, como la educación física, los deportes escolares, las actividades extracurriculares y las iniciativas para promover un estilo de vida activo. Es importante que estas actividades sean inclusivas y se adapten a las necesidades individuales de los estudiantes, y que se fomenten valores como el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto mutuo.

Además, la educación física también puede ser una herramienta importante para enseñar conceptos de salud y nutrición, así como promover hábitos saludables de vida. Los

estudiantes pueden aprender acerca de la importancia de una dieta equilibrada, la prevención de lesiones y enfermedades, y el desarrollo de una actitud positiva hacia la actividad física.

Es importante que la actividad física sea parte integral del plan de estudios y que se le dé la misma importancia que a otras áreas de aprendizaje. Así, se posibilita la promoción de un modo de vida activo y saludable desde las primeras etapas de la vida, contribuyendo al desarrollo de habilidades físicas y sociales en los estudiantes que les serán beneficiosas a lo largo de su trayectoria.

- **Beneficios de las actividades físicas en la salud**

Las actividades físicas son una parte importante de un estilo de vida saludable y activo. Los beneficios de la actividad física son numerosos y abarcan desde mejoras en la salud física hasta beneficios en la salud mental y emocional. Desde la perspectiva de la salud física, la práctica de actividades físicas puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, tales como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso corporal, reduce la presión arterial, mejora los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y aumenta la fuerza y resistencia muscular.

Las actividades físicas también pueden mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de fracturas y enfermedades como la osteoporosis. La práctica constante de ejercicio contribuye al fortalecimiento de los huesos y a la mejora de la densidad ósea. Además, las actividades físicas pueden tener impactos beneficiosos en la salud mental y emocional. El ejercicio regular se asocia con mejoras en el estado de ánimo, la disminución de los síntomas de depresión y ansiedad, la reducción del estrés y la mejora de la calidad del sueño.

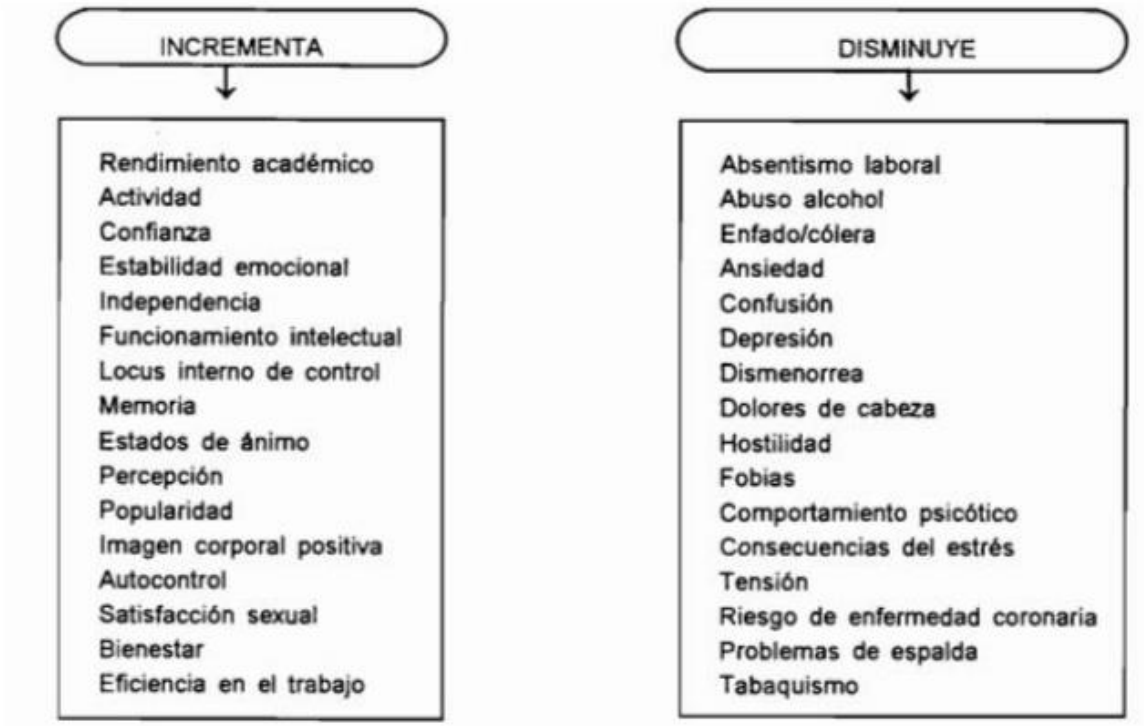
Un beneficio significativo de la actividad física es la potenciación de la capacidad cognitiva. La práctica constante de ejercicio puede contribuir a mejorar la memoria, la concentración y la habilidad de aprendizaje. También puede reducir el riesgo de enfermedades cognitivas como el Alzheimer y la demencia. Las actividades físicas también

pueden tener un efecto positivo en la socialización y la interacción social. Involucrarse en actividades físicas grupales puede estimular la colaboración, el trabajo en equipo y la comunicación. Además, puede ayudar a los individuos a establecer conexiones sociales y a desarrollar relaciones más cercanas con los demás.

Es importante tener en cuenta que los beneficios de la actividad física no se limitan a los adultos. Los niños y adolescentes también pueden obtener importantes beneficios para la salud al participar en actividades físicas regulares. El ejercicio regular puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable, mejorar la salud cardiovascular y mejorar el rendimiento académico. En resumen, los beneficios de las actividades físicas son numerosos y abarcan desde mejoras en la salud física hasta beneficios en la salud mental y emocional. Participar en actividades físicas regulares puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud ósea, mejorar el estado de ánimo y la capacidad cognitiva, y fomentar la socialización y la interacción social. Es importante incorporar la actividad física en un estilo de vida saludable y activo y hacer del ejercicio regular una parte integral de la rutina diaria. Loreto (2004).

Gráfico 1.

Efectos de la actividad física sobre la salud.



Nota: Elaboración por Sara Márquez, 1995.

- **Componentes principales de la actividad física**

1. Resistencia Cardiovascular:

El trabajo de nuestro cuerpo es desarrollar tareas con movimientos musculares prolongados de tiempo continuo, de esa manera nuestro corazón y pulmones tienen que acostumbrarse a entregar suficiente oxígeno a los músculos y recuperarse de intentar suministrarlo.

La resistencia cardiovascular se puede reducir haciendo lo siguiente: carrera ligera, natación, ciclismo, remo, caminar a un ritmo ligero, saltos, ejercicios aeróbicos, etc.

Al realizar actividades de resistencia respiratoria, se deben considerar los siguientes aspectos: Hazlo despacio; si no ha realizado ninguna actividad de resistencia durante un tiempo, comience con esfuerzos ligeros y suaves y aumente la duración en incrementos.

Es esencial que las actividades físicas sean entretenidas y accesibles, asegurando resultados visibles de manera regular. Esto permite a las personas seleccionar las actividades

que les interesen más y alternar en su práctica. En caso de realizar actividades más intensas, se recomienda consultar con un profesional médico.

2. La fuerza y resistencia muscular:

La fuerza muscular se refiere a la capacidad de los músculos para poder generar tensión y superar resistencias externas. Por otro lado, la resistencia muscular se refiere a la capacidad de los músculos para mantener contracciones repetidas o sostenidas durante un período prolongado de tiempo. Ambas habilidades son importantes para la salud y el rendimiento físico en actividades cotidianas y deportivas.

3. La flexibilidad:

Al realizar actividades flexibles, debe recordar lo siguiente: desarrollar la capacidad de moverse libremente. Se necesita tiempo para apreciar el progreso que se logra regularmente en estas actividades de la flexibilidad se pierde si una persona está inactiva con el tiempo, esto ayuda a prevenir lesiones y también disminuye con la edad.

Sin embargo, dado que somos más resistentes en la infancia que en la edad adulta, es muy importante comenzar a ser activos a una edad temprana y continuar haciéndolo durante toda la vida. Es importante colocar tanto el inicio como el final de las actividades físicas.

4. Coordinación:

La coordinación motora es la capacidad de manejar los sentidos, especialmente la vista y el oído, así como los movimientos de las diferentes partes del cuerpo, para aumentar el movimiento de forma rítmica y precisa.

- **Componentes de la actividad física**

Asimismo, Ruiz (2013) menciona que “la frecuencia es importante para evaluar la variabilidad estacional en el patrón de actividad física, algunos estudios han demostrado que, si el cómputo de gasto energético es constante, el efecto de la actividad física sobre la

condición física es el mismo cuando esta actividad se hace de una sola vez que cuando se hace en varias veces".

Para Ruiz (2013) "la duración y la intensidad del esfuerzo están inversamente relacionadas, dentro de unos límites, con resultados similares entre una sesión corta de intensidad elevada y una sesión larga y de menor intensidad, siempre que el gasto energético total de las sesiones sea similar, el problema del esfuerzo de intensidad elevada es su asociación a un mayor riesgo cardiovascular y de lesiones musculoesqueléticas, y que favorece un menor cumplimiento del entrenamiento".

Intensidad: Para Ruiz (2013) "la intensidad se define como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla, es la variable más importante y difícil de medir".

1.2.2. Calidad de vida

Durante el Foro Mundial de Salud en Ginebra en 1966, la OMS, definió

"la calidad de vida como la percepción que una persona tiene de su entorno de vida en relación con su cultura y sistema de valores, así como sus objetivos, expectativas, preocupaciones y criterios, con el objetivo de equilibrar su salud física, su grado de independencia, su estado psicológico, sus relaciones sociales, las creencias personales y factores ambientales" (Robles et al., 2016).

Para Fernández y Pérez (2005) es un concepto complejo y multidimensional que requiere un enfoque complementario entre los enfoques objetivos y subjetivos. Se debe tener en cuenta tanto las condiciones y circunstancias objetivas en las que las personas y grupos sociales viven, como la evaluación subjetiva o percepciones que los propios individuos tienen acerca de su vida.

Asimismo, la calidad de vida se refiere al bienestar físico, psicológico y social de un individuo. Esto implica estar libre de enfermedades, lesiones y discapacidades, así como

tener un estado emocional y mental saludable y disfrutar de relaciones sociales y personales satisfactorias Valera (2016).

Por otro lado, este concepto ha ido creciendo, teniendo más en cuenta en las políticas sociales, hasta llegar a la actualidad, donde se preocupa mucho el bienestar de las personas. Con mayor frecuencia, se toma en cuenta la discapacidad y la incapacidad al diseñar políticas destinadas a mejorar la calidad de vida y al evaluar el impacto de los programas en los estilos de vida de las personas beneficiarias. En este contexto, la calidad de vida ha adquirido importancia como un aspecto central de las políticas sociales, las cuales buscan promover la participación y accesibilidad para todas las personas (Schalock y Verdugo, 2003).

Livingston et al. (2007), el concepto de calidad de vida se refiere a "la noción de bienestar holístico, centrado en la salud relacionada con los componentes de la satisfacción con la vida, autocuidado, movilidad y comunicación".

La calidad de vida también puede ser vista desde una perspectiva socioeconómica, que se enfoca en factores como el nivel de ingresos, el acceso a la educación y la atención médica, el acceso a servicios públicos y comunitarios, y la seguridad. Este enfoque se centra en las oportunidades y recursos disponibles para las personas para vivir una vida cómoda y satisfactoria Verdugo y Schalock (2006)

Por último, la calidad de vida también puede ser definida de manera subjetiva, como la percepción que una persona tiene sobre su propia vida. Esto puede incluir factores como el grado de felicidad y satisfacción personal, el sentido de propósito y significado, la capacidad de manejar el estrés y las emociones negativas, y la sensación de estar en control de la propia vida. Esta definición tiene en cuenta la experiencia personal y única de cada individuo en su vida diaria (Verdugo y Schalock, 2006).

- **Componentes de la calidad de vida**

Los componentes de la calidad de vida se refieren a diferentes aspectos que influyen en el bienestar y satisfacción de una persona en su vida diaria. Entre ellos, se incluyen factores físicos como la salud, la nutrición y el acceso a servicios de atención médica; factores psicológicos como el estado emocional, la satisfacción personal y las relaciones interpersonales; factores sociales como la participación en la comunidad, el apoyo social y la seguridad; y factores ambientales como la calidad del aire, la disponibilidad de espacios verdes y la seguridad física. Todos estos componentes pueden interactuar entre sí y afectar el nivel de calidad de vida percibido por una persona (Generelo, 1996).

- **Calidad de vida en la infancia**

La infancia es una etapa crucial en la vida de una persona y es esencial para el desarrollo de la calidad de vida en la adultez. La calidad de vida en la infancia se refiere a las condiciones en las que un niño crece y se desarrolla, incluyendo aspectos como la salud física y mental, la educación, la seguridad, el acceso a la atención médica y a los servicios básicos, la nutrición y el bienestar emocional y social.

Es importante tener en cuenta que la calidad de vida en la infancia puede tener un impacto a largo plazo en la salud y el bienestar de un individuo en la adultez. Por ejemplo, los niños que experimentan altos niveles de estrés y adversidad en la infancia tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental en la adultez, como la ansiedad y la depresión.

Además, la calidad de vida en la infancia también puede influir en el éxito académico y profesional en la adultez. Los niños que crecen en un entorno seguro y estimulante tienen más probabilidades de obtener un buen rendimiento académico, así como de desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes para su éxito en la vida adulta.

La calidad de vida en la infancia también está relacionada con la igualdad de oportunidades. Los niños que crecen en entornos más desfavorecidos pueden enfrentar

barreras en el acceso a los servicios básicos, la educación y la atención médica, lo que puede limitar su capacidad para alcanzar su máximo potencial.

Por lo tanto, es esencial que los niños tengan acceso al entorno seguro, estimulante y saludable durante la infancia para poder desarrollarse adecuadamente y tener un futuro exitoso. Esto implica que se deben tomar medidas para garantizar el acceso a la educación, la atención médica y los servicios básicos, así como promover entornos seguros y apoyar a las familias para que puedan proporcionar a sus hijos un hogar estable y cariñoso.

Por lo tanto, la calidad de vida en la infancia es esencial para el desarrollo y el bienestar a largo plazo de un individuo. La creación de un entorno seguro, estimulante y saludable para los niños es fundamental para garantizar el éxito académico y profesional, así como para promover la igualdad de oportunidades y un futuro saludable y satisfactorio (Verdugo y Sabeh, 2002).

La ***teoría del desarrollo motor de Arnold Gesell*** proporciona un marco sólido para fundamentar la importancia de la actividad física sin importar la edad específica, donde el autor postuló que la adquisición de habilidades motoras fundamentales es crucial para el progreso físico y cognitivo de los individuos, al aplicar esta teoría a la actividad física en el ámbito educativo, se destaca la relevancia de diseñar programas que promuevan el desarrollo motor de los niños. Donde se desempeña un papel esencial en el perfeccionamiento de habilidades motoras básicas, la participación en actividades físicas estructuradas y adaptadas al nivel de desarrollo de los estudiantes contribuye a mejorar la coordinación, el equilibrio y el control motor, estas experiencias prácticas no solo fortalecen el sistema musculoesquelético, sino que también estimulan conexiones neuronales importantes para el desarrollo global (Rodríguez, 2013).

Además, la teoría destaca la interrelación entre el desarrollo físico y cognitivo, la actividad física en el contexto educativo ofrece oportunidades para la exploración sensorial,

la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales, a través de juegos y ejercicios, los estudiantes no solo mejoran su condición física, sino que también fortalecen su capacidad para procesar información y tomar decisiones. Por lo tanto, desde la perspectiva de la teoría, la actividad física en el ámbito educativo se justifica como un medio esencial para cultivar habilidades motoras y promover el desarrollo cognitivo de los estudiantes, contribuyendo así a su crecimiento integral (Briolotti, 2015).

La ***teoría del desarrollo humano de Abraham Maslow*** fundamenta la calidad de vida desde una perspectiva educativa al destacar la importancia de satisfacer las necesidades humanas fundamentales para alcanzar la autorrealización, desde el enfoque maslowiano, la educación se convierte en un instrumento clave para fomentar el bienestar integral de los individuos. En el contexto de la educación para niños, el enfoque maslowiano resalta la relevancia de satisfacer las necesidades básicas, como la seguridad y el sentido de pertenencia, para crear un entorno educativo propicio, una atmósfera de apoyo y aceptación en la escuela proporciona a los estudiantes una base sólida para el aprendizaje y el desarrollo personal (Vargas, 2006).

La calidad de vida se ve mejorada a medida que la educación aborda las necesidades de estima y reconocimiento, los logros académicos y las oportunidades para destacar en diferentes áreas fortalecen la autoestima y contribuyen al sentido de competencia, elementos cruciales en el desarrollo de una vida plena, el componente más significativo en la perspectiva de Maslow es la autorrealización, la búsqueda del máximo potencial, la educación, cuando se diseña para nutrir la creatividad, la exploración de intereses y la autenticidad, se convierte en un vehículo para que los individuos alcancen la autorrealización. La oferta de programas educativos diversificados que permitan a los estudiantes explorar sus pasiones y talentos contribuye directamente a una mayor calidad de vida. Por lo tanto, la teoría respalda la calidad de vida a través de la educación al reconocer que esta no solo

transmite conocimientos, sino que también satisface las necesidades fundamentales y proporciona las condiciones para el crecimiento personal y la realización individual (Vélez, 1990).

II. Metodología de la investigación

2.1.Diseño de contrastación de hipótesis

La investigación fue de enfoque cuantitativo. Según Hernández et al. (2010), señalan el enfoque cuantitativo: “la recolección se basa en aparatos estandarizados, es uniforme para todos los casos, los datos se obtienen por observación, medición y documentación de mediciones, se aplican instrumentos que han demostrado ser válidos y confiables en estudios anteriores o se generan nuevos basados en la revisión de la literatura y se prueban y ajustan”. Sumando a esto, Pita y Pértegas (2002) indican la investigación cuantitativa “trata de establecer la coacción de correlación o asociación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para inferencia a una población de la cual toda muestra procede”.

Asimismo, el diseño de la presente investigación no experimental, según Arias (2021) este diseño “no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio”. Según Hernández et al. (2014), se define como “una investigación realizada sin manipular intencionalmente lo mutable, en otras palabras, estamos hablando de estudios en los que no modificamos intencionalmente cambiadores independientes para ver su impacto en otros cambiadores, lo que hacemos en la investigación no empírica es mirar los fenómenos de la misma manera que se dan en su medio natural, para poder analizarlos”.

Dentro de este diseño se seleccionó el diseño transversal ya que, este diseño recogió datos en un solo momento y solo una vez. Según Manterola et al. (2019) “la característica principal de este diseño es que solo se hace en una solo instancia, es por ello que no existe ningún tipo de seguimiento”. De igual modo, Hernández (2014) menciona que el corte

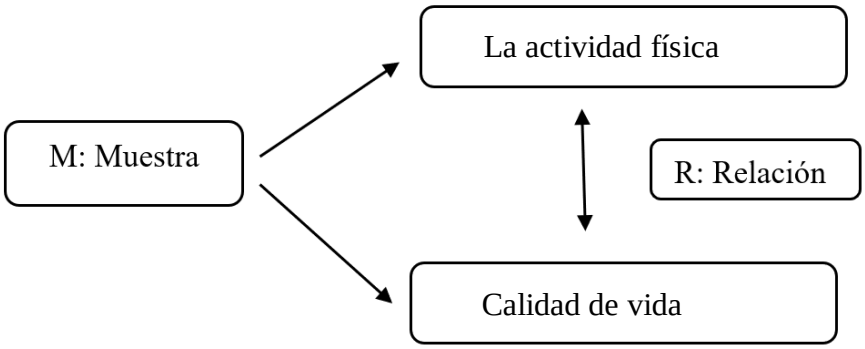
transversal “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”.

El tipo de investigación es descriptivo, Martínez (2018) cita a Carlos Sabino (1992) definiendo a la investigación descriptiva en su obra “el proceso de investigación como el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes”.

De nivel correlacional, para Hernández (2014), tiene como objetivo conocer la interacción o grado social que existe entre 2 o más conceptos, categorías o cambios en un determinado patrón o entorno. A veces solo se examina la interacción entre 2 cambios, sin embargo, con mayor frecuencia se analiza la asociación entre 3, o más cambios.

Gráfico 2.

Esquema de diseño correlacional.



Nota: Elaboración propia

2.2.Población, muestra

2.2.1. Población

Según López y Fachelli (2015) el universo o población “son expresiones equivalentes para referirse al conjunto total de elementos que constituyen el ámbito de interés analítico y sobre el que queremos inferir las conclusiones de nuestro análisis, conclusiones de naturaleza

estadística y también sustantiva o teórica, en particular se habla de población marco o universo finito, al conjunto preciso de unidades del que se extrae la muestra, y universo hipotético o población objetivo, el conjunto poblacional al que se pueden extrapolar los resultados".

Para esta presente investigación la población está conformada por 25 estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

2.2.2. Muestra:

Según Arias (2021) define la muestra como "un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible".

Tamayo y Tamayo (2012) indica que la muestra es "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población, muestra o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada".

Asimismo, para esta presente investigación la muestra está conformada por 25 estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.

2.2.2. Técnica e instrumento

- **Técnica de investigación**

Para Tamayo y Tamayo (2012), la técnica es "un conjunto de mecanismos, medios y sistemas para guiar, recopilar, mantener, reelaborar y transmitir datos. Además, es un sistema de principios y reglas que ayudan en el uso de los procedimientos, sin embargo, tienen un costo diferente."

Por ello, se utilizó la técnica de la encuesta ya que están probadas por su utilidad, lo que conduce a mejores esfuerzos, una mejor gestión de los recursos y la transmisibilidad de los cuestionarios de resultados preparados, las observaciones no de referencia se utilizaron para este estudio.

- **Instrumentos de investigación**

Para esta investigación se seleccionó como instrumento el cuestionario, ya que es un método para develar interrogantes que cuestionan la subjetividad y al mismo tiempo recabar esta información de un gran número de personas destacadas, a modo de ilustración: Permite descubrir la crítica pública y los valores actuales de una sociedad, temas de interés científico y trascendental importancia en las comunidades democráticas.

Con respecto al cuestionario Hernández et al. (2010) plantea: "El investigador social debe diseñar un instrumento para medir las variables conceptualizadas al plantear su problema de investigación, este instrumento es el cuestionario; en éste las variables están operacionalizadas como preguntas, estas no solo deben tomar en cuenta el problema que se investiga sino también la población que las contestará y los diferentes métodos de recolección de información".

2.2.3. Materiales

De Escritorio: Papel bond, folder manila, tinta de impresora.

De Investigación: Laptop, USB, grabados en CD.

2.2.4. Análisis de confiabilidad

Con el propósito de evaluar la confiabilidad del instrumento de medición utilizado en esta investigación, se recurrió al cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach. Este análisis se llevó a cabo considerando las variables del estudio, con el fin de obtener un valor confiable que respalde los resultados estadísticos obtenidos.

Gráfico 3.

Fórmula del Alpha de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left[1-\frac{\Sigma s^2}{S_T^2}\right]$$

Donde,
k = El número de ítems
Σs^2 = Sumatoria de varianzas de los ítems.
sT^2= Varianza de la suma de los ítems.
α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Según Hernández et al. (2010) "la fiabilidad de una herramienta de medición se establece por medio de distintas técnicas y se refieran al nivel en la cual su aplicación repetida al mismo individuo genera equivalentes resultados". Además existen varios métodos para calcular la fiabilidad de una herramienta de medición.

Sin embargo, Briones (2000) se refiere "al grado de confianza o seguridad con el cual se pueden aceptar los resultados obtenidos por un investigador basado en los procedimientos utilizados para efectuar su estudio".

Por otro lado Quero indica (2010) que "la confiabilidad o fiabilidad, se refiere a la consistencia o estabilidad de una medida, una definición técnica de confiabilidad que ayuda a resolver tanto problemas teóricos como prácticos es aquella que parte de la investigación de qué tanto error de medición existe en un instrumento de medición, considerando tanto la varianza sistemática como la varianza por el azar, dependiendo del grado en que los errores de medición estén presentes en un instrumento de medición, el instrumento será poco o más confiable".

Tabla 1.

Estadística de confiabilidad del Alpha de Cronbach del instrumento Actividad física

α	**Coeficiente de confiabilidad del instrumento**	**0.80**
k:	Número de ítems	21

Nota: Elaboración propia

Tabla 2.

Estadística de confiabilidad del Alpha de Cronbach del instrumento Calidad de vida

α	**Coeficiente de confiabilidad del instrumento**	**0.81**
k:	Número de ítems	26

Nota: Elaboración propia

Según la confiabilidad de Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0,80 de confiabilidad para el primer instrumento de la primera variable "Actividad física" y 0,81 para el segundo instrumento de la segunda variable "Calidad de vida", situándose por encima del valor promedio aceptable.

2.2.5. Método de análisis de datos

Se realizaron análisis de los datos empleando técnicas de estadística descriptiva e inferencial, que incluyeron la presentación de frecuencias absolutas y porcentajes, organizados por niveles para cada variable. Además, se crearon tablas de asociación y gráficos de barras. Para contrastar las hipótesis planteadas, se llevó a cabo la prueba estadística Rho de Spearman, que evalúa la relación y determina el grado de asociación entre dos variables no paramétricas y ordinales.

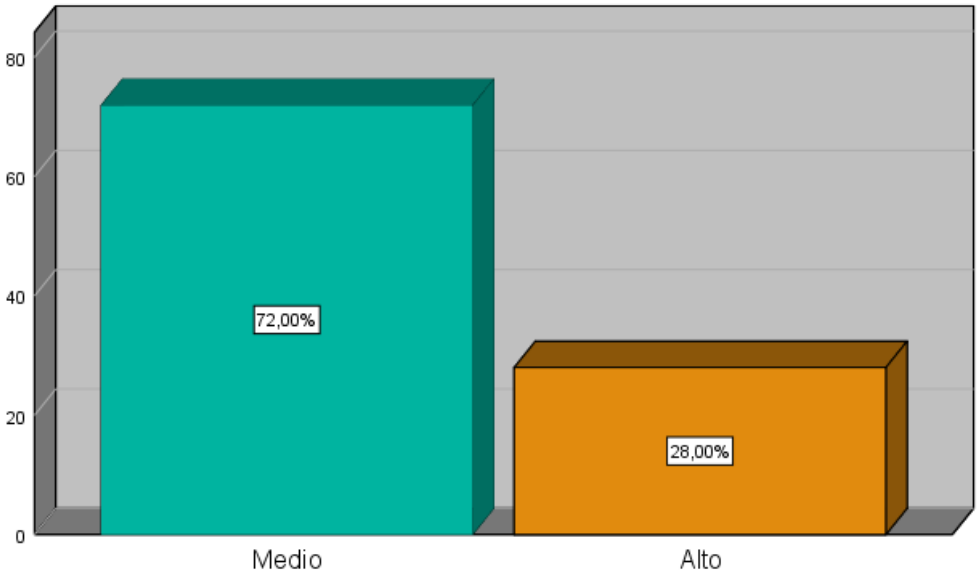
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1.Análisis Descriptivo

3.1.1. Variable Actividad física

Gráfico 4.

Nivel actividad física



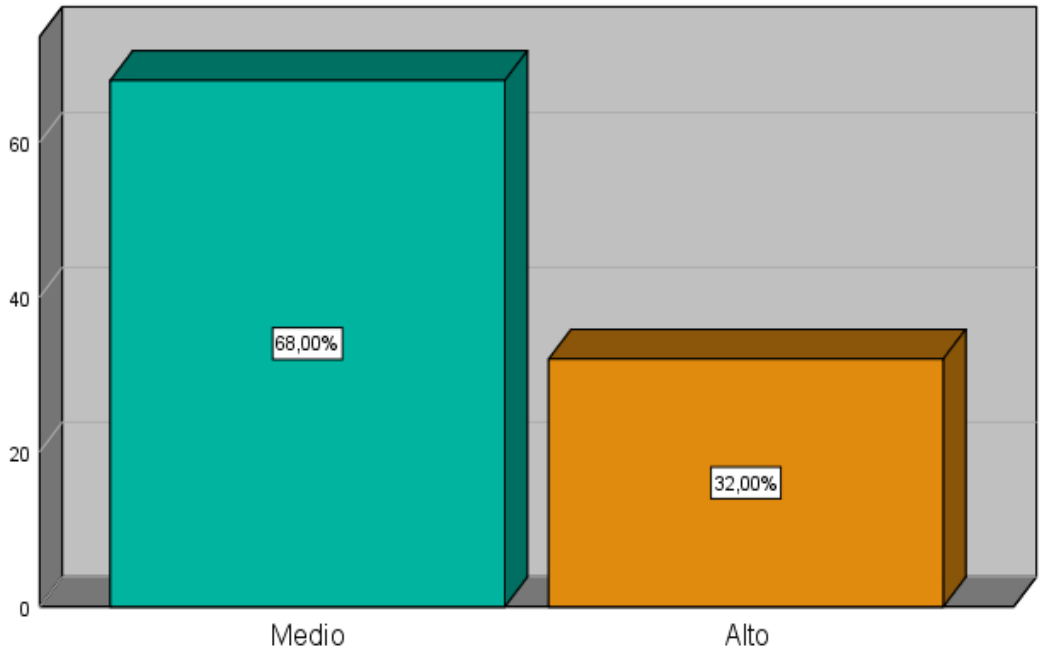
Nota. Elaboración por SPSS 26.

El nivel de la primera variable actividad física, el mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 72% que equivale a 18 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 28% que equivale a 7 estudiantes.

3.1.1.1. Frecuencia

Gráfico 5.

Nivel frecuencia

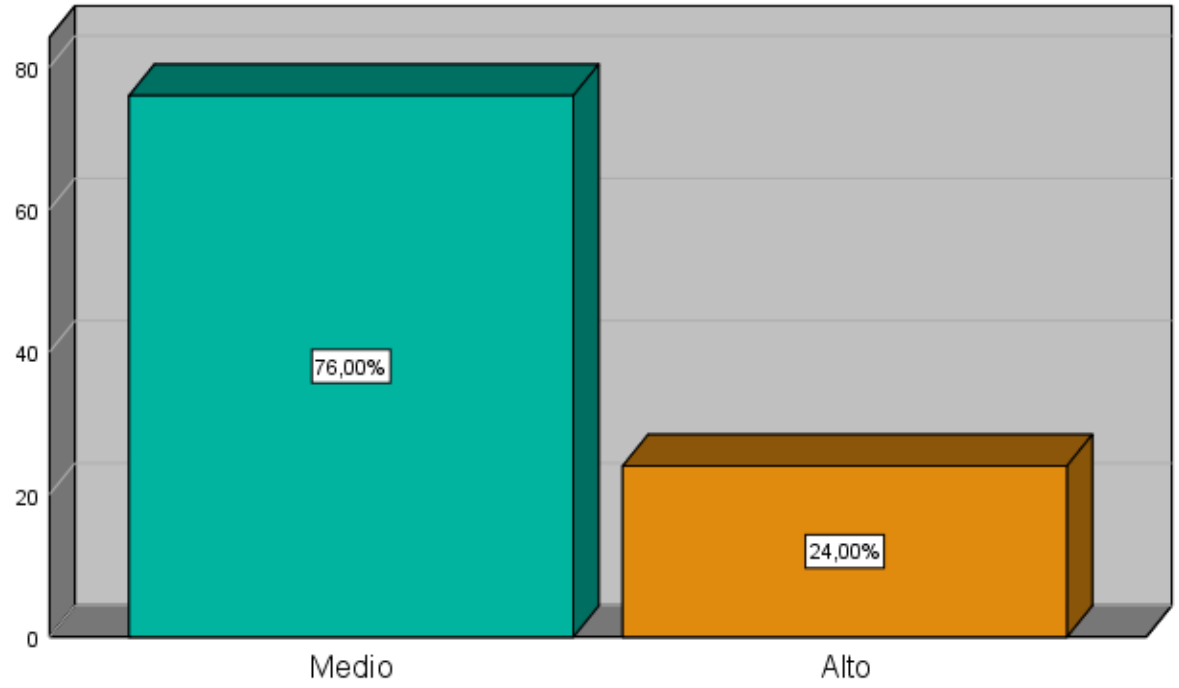


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El nivel de frecuencia de la actividad física, el mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 68% que equivale a 17 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 32% que equivale a 8 estudiantes.

Gráfico 6.

Nivel duración

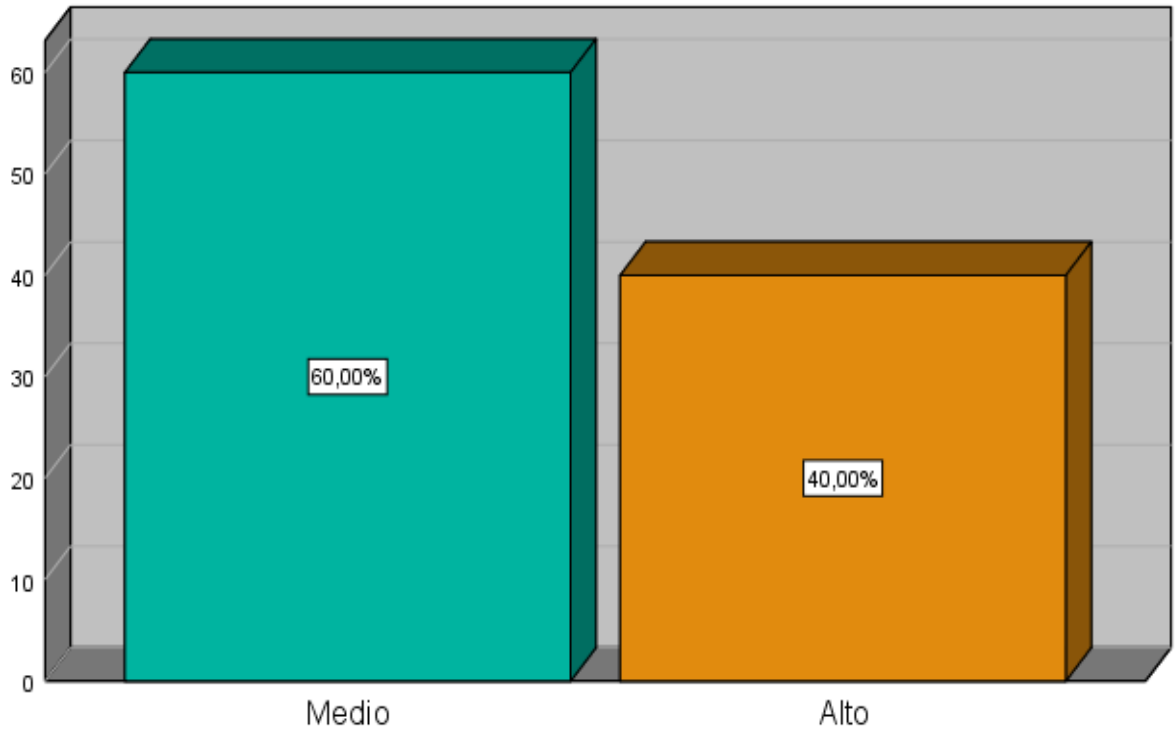


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El nivel de duración de la actividad física, el mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 76% que equivale a 19 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 24% que equivale a 6 estudiantes.

Gráfico 7.

Nivel intensidad

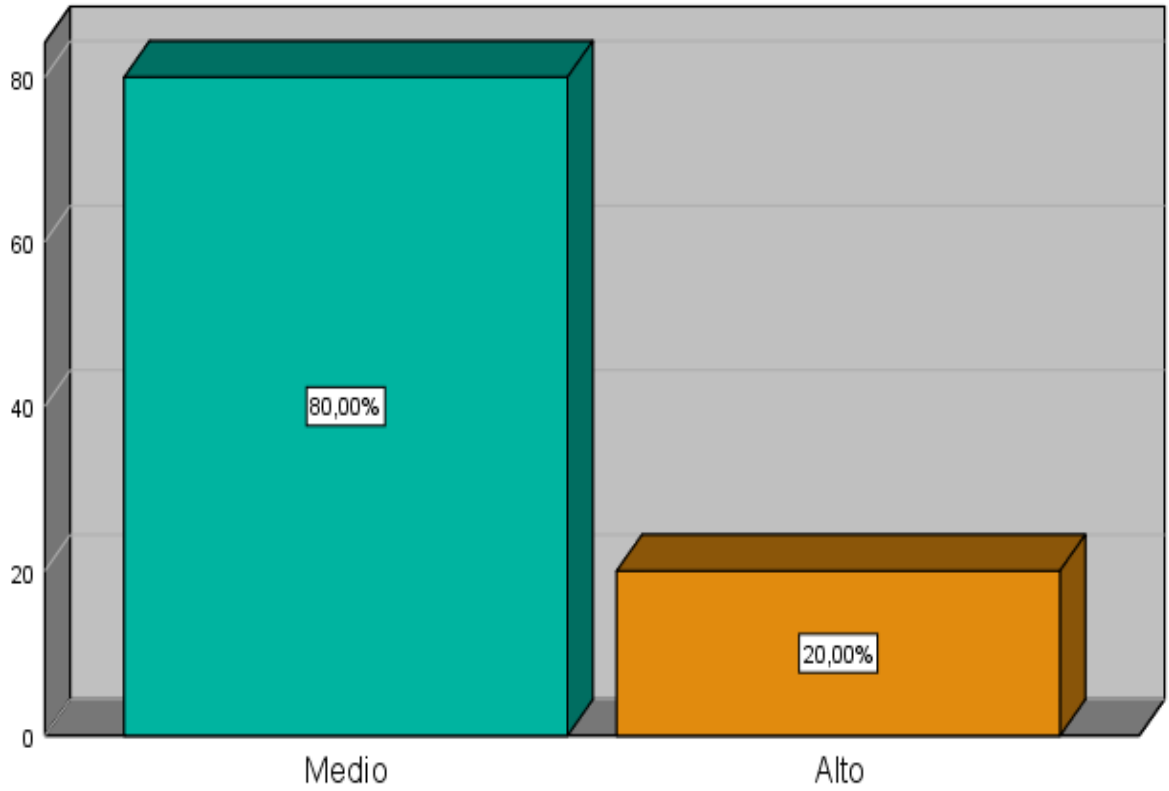


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El nivel de intensidad de la actividad física, el mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 60% que equivale a 15 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 40% que equivale a 10 estudiantes.

Gráfico 8.

Nivel de calidad de vida

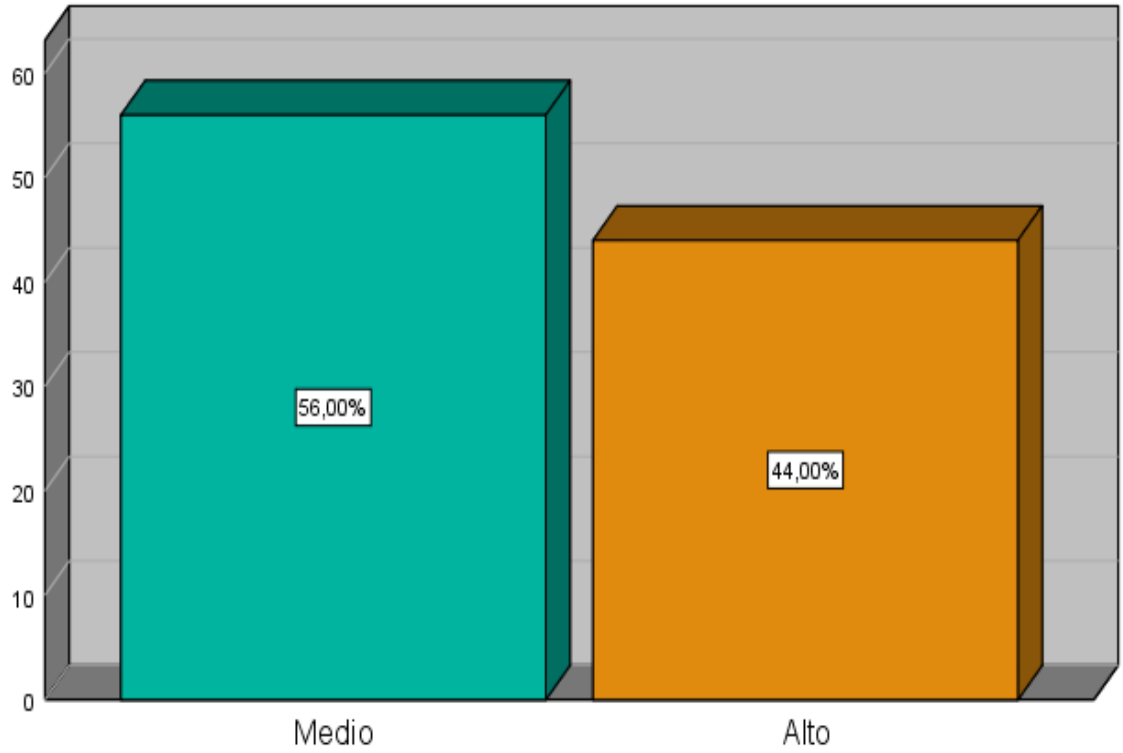


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 80% que equivale a 20 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 20% que equivale a 5 estudiantes.

Gráfico 9.

Nivel ambiente personal

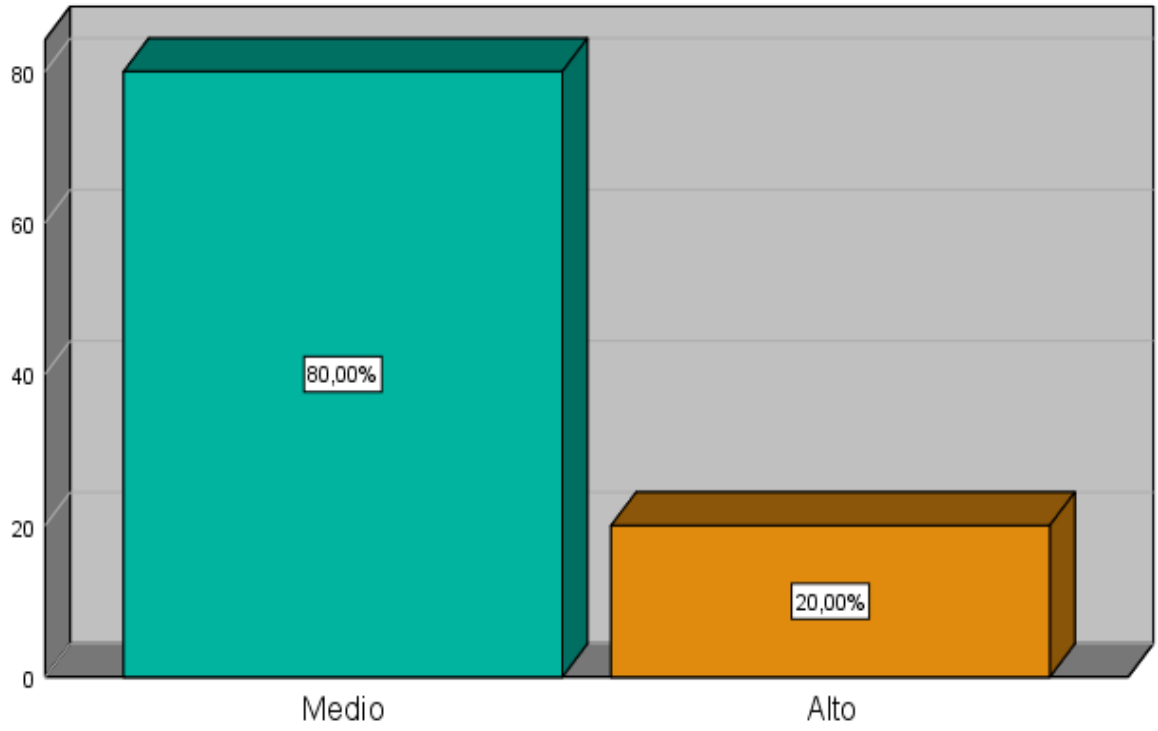


Nota. Elaboración por SPSS 26

El mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 56% que equivale a 14 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 44% que equivale a 11 estudiantes.

Gráfico 10.

Nivel ambiente físico

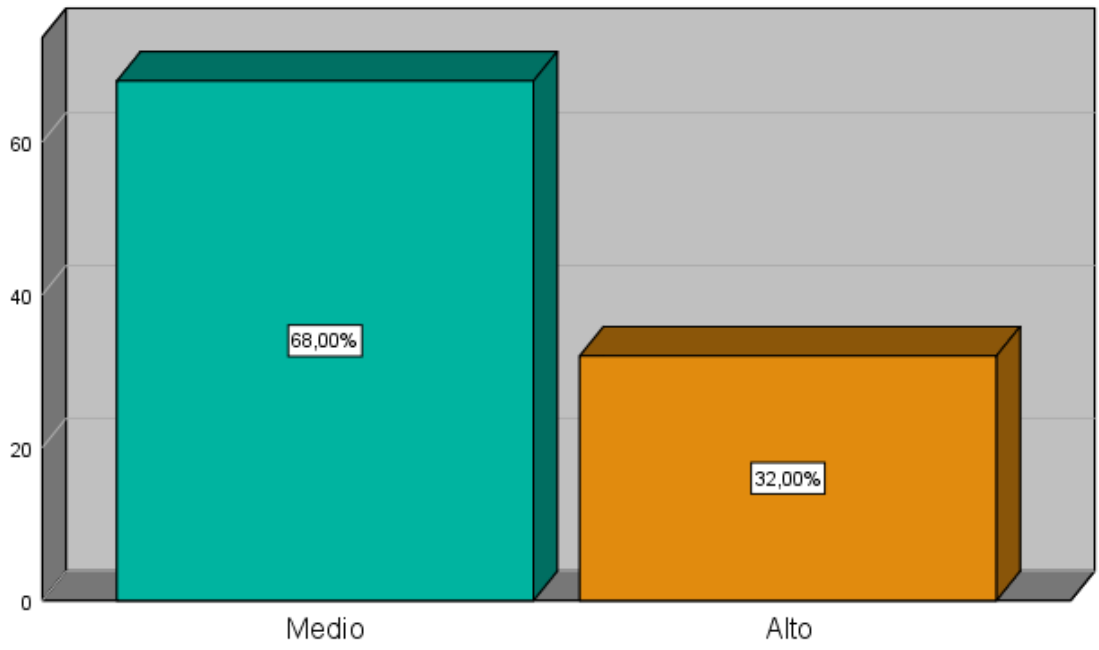


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 80% que equivale a 20 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 20% que equivale a 5 estudiantes.

Gráfico 11.

Nivel ambiente social

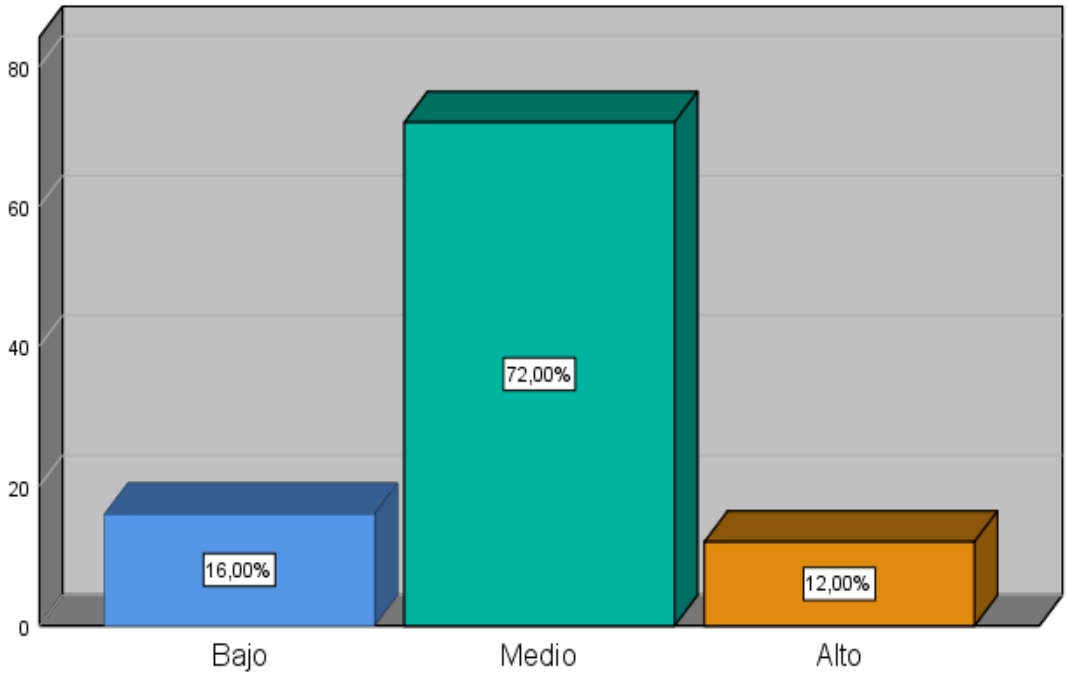


Nota. Elaboración por SPSS 26.

El mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 68% que equivale a 17 estudiantes. Sin embargo, el nivel alto con un 32% que equivale a 8 estudiantes.

Gráfico 12.

Nivel ambiente psíquico



Nota. Elaboración por SPSS 26.

El mayor porcentaje se dio en el nivel medio con un 72% que equivale a 18 estudiantes. Siguiendo, el nivel bajo con un 16% que equivale a 4 estudiantes y el nivel alto con un 12% que equivale a 3 estudiantes.

3.2. Análisis inferencial

Tabla 3.

Prueba de Normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
V1: Actividad física	,964	25	,489
D1: Frecuencia	,943	25	,176
D2: Duración	,955	25	,319
D3: Intensidad	,954	25	,301
V2: Calidad de vida	,975	25	,779
D1: Ambiente personal	,920	25	,052
D2: Ambiente físico	,944	25	,180
D3: Ambiente social	,947	25	,216
D4: Ambiente psíquico	,927	25	,073

Nota. Elaboración por SPSS 26.

En la tabla, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk con el objetivo de decidir entre pruebas paramétricas o no paramétricas para el análisis, considerando que la muestra constó de 25 participantes. Se observó que los valores de significancia en el p-valor fueron mayores a 0,5, indicando que los datos no siguieron una distribución normal. Por lo

tanto, se optó por utilizar la prueba paramétrica de Pearson, la cual también ayudó a evaluar la presencia de relaciones entre las variables de la investigación.

3.3.Contratación de hipótesis

H_o: No existe relación significativa.

Hi: Existe relación significativa.

Tabla 4.

Relación entre actividad física y calidad de vida

		V1: Actividad física
V1: Actividad física	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS 26.

Regla de decisión:

Si P valor > α (0.05); se rechaza Hi, se acepta H0

Si P valor < α (0.05) 0.035; se rechaza H0, se acepta Hi

Ante los resultados alcanzados a través de la prueba no paramétrica de Pearson, en la Tabla 15, se observa que existe relación significativa de la actividad física y calidad de vida, ya que el p – valor = ,011 < 0,05 por lo tanto, se se acepta la hipótesis alternativa, indicando que hay una relación significativa.

3.4.Prueba de Hipótesis específica 1

Tabla 5.

Relación entre D1 Frecuencia – V2 Calidad de vida

		V2: Calidad de vida
D1: Frecuencia	Correlación de Pearson	,412
	Sig. (bilateral)	,009
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS 26.

Con lo expuesto a través de la prueba no paramétrica de Pearson, en la Tabla 16, se puede observar que existe relación significativa entre la dimensión frecuencia y la variable calidad de vida, debido a que el resultado en el P – valor = ,009 < 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, indicando que hay una relación significativa.

3.5.Prueba de Hipótesis específica 2

Tabla 6.

Relación entre la D2 Duración – V2 Calidad de vida

		V2: Calidad de vida
D2: Duración	Correlación de Pearson	,415*
	Sig. (bilateral)	,039
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS 26.

En los resultados de la prueba no paramétrica de Pearson, en la Tabla 17, se puede observar que existe relación significativa entre la dimensión duración y variable calidad de vida, debido a que el resultado en el P – valor = ,039 < 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, indicando que hay una relación significativa.

3.6.Prueba de Hipótesis específica 3

Tabla 7.

Relación entre D3 Intensidad – V2 Calidad de vida

		V2: Calidad de vida
D3: Intensidad	Correlación de Pearson	,456*
	Sig. (bilateral)	,022
	N	25

Nota. Elaboración por SPSS 26.

En los resultados de la prueba no paramétrica de Pearson, en la Tabla 18, se puede observar que existe relación significativa entre la dimensión intensidad y variable calidad de vida, debido a que el resultado en el P – valor = ,022 < 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, indicando que hay una relación significativa.

3.7.Discusión

Después del análisis y discusión de los resultados obtenidos en relación a los objetivos planteados, se presenta lo siguiente: La investigación tiene como propósito concientizar a la comunidad sobre la asociación positiva entre la actividad física y la calidad de vida, como se puede inferir de los resultados presentados en las tablas. En particular, la tabla 15 muestra una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, dado que el valor p = ,011 < 0,05. De acuerdo con este hallazgo, se puede afirmar que a medida que aumenta la actividad física, mejora la calidad de vida. Al contrastar estos resultados con otras investigaciones, se encontró semejanza con Gordillo (2021) en su investigación "Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes el primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa 2019", los resultados obtenidos revelan que "existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, lo cual es demostrado por el coeficiente de correlación de Rho de Spearman con un valor de 0,472, este valor indica el grado de relación entre ambas variables, y descriptivamente se puede decir que hay una correlación media y positiva".

Por otro lado, se puede observar que existe relación significativa entre la dimensión frecuencia y la variable calidad de vida, debido a que el resultado en el P – valor = ,009 < 0,05, esto se relaciona con Delgado (2019) en su investigación "Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia, 2017", los resultados obtenidos en el estudio indican una correlación positiva y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en docentes del nivel secundario

del distrito de Independencia. Se encontró un valor de r=0,355 y p=0,001, lo que demuestra una relación directa entre ambas variables. Además, se observó que la dimensión física de la actividad física está correlacionada de manera directa y significativa con la calidad de vida, con un valor de r=0,412 y un valor p=0,001, mientras que la dimensión psicológica tiene una correlación directa y significativa con un valor de r=0,263 y un valor p=0,008. En resumen, se puede concluir que la actividad física está relacionada con la calidad de vida en los docentes del nivel secundario del distrito de Independencia.

Asimismo, la correlación significativa entre la dimensión duración y la variable calidad de vida se corresponde con el hecho de que las actividades físicas en educación fueron consideradas desde materias muy similares a otras profesiones, lo que demuestra que al compartir los objetos de estudio antes mencionados, todos deben cooperar entre sí en todos los procesos que se realicen desde sus respectivos campos de esfuerzo y empeño.

Finalmente, estos resultados intentan obtener respuestas más precisas sobre si los niños son físicamente activos e indican los beneficios para la salud de aumentar la conciencia y promover la actividad física al menos cinco veces por semana, donde los padres son los principales participantes. y maestros De igual forma, la calidad de vida está relacionada con la satisfacción de una persona con una condición física, además de su condición emocional, social y familiar.

IV. Conclusiones.

Entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, la correlación Rho de Pearson reveló una correlación positiva moderada de r = 0,498, con un indice de significancia de 0,011. Esto indica que a medida que se incrementa la precisión en la participación en actividad física, también aumenta la probabilidad de experimentar una excelente calidad de vida entre los estudiantes.

En relación con la frecuencia de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, se identificó una correlación positiva moderada de r = 0,412**, con un nivel de significancia de 0,009. Esto indica que a medida que aumenta la precisión en el desarrollo de la frecuencia de actividad física, también se incrementa la probabilidad de obtener una buena calidad de vida en los estudiantes.

En lo que respecta a la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, se encontró una correlación positiva moderada de r = 0,415**, con un nivel de significancia de 0,039. Esto indica que a medida que se optimiza la duración de la actividad física, se obtienen mejores resultados en cuanto a la calidad de vida de los estudiantes.

En relación con la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, se observó una correlación positiva moderada de r = 0,456**, con un nivel de significancia de 0,022. Esto indica que cuanto más adecuada sea la intensidad en el desarrollo de la actividad física, mayores serán los resultados para lograr una buena calidad de vida en los estudiantes.

V. Recomendaciones

- A la Institución Educativa se recomienda implementar programas de actividades deportivos que fomenten la actividad física con la finalidad de apoyar la salud, el bienestar y calidad de vidas de los estudiantes.
- Se recomienda evitar largos períodos de inactividad, predominando el sedentarismo, e introducirse pautas para la actividad física moderada y vigorosa entre las sesiones de estudio.
- Resulta fundamental establecer áreas específicas y apropiadas dentro de la institución educativa con el propósito de realizar actividades deportivas y de entretenimiento de manera adecuada.
- Realizar estudios que proporcionen diversos factores causales para la acción adecuada para desarrollar estrategias enfocadas en el bienestar de los estudiantes y la promoción de comportamientos saludables.
- Fomentar entre los estudiantes la realización de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como, por ejemplo, juegos tradicionales y recreativos, danza moderna, baloncesto, fútbol y pruebas de pista de velocidad y resistencia.
- Tomar en cuenta al conjunto de estudiantes con exceso de peso y obesidad en la clase de educación física, diseñando actividades físicas que sean de intensidad y frecuencia moderadas, así como determinar qué tipo de ejercicios deben realizar.

.

Bibliografía

Ardilla, R. (2003). *Calidad de vida: una definición integradora.* Bogotá, Colombia: Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 35, núm. 2. https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf

Arias Gonzáles, J. L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación.* . Arequipa: ENFOQUES CONSULTING EIRL.

Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. (2002). *Manifiesto de Actividad Física para Colombia.*

Ayala Herrera, N., Gonzalez Quirós, V., & Potzsch Macaya, S. (2021). *Calidad de vida, actividad física y calidad de alimentación en estudiantes de primer año del área de la salud.* Chile: Universidad del Desarrollo. https://repositorio.udd.cl/handle/11447/5641

Bouchard, C., Shepard, R., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). *Exercise, Fitness and Health.* Canadá.

Briolotti, A. (2015). Desarrollo psicológico, naturaleza y cultura en la teoría de Arnold Gesell: un análisis de la psicología como disciplina de saber-poder. *Memorandum: Memória e História em Psicologia, 28*, 55-70. https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6457

Briones, G. (2000). *Metedología de la investigacipon cuantitatia en las ciencias sociales.* Bogotá, Colombia. https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/metodologia-de-la-investigacion-guillermo-briones.pdf

Casas, F. (1992). *Las representaciones sociales de las necesidades de niños y niñas, y su calidad de vida.* Anuario de Psicología, 53, 27-45.

Chicaiza Oviedo, D. A., & Santamaría Tapia, M. A. (2019). *Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las*

facultades de Medicina e Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16490

Correa Bautista, J. E. (2010). *Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de los programas de pregrado de Rehabilitación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.* Bogotá: Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3799/Documento%2002_sextas%20artes_IMPRENTA.pdf

Delgado Méniz, L. (2019). *Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia-2017.* Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/411/Delgado_L_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garcia Chinchiguara, K., & Malquichagua Salazar, F. A. (2021). *Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021.* Lima: Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85956/Garcia_CK-Malquichagua_SFA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Generelo, E. (1996). *Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. Tesis Doctoral. .* Universidad de Zaragoza. .

Gordillo Vilca, W. R. (2021). *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes el primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019.* Arequipa: Universidad Nacional de San

Agustín de Arequipa. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guillen del Castillo, M., & Linares, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano.* Españan.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación. (Quinta Edición).* México D.F.: McGraw-Hill.

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación.* México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

Levy, L., & Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida.* . México: El Manual Moderno.

Livingston, M. H., Rosenbaum, P. L., Russell, D. J., & Palisano, R. J. (2007). *Quality of life among adolescents with cerebral palsy: what does the literature tell us?* Developmental Medicine & Child Neurology.

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metología de la investigación social cuantitativa.* Barcelona: Creative Commons. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccua_cap2-4a2017.pdf

Loreto Fernández, C. (2004). *Los beneficios de la actividad física.* El espejo. http://www.revistaindice.com/numero5/p10.pdf

Manterola, C., Quiróz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). *Metodolog´´ia de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica.* Chile: REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864019300057?token=6676835B19A0C32E208887CF8EA5329C0324BA8F09F93979757AE62205988E2EE8A09195D7D

8CCB1538984D1F0601E90&originRegion=us-east-1&originCreation=20220803172652

Márquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física.* . Revista de Psicología General y Aplicada.

Martínez, C. (2018). *Investigación descriptiva: definición, tipos y características.* https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *Panaroma de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latine y el Caribe.* Santiago. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2002). *La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y Nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud.* http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf.

Organización Panamericana de la Salud. (2005). *Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS). Plan de ejecución en América latina y el Caribe 2006-2007.* México.

Pita Fernández, S., & Pértegas Díaz, S. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa.* España. https://homepage.cem.itesm.mx/amaya.arribas/diferenciascualti-cuant.pdf

Quero Virla, M. (2010). *Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach.* Maracaibo, Venezuela: Telos. https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf

Racionero, L. (1986). *Del paro al ocio.* . Barcelona: Anagrama.

Robles, A., De la Rosa, E., Rubio, B., & Nava, A. (2016). *Generalidades y conceptos de la calidad de vida en relación con los cuidados de salud.* El Residente.

Rodríguez, T. (2013). Aportes sobre laadquisición del desarrollo motor a partir de las ideas de Arnold Gesell, Myrtle Mcgraw, Esther Thelen y Gilbert Gottlie. *Revista de Psicología (Trujillo), 15*(2), 222-229. http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/474

Ruiz Comellas, A. (07 de mayo de 2013). *Siete Días Médicos.* Cómo medir la actividad física en atención primaria: https://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medir-la-actividad-fisica-en-atencion-primaria#.Yu1HAHbMLIU

Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2003). *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales.* . Madrid.

Tamayo y Tamayo, M. (2012). *El proceso de la investigación científica.* México: Editorial Limusa S.A.

Tapia Valle, C. A. (2019). *Calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación.* Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5546/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0010.pdf

Vargas, S. (2006). El concepto de Necesidades Humanas según Abraham Maslow y Manfred Max Neef para una mejor comprensión del Desarrollo Humano. *Desarrollo Humano y Social, 6*(2), 1-10. https://prometeo.matem.unam.mx/recursos/VariosNiveles/iCartesiLibri/pdfs/Desarrollo_Humano_y_Social.pdf#page=41

Vélez, T. (1990). Hacia un nuevo enfoque del desarrollo humano. *Investigación y educación en enfermería, 8*(2), 35-52. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5301776

Verdugo, M. A., & Sabeh, E. N. (2002). *Evaluación de la percepción de calidad de vida en la infancia.* Phsicothema.

Verdugo, M. A., & Schalock, R. L. (2006). *El concepto de calidad de vida, su medición y utilización: Aspectos clave para medir la calidad de vida.* . Salamanca : AMARÚ.

ANEXOS

Anexo 1

Tabla 8. *Matriz de consistencia*

PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo?	**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.	**Objetivo general:** Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo. **Objetivos específicos:** Demostrar la relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.	ACTIVIDAD FÍSICA	Frecuencia	Desarrolla actividades más de dos veces por semana Practica algún deporte tres veces por semana Actividades físicas diariamente	Enfoque de la investigación: Cuantitativa Nivel: Descriptiva, correlacional Diseño de investigación: No experimental Población: Está conformada estudiantes de sexto de primaria con un total de 25 niños y niñas Tipo de muestreo: No se utilizó muestreo
				Duración	Actividades físicas por periodos prolongados Actividades físicas diversas en una misma sesión Realiza actividades físicas muy poco espaciadas	
				Intensidad	Participación en deportes de competencia Realización de actividades exigentes Caminata a buen ritmo a grandes distancias Trota a buen a ritmo distancias considerables	
			CALIDAD DE VIDA	Ambiente personal	Interacción Relaciones Seguridad	

		Determinar la relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo. Indicar la relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo.		Ambiente físico	Habilidades socio motriz Alimentación Salud	Tamaño de muestra: Este estudio aplicó toda la población Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
				Ambiente social	Participación Integración Colaboración	
				Ambiente psíquico	Autocontrol Ansiedad Tolerancia	

Anexo 2

Tabla 9.

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	La Organización Mundial de la Salud (2020) la define "como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona."	Frecuencia	Desarrolla actividades más de dos veces por semana Practica algún deporte tres veces por semana Actividades físicas diariamente
		Duración	Actividades físicas por periodos prolongados Actividades físicas diversas en una misma sesión Realiza actividades físicas muy poco espaciadas
		Intensidad	Participación en deportes de competencia Realización de actividades exigentes Caminata a buen ritmo a grandes distancias Trota a buen a ritmo distancias considerables
Calidad de vida	Ardilla (2003) menciona que "la calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida".	Ambiente personal	Interacción Relaciones Seguridad
		Ambiente físico	Habilidades socio motriz Alimentación Salud
		Ambiente social	Participación Integración Colaboración
		Ambiente psíquico	Autocontrol Ansiedad Tolerancia

Anexo 3

Instrumento

VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA

Instrucciones: Estimado/a estudiante, se le presenta un conjunto de diferentes tipos de ítems, para darle solución primero debe analizar cada pregunta y las alternativas propuestas.

Agradezco que la respuesta sea con la mayor sinceridad posible. La información recopilada será confidencial y anónima.

ÍTEMS	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Practicas algún deporte 3 veces por semana.					
2. Realizas caminata por 30 segundos 4 veces por semana					
3. Bailas cuando escuchas música con ritmos lentos.					
4. Durante el día haces una pausa para realizar ejercicios de estiramiento					
5. Una vez por semana barres el aula.					
6. Con tu familia realizan actividad física en conjunto					
7. Pintas un dibujo o armas rompecabezas en tu casa.					
8. Ayudas con la limpieza en tu casa.					
9. Descansas después de almorzar.					
10. Te desplazas en vehículo a todo lado.					
11. Con tus amigos manejan bicicleta.					
12. Miras televisión más de una y media.					
13. Juegas en la hora de recreo.					
14. Corres durante 20 minutos 3 veces por semana.					
15. Realizas ejercicios de estiramiento.					
16. Corres 40 metros sin detenerse.					
17. Te desplazas pasando el balón de futbol.					
18. Conduces el balón de básquet en zigzag.					
19. Te desplazas lanzando y recibiendo el balón.					
20. Realizas movimientos del cuerpo por 8 minutos a ritmos rápidos.					
21. Subes y bajas 2 gradas (4 repeticiones con intervalos de 20 segundos)					

VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA

Instrucciones: Estimado/a estudiante, se le presenta un conjunto de diferentes tipos de ítems, para darle solución primero debe analizar cada pregunta y las alternativas propuestas.

Agradezco que la respuesta sea con la mayor sinceridad posible. La información recopilada será confidencial y anónima.

ÍTEMS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Participas en juegos con tus amigos.					
2. Te sientes bien contigo mismo.					
3. Te sientes orgulloso de ser como eres.					
4. Tienes el apoyo de tus padres si participas en una competencia de deporte.					
5. Tus amigos te reciben con mucho entusiasmo cuando llegas al colegio.					
6. Tus amigos te reciben con mucho entusiasmo cuando llegas al colegio.					
7. Tienes mucha energía y bastante fuerza.					
8. Estás cansado en todo momento.					
9. Te alimentas saludablemente.					
10. Comes pausadamente.					
11. De manera muy seguida te enfermas.					
12. Te bañas después de hacer actividad física.					
13. Bebes mucha agua.					
14. Participas en los juegos grupales.					
15. Te integras con facilidad al grupo.					
16. Eres organizado en tu tiempo para hacer tus tareas.					
17. Eres organizado en tu tiempo para hacer deporte.					
18. Participas en actividades de juegos lúdicos en el aula.					
19. Participas con la limpieza y el orden en tu casa.					
20. Colaboras con la limpieza en el salón de clases.					
21. Te gusta escuchar música cuando haces limpieza.					
22. Te gusta participar en actividades de tu institución educativa.					
23. Te muestras ansioso para hacer actividad física o algún deporte.					

24. Te gusta jugar con tus compañeros.					
25. Te gusta estar sentado durante todo el recreo.					
26. Insistes a tus padres/tutores cuando deseas jugar en la computadora.					