

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO-SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de  
primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación,  
especialidad de Educación Física.

**Investigadores:** Br. Velasquez Benites, Erika Patricia

Br. Tocto Lozada, Luis Aladino

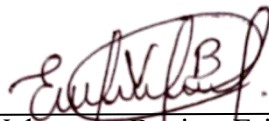
**Asesor (a):** M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto

**Lambayeque - Perú**

**Miércoles 01 de octubre 2025**

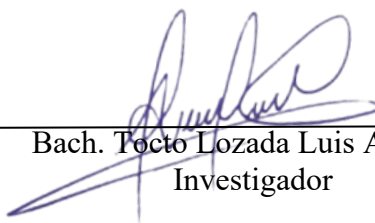
**Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de  
primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en  
Educación, especialidad de Educación Física.



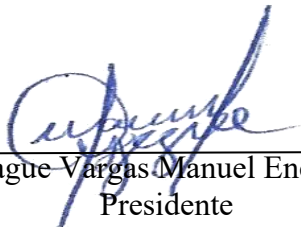
---

Bach. Velasquez Benites Erika Patricia.  
Investigador



---

Bach. Tocto Lozada Luis Aladino.  
Investigador



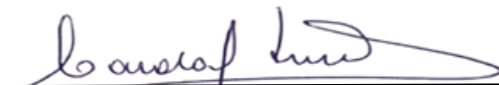
---

Dr. Oyague Vargas Manuel Encarnación.  
Presidente



---

M. Sc. David Bustamante Cerna  
Secretario



---

Dra. Carola Amparo Smith Maguiña  
Vocal



---

M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
Asesor

## ACTA DE SUSTENTACIÓN



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



### **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS** **N° 742-2025**

Siendo las 9:00 horas, del día miércoles 01 de octubre 2025 en los Ambientes de la FACHSE: AD 03, por mandato de la Resolución N° 3591-2025-D-FACHSE de fecha 30 de Septiembre del 2025 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 3190-2025-D-FACHSE de fecha 29 de agosto de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Secretario(a)	: M.Sc. David Bustamante Cerna
Vocal	: Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Asesor(a) Metodológico	: Mag. GRANADOS BARRETO, JUAN CARLOS
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): EDUCACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES QUINTO Y SEXTO GRADO DE PRIMARIO DE I.E. N°11079 SAN MIGUEL MÓRROPE, 2024. Presentada por VELASQUEZ BENITES ERIKA PATRICIA Y TOCTO LOZADA LUIS ALADINO para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de 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 17 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. Manuel Encarnación Oyague Vargas  
 PRESIDENTE(A)

  
 M.Sc. David Bustamante Cerna  
 SECRETARIO(A)

  
 Dra. Carola Amparo Smith Maguiña  
 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 amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

## CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto** usuario revisor de:

Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>
Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>

Titulado: **Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024**

Cuyos autores son:

Br. Velasquez Benites, Erika Patricia DNI° 71231305

Br. Tocto Lozada, Luis Aladino DNI° 74548523,

declaro que la evaluación realizada por el Programa informático ha arrojado un porcentaje de similitud 19%, verificables en el Resumen del Reporte Automatizado de similitudes que se acompaña.

Los suscritos analizaron y concluyeron 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, 02 de agosto del 2025



M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
DNI: 40600973  
Asesor

Defina la modalidad con [ X ]

Adjuntar

- Reporte Automatizado de similitudes
- Recibo Digital

## INFORME DE SIMILITUD


Informe de Tesis Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de primar (2).docx

### INFORME DE ORIGINALIDAD


<b>19%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>19%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>10%</b> PUBLICACIONES	<b>12%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS


<b>1</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.uanl.mx</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Santa María</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b>	

  
M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
N° DNI: 40600973  
Asesor

10	Fuente de Internet	<1 %
11	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	digitum.um.es Fuente de Internet	<1 %
16	revistahorizontes.org Fuente de Internet	<1 %
17	runas.religacion.com Fuente de Internet	<1 %
18	saber.ucv.ve Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
20	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
21	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

  
M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
N° DNI: 40600973  
Asesor

23	publicar.claec.org Fuente de Internet	<1 %
24	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	Herminda Guerrero-Guerrero, Greivy Ruth García-Saavedra, Yenicks Greily García-Saavedra, Esterfilia Guerrero-Guerrero et al. "PROGRAMA DE MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS: UNA ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LA CONCIENCIA AMBIENTAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA", Prohominum, 2021 Publicación	<1 %
27	Submitted to Universidad Estatal Amazonica- Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	revistaneque.org Fuente de Internet	<1 %
32	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

  
 M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
 N° DNI: 40600973  
 Asesor

## RECIBO DIGITAL




### Recibo digital

Este recibo confirma que su 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: Velasquez Benites, Erika Patricia Tocto Lozada, Luis Aladino  
 Título del ejercicio: Quick Submit  
 Título de la entrega: Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sext...  
 Nombre del archivo: PROYECTO\_ERIKA\_Y\_LUIS\_15\_AGOSTO\_2025.docx  
 Tamaño del archivo: 303.58K  
 Total páginas: 67  
 Total de palabras: 15,366  
 Total de caracteres: 82,868  
 Fecha de entrega: 18-ago-2025 11:00a. m. (UTC-0500)  
 Identificador de la entrega: 2731459823

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



**TESIS**


**Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de  
 primario de I.E. N°11079 San Miguel Morropo, 2024**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,  
 especialidad de Educación Física.

**Investigadores:** Br. Velasquez Benites, Erika Patricia  
 Br. Tocto Lozada, Luis Aladino

**Asesor (a):** Mg. Granados Barreto Juan Carlos

Lambayque - Perú  
 2025

  
 M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
 N° DNI: 40600973  
 Asesor

<https://orcid.org/0000-0002-6407-8523>

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo de investigación a Dios, por ser nuestra guía en cada paso de nuestra vida, por darnos fortaleza y sabiduría en los momentos más difíciles. A nuestros padres, por su amor incondicional, su ejemplo de esfuerzo y sacrificio, que nos motivaron a culminar esta etapa académica. A nuestros hermanos y familiares, quienes siempre nos alentaron a seguir adelante. Finalmente, a todos nuestros docentes, quienes sembraron en nosotros el amor por la educación y el compromiso con la formación de futuros estudiantes.

## **AGRADECIMIENTOS**

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, en especial a la Facultad de Ciencias Histórico-Sociales y Educación, por brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente.

A nuestro asesor, Dr. Granados Barreto Juan Carlos, por su orientación, paciencia y valiosas sugerencias durante el desarrollo de esta tesis.

A los docentes de nuestra carrera, por el conocimiento impartido y por guiarnos en nuestra formación profesional.

De igual manera, agradecemos a los directivos, docentes y estudiantes de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, quienes colaboraron con nuestra investigación.

## Contenido

<b>ACTA DE SUSTENTACIÓN</b> .....	ii
<b>DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>DEDICATORIA</b> .....	v
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	x
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	xiv
<b>RESUMEN</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>DISEÑO TEÓRICO</b> .....	15
<b>1.1. Antecedentes</b> .....	15
<b>1.1.1. Antecedentes internacionales</b> .....	15
<b>1.1.2. Antecedentes nacionales</b> .....	16
<b>1.2. Bases teóricas</b> .....	18
<b>1.2.1. Educación Física</b> .....	18
<b>1.2.1.1. Teoría de la educación</b> .....	19
1.2.1.2. Teoría del conocimiento y el proceso de enseñanza .....	20
1.2.1.3. Teoría de Erik Erikson .....	20
1.2.1.4. Teoría del desarrollo motor de Arnold Gesell .....	21
1.2.2. Calidad de vida.....	21
<b>1.2.2.1. Teoría del Bienestar Subjetivo</b> .....	21
<b>1.3. Bases conceptuales</b> .....	21
1.3.1. Educación física .....	21
1.3.2. Calidad de vida .....	23
<b>1.4. Operacionalización de variables</b> .....	25
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	26
<b>2.1. Diseño de contrastación de hipótesis</b> .....	26
<b>Contraste de hipótesis</b> .....	26
<b>2.2. Población y muestra</b> .....	27

<b>2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales</b> .....	27
<b>RESULTADOS</b> .....	31
<b>3.1. Resultados</b> .....	31
<b>Tabla 1</b> .....	31
<i>Valoración de la asignatura y del profesor de educación física</i> .....	31
<b>Tabla 2</b> .....	32
<i>Dificultad de la educación física</i> .....	32
<b>Tabla 3</b> .....	33
<i>Utilidad de la educación física</i> .....	33
<b>Tabla 4</b> .....	34
<i>Empatía con el profesor y la asignatura</i> .....	34
<b>Tabla 5</b> .....	35
<i>Concordancia con la organización de la asignatura</i> .....	35
<b>Tabla 6</b> .....	36
<i>Preferencia por la educación física y el deporte</i> .....	36
<b>Tabla 7</b> .....	37
<i>La educación física como deporte</i> .....	37
<b>Tabla 8</b> .....	38
<b>1.2. Dimensión del bienestar personal</b> .....	39
<b>Tabla 9</b> .....	39
<i>Ambiente personal de los estudiantes</i> .....	39
<b>1.3. Dimensión del bienestar físico</b> .....	40
<b>Tabla 10</b> .....	40
<i>Ambiente físico de los estudiantes</i> .....	40
<b>1.4. Dimensión del bienestar social</b> .....	41
<b>Tabla 11</b> .....	41
<i>Ambiente social de los estudiantes</i> .....	41
<b>1.5. Dimensión del ambiente social</b> .....	42
<b>Tabla 12</b> .....	42
<i>Ambiente psíquico de los estudiantes</i> .....	42
<b>1.6. Dimensión del bienestar psíquico</b> .....	43

<b>Tabla 13</b> .....	43
<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes</i> .....	43
<b>Tabla 14</b> .....	44
<i>Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov</i> .....	44
<b>Tabla 15</b> .....	44
<i>Tabla de correlación entre educación física y calidad de vida</i> .....	44
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	46
<b>CONCLUSIONES</b> .....	499
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	50
<b>ANEXOS</b> .....	61
<b>Anexo 1: Matriz de consistencia</b> .....	62
<b>Anexo 2: Instrumento de recolección de datos</b> .....	63
<b>Anexo 3: Matriz validación por juicio de expertos</b> .....	68

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla 1:</b> Valoración de la asignatura y del profesor de educación física .....	31
<b>Tabla 2:</b> Dificultad de la educación física .....	32
<b>Tabla 3:</b> Utilidad de la educación física .....	33
<b>Tabla 4:</b> Empatía con el profesor y la asignatura .....	34
<b>Tabla 5:</b> Concordancia con la organización de la asignatura .....	35
<b>Tabla 6:</b> Preferencia por la educación física y el deporte.....	36
<b>Tabla 7:</b> La educación física como deporte.....	37
<b>Tabla 8:</b> Nivel de educación física .....	38
<b>Tabla 9:</b> Ambiente personal de los estudiantes .....	39
<b>Tabla 10:</b> Ambiente físico de los estudiantes .....	40
<b>Tabla 11:</b> Ambiente social de los estudiantes.....	41
<b>Tabla 12:</b> Ambiente psíquico de los estudiantes .....	42
<b>Tabla 13:</b> Nivel de calidad de vida de los estudiantes.....	43
<b>Tabla 14:</b> Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov... <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
<b>Tabla 15:</b> Relación entre las variables principales .. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	

## RESUMEN

La falta de actividad física trae consigo repercusiones adversas en la integridad de los estudiantes, para mejorar esta problemática se fomenta que los estudiantes adquieran y se esmeren por tener hábitos de vida saludables, que incluyan actividades físicas continuas. El objetivo del estudio es determinar la vinculación entre la educación física y la calidad de vida de los escolares del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope. La metodología fue de tipo básico, correlacional, no experimental, transversal, la muestra fue 50 estudiantes y se usó dos cuestionarios. Los resultados indican que los escolares están satisfechos con las prácticas físicas que realizan (50%), el profesor siempre se esfuerza para que sus estudiantes mejoren (72%), trata a todos por igual (48%) y se preocupa por ellos (54%). Además, los estudiantes siempre se alimentan saludablemente (76%), tienen mucha energía y bastante fuerza (54%), se sienten bien consigo mismo (82%) y están orgullosos de ser como son (94%). A su vez, en la investigación se diseñó un programa de educación física enfocando en actividades fundamentales como: el calentamiento antes de la actividad física, desarrollo de habilidades, relajación y reducción del estrés y educación para la salud. Se concluye que la existencia de la relación significativa y positiva considerable entre la educación física y calidad de vida de estudiantes ( $p$ -valor=  $0.000 < 0.05$ ,  $RS= 0.720$ ).

**Palabras claves:** Calidad de vida, estudiantes y educación física

## ABSTRACT

The lack of physical activity brings adverse effects on the well-being of students. To address this issue, students are encouraged to adopt and strive for healthy lifestyle habits that include continuous physical activities. The purpose of the study is to determine the link between physical education and the quality of life of fifth and sixth grade primary school students at I.E. No. 11079 San Miguel de Mórrope. The methodology was basic, correlational, non-experimental, and cross-sectional; the sample consisted of 50 students and two questionnaires were used. The results indicate that the students are satisfied with the physical practices they perform (50%), the teacher always makes an effort to help students improve (72%), treats everyone equally (48%), and cares about them (54%). Additionally, the students always eat healthily (76%), have a lot of energy and considerable strength (54%), feel good about themselves (82%), and are proud of who they are (94%). Furthermore, the research designed a physical education program focused on fundamental activities such as warm-up before physical activity, skill development, relaxation and stress reduction, and health education. It is concluded that there is a significant and positive relationship between physical education and students' quality of life ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ ,  $RS = 0.720$ ).

**Keyword:** Quality of life, students and physical education

## INTRODUCCIÓN

La diversidad de enfoques en la enseñanza de Educación Física (EF) siempre ha sido atractiva en el sistema educativo. Algunos estudiantes consideran que la EF son óptimas, dado que el profesor bien capacitado adopta una visión holística de la educación, practicando la interdisciplinariedad y busca el desarrollo integral de los escolares. Sin embargo, este perfil no es fácil de hacer, debido a las barreras a nivel mundial que limitan la práctica de una EF inclusiva, tales como los factores culturales, económicos y sociales, entre otros (López-D'Amico, 2019).

A escala internacional, los patrones de comportamiento físico en adolescentes evidencian cifras críticas, pues el 34% se define como inactivo y un 38,1% mantiene una práctica irregular, lo que implica que menos de tres de cada diez jóvenes son realmente activos. Al desglosar estos datos, se observa una brecha de género donde las mujeres presentan tasas de inactividad superiores a las de los varones. Este panorama refleja un sedentarismo alarmante que tiende a agravarse conforme avanza la edad de los individuos (Rodríguez et al., 2020).

En el ámbito nacional, la implementación de nuevas estrategias pedagógicas busca formar ciudadanos comprometidos con el desarrollo social. Bajo esta premisa, la Educación Física adquiere un rol protagónico en las escuelas al promover estilos de vida activos, lo cual permite que el estudiantado internalice la responsabilidad sobre el cuidado de su propia salud (Inca, 2021).

Según datos del Ministerio de Salud (2019) en Perú, aproximadamente el 90% de la población peruana se enfrentan a enfermedades debido a que no es frecuente el ejercicio físico en su vida y el exceso de grasas contribuye a estar en esa situación. Considerar también que en la pandemia, actividad física baja aumentó los problemas de salud en los escolares, teniendo obesidad precoz y otras dolencias que afectaron su rendimiento académico (Ministerio de Salud, 2019).

La El contexto educativo de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope durante el año 2024 evidencia barreras estructurales y conductuales que afectan a los estudiantes de quinto y sexto grado. La precariedad de la infraestructura y la carencia de materiales deportivos limitan severamente la participación activa en las sesiones de aprendizaje. Esta situación se ve agravada por hábitos extraescolares nocivos, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos y una alimentación desbalanceada, factores que detonan cuadros de ansiedad, aislamiento social, sobrepeso y un descenso en el rendimiento académico. Ante la urgencia de intervenir sobre el sedentarismo para favorecer el bienestar integral, se establece la siguiente formulación del problema: *¿Existe relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024?*

En consonancia con lo expuesto, se plantea la siguiente hipótesis de investigación: Existe relación significativa entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.

La investigación se justifica desde la perspectiva teórica, dado que en el estudio se consideraron teorías fundamentales que describen las variables, con sus respectivas

conceptualizaciones, importancia, dimensiones e indicadores que permitieron ser considerados para la evaluación de las mismas y así responder cada uno de los objetivos planteados. Desde la perspectiva práctica, las autoridades institución educativa de Mórrope al observar los resultados que en este estudio se presenta, podrán elaborar una serie de estrategias y/ o reforzar las que se plantearon en el estudio con la finalidad de aplicarlas para la mejora del bienestar general de los estudiantes. Por último, desde la perspectiva metodológica, es importante señalar que la rigurosidad de la metodología del presente estudio respalda la pertinencia y la importancia del análisis propuesto.

También se tiene el objetivo general: Determinar la relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024. Mientras que los objetivos específicos son:

- (i) Describir la educación física de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria del colegio San Miguel de Mórrope.
- (ii) Describir la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria del colegio San Miguel de Mórrope.
- (iii) Establecer si existe una relación entre educación física y calidad de vida en los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.

La presente investigación contiene: Diseño teórico que contiene otros estudios realizados por otros autores, además, se incluye las teorías, la definición y la operacionalización de los elementos principales. Diseño metodológico, que habla del tipo, nivel, diseño del estudio, así como la población, muestra, técnicas, instrumentos, equipos y

materiales. Luego los resultados de los objetivos del estudio. Después, se tiene las conclusiones, recomendaciones y la bibliografía referenciada.

Por último, el alcance de la investigación se circunscribe a los estudiantes de quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel, en el distrito de Mórrope, durante el periodo lectivo 2024. Bajo este marco, el estudio se orientó a determinar el vínculo existente entre la educación física y la calidad de vida de dicha población escolar.

## **DISEÑO TEÓRICO**

### **1.1. Antecedentes**

#### **1.1.1. Antecedentes internacionales**

Jiménez (2022) se basó fomentar el desarrollo de la EF, por medio de la formación integral de los escolares por una planeación pedagógico del área, en La Salina. El autor concluye la falta de un enfoque pedagógico adecuado en las clases de EF, generando un énfasis insuficiente en el desarrollo integral de la motricidad en los escolares. Destaca la necesidad de profesionales capacitados en EF que comprendan sus beneficios y puedan liderar la transversalización de los conocimientos en el currículo escolar. Se argumenta en contra de eliminar el área de EF del plan de estudios, enfatizando su relevancia para la formación integral de los educandos. En resumen, se aboga por una transformación hacia un enfoque más integral y centrado en el desarrollo humano en la enseñanza de la EF.

Reyes et al. (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática en bases de datos de alto impacto como Scopus y Web of Science para analizar el tiempo de compromiso motor (TCM) en la Educación Física de nivel primario. Tras evaluar una muestra de 1262 estudiantes, los hallazgos revelaron niveles insuficientes de actividad física vigorosa a moderada, donde el registro más alto de compromiso motor apenas alcanzó el 46,67%. Asimismo, se identificó que los niños suelen presentar mayor actividad que las niñas en etapas tempranas y que factores logísticos, como el horario matutino, influyen positivamente en el desempeño. En consecuencia, el estudio advierte que el tiempo efectivo de movimiento en las clases actuales resulta escaso para cubrir las recomendaciones internacionales de actividad física escolar.

Por su parte, Naranjo (2019) desarrolló una investigación cuantitativa de alcance correlacional orientada a fortalecer la psicomotricidad en estudiantes de 10 y 11 años. El autor sostiene que la eficacia de la enseñanza radica en la capacidad del docente para comprender el perfil del alumnado y adaptar el modelo pedagógico a sus estilos de aprendizaje. Desde esta perspectiva, la Educación Física se consolida como una asignatura vital para el desarrollo integral, pues no solo incrementa las oportunidades de acción motriz, sino que permite al estudiante adquirir destrezas, conocimientos y actitudes positivas hacia la práctica deportiva.

### **1.1.2. Antecedentes nacionales**

Ramírez (2024) dirigió su investigación a analizar el vínculo entre la actividad física y el bienestar integral en escolares de sexto grado en Cutervo. Mediante un diseño no experimental de alcance correlacional y enfoque cuantitativo, se evaluó a un grupo de 25 participantes. El análisis estadístico arrojó una correlación positiva moderada ( $p < .05$ ), hallazgo que confirma que mayores niveles de práctica física repercuten directamente en una mejor calidad de vida para el estudiante.

En una línea similar, Pongo (2020) desarrolló una propuesta de intervención físico-deportiva orientada a potenciar la calidad de vida en la institución educativa Zoila Sabel Cáceres. El estudio, de enfoque mixto y nivel descriptivo, caracterizó a una población mayoritariamente femenina y de procedencia urbana, con edades oscilantes entre los 11 y 12 años. Aunque disciplinas como el balonmano, el fútbol y el voleibol gozan de popularidad,

el tiempo efectivo de ejercicio es limitado, pues un segmento importante dedica apenas entre 15 y 30 minutos diarios. Resulta paradójico que, aun cuando los estudiantes reconocen el valor del deporte para prevenir enfermedades y mejorar su condición física, predominan hábitos sedentarios en su tiempo libre, destacando el consumo de televisión y los videojuegos en red.

Quevedo (2020) destacó la importancia en la EF en los escolares, así como explicar los beneficios que esta aporta y proponer actividades físicas adecuadas para los escolares de igual manera el autor concluye que la relevancia de la EF para los escolares está estrechamente vinculada al proceso de salud integral en infantes y de igual manera en la calidad de su vida, es por ello que los beneficios de la EF para todos los escolares son significativos, ya que optiman las habilidades psicomotoras y promueven la integración del aprendizaje con el desarrollo integral de las habilidades motoras. Finalmente, el autor destaca que las actividades físicas en los escolares fomentan el progreso de habilidades específicas en diversas disciplinas deportivas, así como la consolidación de valores como la unidad, la cooperación, el interés, el disfrute y el respeto, que deben ser promovidos respecto a la edad de los escolares.

Mendoza y Hanco (2020) abordaron las limitantes que obstaculizan la correcta ejecución de la Educación Física en instituciones educativas del Cusco, evaluando su impacto en el desarrollo integral del alumnado. Los resultados evidenciaron que la precariedad de la infraestructura deportiva y la carencia de material didáctico son factores críticos; según la percepción de más de la mitad de los estudiantes, estas deficiencias estructurales y logísticas

comprometen significativamente el despliegue de sus capacidades biopsicosociales y de coordinación motriz durante el proceso formativo.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Educación Física (variable independiente)**

Se La Educación Física se define como una disciplina centrada en el movimiento corporal para garantizar la salud integral del individuo. Ya sea desde un enfoque terapéutico, formativo o competitivo, esta práctica trasciende lo meramente físico para convertirse en un vehículo de socialización que fortalece la convivencia y vincula activamente a las personas con su entorno comunitario (Ministerio de Educación, 2023).

Complementando esta visión, los ejercicios físicos constituyen herramientas pedagógicas esenciales para el desarrollo de capacidades motrices y técnicas, influyendo paralelamente en la formación del carácter del estudiante. Al respecto, Ruiz (2022) sostiene que actividades como el deporte, la gimnasia y el juego poseen una naturaleza dual dentro de la planificación escolar, pues funcionan simultáneamente como el objetivo de aprendizaje y como la estrategia metodológica para alcanzarlo.

En el entorno escolar, existe la tendencia a abordar el contenido deportivo con el enfoque propio del deporte de alto rendimiento. No obstante, es fundamental que los maestros de EF comprendan que, sin desvirtuar la esencia del deporte y sin menoscabar su valioso impacto educativo, este debe ser impartido en las clases mediante enfoques didácticos específicos que estén alineados con los objetivos de promover una formación integral y equilibrada de la personalidad socialista de las nuevas generaciones. En este contexto, el

contenido deportivo debe estar estrechamente vinculado con otras áreas como la cultura física, la enseñanza y la educación (Ruiz, 2022).

#### **1.2.1.1. Teoría de la educación.**

La teoría educativa actúa como el soporte racional que valida los saberes pedagógicos, ofreciendo no solo una explicación sobre su naturaleza, sino también sobre la dinámica interna que regula su comportamiento (Sáez, 2018).

En el plano de la práctica, corrientes como el socio constructivismo redefinen los roles en el aula al concebir al estudiante como el artífice de su propio aprendizaje. Desde esta perspectiva, vinculada a los postulados de Piaget, el docente se transforma en un mediador estratégico encargado de fomentar la autonomía intelectual y diseñar espacios que inviten a la reflexión activa. De este modo, la evaluación trasciende la medición tradicional para centrarse en valorar el desarrollo efectivo de competencias (Solís-Narváez, 2022).

#### **1.2.1.2. Teoría del conocimiento y el proceso de enseñanza.**

Las múltiples formas de actividad humana, como el juego, el trabajo y el estudio, representan maneras de interpretar la realidad es por ello que, entre estas actividades, la enseñanza sobresale como una de las acciones cognitivas más fundamentales de igual manera en cualquier fase del progreso de la sociedad, la comprensión de la realidad y la transmisión de ese conocimiento a las nuevas generaciones son elementos fundamentales para la vida social. Dado que el conocimiento es infinito, la enseñanza juega un papel crucial en este proceso. El progreso social en el ámbito cognitivo se manifiesta en el

desarrollo tanto del contenido como de los métodos educativos dentro de la sociedad. Esta realidad se hace patente al comparar la enseñanza en distintos sistemas sociales. (Labarrere y Valdivia, 2014)

### **1.2.1.3. La Teoría de Erik Erikson**

La teoría de Erick Erickson pone un fuerte énfasis en los aspectos psicosociales, ya que reconoce el impacto significativo de la familia y el entorno social en la formación de nuestra identidad a lo largo de la vida, a través de procesos de socialización. Según Erickson, todos experimentamos una serie de etapas en las que nos enfrentamos a desafíos cruciales; es decir, enfrentamos crisis en distintos momentos de nuestra existencia, que surgen del conflicto entre dos fuerzas opuestas. (Abarca, 2007)

### **1.2.1.4. Teoría del desarrollo motor de Arnold Gesell**

Según lo analizado por Ramirez (2024), esta teoría valida la importancia transversal de la actividad física a lo largo de todo el ciclo vital, estableciendo que el dominio de las habilidades motrices básicas es un pilar indispensable para la salud física y cognitiva del individuo. Desde esta perspectiva, la implementación de programas estructurados de desarrollo motor en la infancia resulta estratégica, pues dichas intervenciones no solo perfeccionan las destrezas fundamentales, sino que estimulan la plasticidad neuronal necesaria para optimizar la coordinación, el equilibrio y el control corporal del estudiante.

## **1.2.2. Calidad de Vida (variable dependiente)**

### **1.2.2.1. Teoría del Bienestar Subjetivo**

Torres-Soto et al. (2025) sostienen que esta perspectiva teórica resulta determinante para la experiencia vital humana, pues establece un vínculo directo con los índices de felicidad y satisfacción personal. La evidencia sugiere que un elevado bienestar subjetivo actúa como un catalizador para la adopción de estilos de vida saludables, lo que repercute favorablemente en la longevidad del individuo. En un plano más profundo, el enfoque se orienta hacia el despliegue de las potencialidades humanas, facilitando la construcción de un propósito de vida cimentado en el cultivo de las virtudes y fortalezas del carácter.

## **1.3. Bases conceptuales**

### **1.3.1. Educación física**

**1.3.1.1. Definición conceptual:** la EF abarca una serie de actividades recreativas que ayudan a las personas a conectar con su entorno social y a integrarse en él, permitiéndoles comprender y formar parte activa de la comunidad que les rodea. (Ministerio de Educación, 2023)

**1.3.1.2. Definición operacional:** Se evaluó por medio de un cuestionario que se conformó por 5 valoraciones en escala Likert, siendo Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5)

**1.3.1.3. Dimensiones:** Actitudes hacia la Educación Física

- Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física

Esta dimensión evalúa la percepción que tienen los estudiantes sobre la importancia de la asignatura de Educación Física y la calidad pedagógica del docente, considerando su

motivación, trato, claridad en las actividades y capacidad para generar experiencias positivas de aprendizaje.

- Dificultad de la Educación Física

Se refiere a la apreciación del estudiante respecto al nivel de complejidad de las actividades propuestas, así como su capacidad para realizarlas, aprobarlas y desenvolverse adecuadamente en comparación con otras asignaturas del currículo escolar.

- Utilidad de la Educación Física

Esta dimensión analiza el grado en que los estudiantes reconocen la relevancia de la Educación Física para su salud, desarrollo físico, formación de hábitos saludables y adquisición de conocimientos y competencias para la vida.

- Empatía con el profesor y la asignatura

Evalúa la calidad de la relación afectiva entre el estudiante, la asignatura y el docente, considerando el interés, la cercanía, la confianza y el apoyo emocional que influyen en la motivación y participación en las clases.

- Concordancia con la organización de la asignatura

Se refiere al nivel de satisfacción del estudiante respecto a la estructura, planificación, horarios, recursos utilizados y normas establecidas durante las sesiones de Educación Física, así como la claridad y coherencia en la organización del proceso de enseñanza.

- Preferencia por la Educación Física y el Deporte

Esta dimensión mide el interés y la inclinación del estudiante hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, valorando su gusto personal, disposición a participar y preferencias respecto a otras actividades recreativas o escolares.

- La Educación Física como Deporte

Analiza la percepción del estudiante sobre la relación entre la Educación Física y la práctica deportiva, considerando si entiende la asignatura como un espacio de competencia, entrenamiento o recreación, y la forma en que concibe el deporte dentro del proceso educativo.

### **1.3.2. Calidad de vida**

**1.3.2.1. Definición conceptual:** La OMS dice que este elemento es la forma en que una persona percibe su situación en la vida en relación con la cultura, los valores y las metas que tiene. Este concepto abarca diversos aspectos como la salud física y mental, el grado de autonomía, las vinculaciones sociales, el entorno en el que vive y la espiritualidad. (Ochoa et al., 2022)

**1.3.2.2. Definición operacional:** Se evaluó por medio de un cuestionario que se conformó por 5 valoraciones en escala Likert, siendo Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5)

### **1.3.2.3. Dimensiones**

#### **Bienestar personal**

Esta dimensión se refiere a la forma en que el estudiante percibe y valora su propia persona, incluyendo su autoestima, satisfacción personal, autoconcepto y la manera en que reconoce sus capacidades y fortalezas en su vida cotidiana.

#### **Bienestar físico**

Comprende los hábitos y condiciones corporales que influyen en la salud del estudiante, tales como la alimentación, el nivel de energía, la práctica de ejercicio, la presencia o ausencia de enfermedades y el cuidado personal necesario para un adecuado rendimiento físico.

### **Bienestar social**

Esta dimensión engloba la interacción del estudiante con su entorno social inmediato, abarcando su participación en actividades grupales, su integración con compañeros, el apoyo familiar y escolar, así como su capacidad de colaboración dentro y fuera del aula.

### **Bienestar Psíquico**

Se refiere al estado emocional y psicológico del estudiante, incluyendo su manejo del autocontrol, sus niveles de ansiedad, la estabilidad emocional y la capacidad para afrontar situaciones cotidianas sin afectar su equilibrio mental.

#### 1.4. Definición y operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TECNICA	ESCALA DE MEDICIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<b>Variable Independiente</b> Educación Física	Actitudes hacia la Educación Física	Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física	Encuesta	Ordinal	Encuesta/ Cuestionario
		Dificultad de la Educación Física			
		Utilidad de la Educación Física			
		Empatía con el profesor y la asignatura			
		Concordancia con la organización de la asignatura			
		Preferencia por la Educación Física y el Deporte			
		La Educación Física como Deporte			
<b>Variable Dependiente</b> Calidad de Vida	Ambiente personal	Interacción	Encuesta		
		Relaciones			
		Seguridad			
	Ambiente físico	Habilidades socio motriz			
		Alimentación			
		Salud			
	Ambiente social	Participación			
		Integración			
		Colaboración			
	Ambiente psíquico	Autocontrol			
		Ansiedad			
		Tolerancia			

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Diseño de contrastación de hipótesis**

El estudio fue de tipo básica, debido a que permite esencialmente la obtención de nuevos conocimientos de los sucesos observables, sin considerar su aplicabilidad o su uso determinado (Padrón-Quindemil et al., 2022).

El estudio se sitúa en un nivel correlacional, pues su propósito central radica en determinar el grado de asociación existente entre las variables intervinientes. Según Sáez (2017), este enfoque resulta esencial no solo para comprender la dinámica del fenómeno, sino para establecer pautas que orienten actuaciones futuras. En cuanto al diseño, la investigación adopta un carácter no experimental, ya que, siguiendo a Valbuena (2021), el análisis se realiza mediante la observación de la realidad sin manipular deliberadamente las variables. Finalmente, el estudio se clasifica como transversal, dado que la recolección de datos se ejecutó en un momento único y específico (Rosendo, 2018).

#### **Contraste de hipótesis**

Teniendo en cuenta la formulación del problema, se establecen las siguientes hipótesis estadísticas para el estudio:

#### **Hipótesis Nula ( $H_0$ ):**

No existe relación significativa entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope durante el periodo 2024.

**Hipótesis Alterna (\$H\_1\$):**

Existe relación significativa entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope durante el periodo 2024.

$\alpha$ : 0.05

**2.2. Población y muestra**

La población de estudio estuvo constituida por un total de 50 estudiantes matriculados en el quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope.

Dada la accesibilidad al universo completo, se determinó una muestra de tipo censal, la cual se caracteriza por incluir a la totalidad de la población objetivo sin necesidad de realizar extracciones representativas (Pérez-Flores, 2024).

Asimismo, el criterio de selección respondió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, procedimiento que, según Hernández (2021), faculta al investigador para definir la participación basándose en la disponibilidad y el acceso directo a los sujetos.

**2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales****a. Técnicas**

✓ Encuesta: permitió recoger información bajo una serie de preguntas diseñadas con el fin de responder a los objetivos del estudio. Su aplicación se dará por medio del cuestionario a la población en particular que se va a estudiar.

**b. Instrumentos**

✓ Cuestionario: se conformó en una serie de preguntas fundamentadas en el estudio y aplicada a los escolares del quinto y sexto grado de primaria de un colegio de Mórrope.

Para la medición de la variable Educación Física, se adaptó el Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física desarrollado originalmente por Moreno et al. (2003), estructurando sus ítems bajo una escala tipo Likert.

En paralelo, la variable Calidad de Vida fue evaluada mediante el instrumento empleado en la investigación de Ramirez (2024). Ambos recursos fueron sometidos a un proceso de validación de contenido a través del juicio de tres expertos temáticos (ver Anexo 3).

En términos de consistencia interna, el análisis estadístico mediante el coeficiente Alfa de Cronbach arrojó resultados satisfactorios: .804 para el primer instrumento y .812 para el segundo. Dichos valores evidencian una alta confiabilidad, lo cual respalda la solidez de los datos recolectados para el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

### Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad de un instrumento

Rangos	Magnitud
0.81 a 1.00	Muy Alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy Baja

Nota: Ruiz (2002) citado por Santos (2017) (Santos, 2017)

### Interpretación del Coeficiente de Correlación Rho de Spearman

Según Montes et al. (2021)

Interpretación del valor de Rho Spearman	
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.75 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

c. Equipos

- ✓ Computadora para análisis de datos y redacción del informe.

d. Materiales

- ✓ Lápices
- ✓ Lapiceros
- ✓ Papel bond
- ✓ Bloc de notas

## RESULTADOS

### 3.1. Resultados

#### 1. Educación física (variable independiente)

##### 1.1. Dimensión de actitudes hacia la Educación física

<b>Tabla 1</b>												
<i>Valoración de la asignatura y del profesor de educación física</i>												
	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
El docente de educación física busca que sus clases sean amenas.	13	26%	0	0%	10	20%	3	6%	24	48%	50	100
Opino que el docente se dedica a favorecer nuestro progreso.	7	14%	2	4%	3	6%	2	4%	36	72%	50	100
La cantidad semanal de horas asignadas a educación física resulta adecuada.	12	24%	2	4%	7	14%	8	16%	21	42%	50	100
La información adquirida en educación física es esencial y de gran relevancia.	4	8%	1	2%	4	8%	10	20%	31	62%	50	100
Me encuentro conforme con las actividades prácticas que realizo.	7	14%	4	8%	6	12%	8	16%	25	50%	50	100
La valoración en la asignatura de educación física se realiza de manera imparcial y equilibrada.	7	14%	0	0%	11	22%	7	14%	25	50%	50	100
Mi docente me motiva a practicar actividad física fuera del horario escolar.	28	56%	5	10%	2	4%	0	0%	15	30%	50	100
Considero adecuados los exámenes teóricos en la asignatura de educación física.	11	22%	1	2%	13	26%	3	6%	22	44%	50	100
Considero apropiadas las evaluaciones prácticas en la materia de educación física.	2	4%	5	10%	10	20%	1	2%	32	64%	50	100
En las sesiones de educación física empleo una amplia variedad de implementos como balones, aros, picas, entre otros.	10	20%	3	6%	8	16%	1	2%	28	56%	50	100
El docente ofrece igual trato a ambos sexos.	7	14%	11	22%	4	8%	4	8%	24	48%	50	100
Nota: Elaboración propia.												

#### Interpretación:

La tabla evidencia que los estudiantes presentan una percepción mayoritariamente positiva hacia la asignatura y hacia el desempeño del docente. La mayoría considera que las clases son amenas y que el profesor se esfuerza en favorecer su progreso (72%). Asimismo,

el 62% señala que los contenidos aprendidos son relevantes, y el 50% se sienten satisfechos con las actividades prácticas. También se destaca que utilizan diversos materiales didácticos (56%), lo que contribuye a la motivación y dinamismo de las sesiones. No obstante, un aspecto por mejorar es la motivación hacia la práctica fuera del horario escolar, pues el 56% afirma que “nunca” recibe este incentivo. Esto sugiere que, aunque la asignatura es valorada, aún pueden fortalecerse estrategias que promuevan hábitos de actividad física autónomos y sostenibles.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Las actividades de educación física son fáciles	11	22%	7	14%	14	28%	2	4%	16	32%	50	100%
Aprobar en educación física es más fácil que en otras asignaturas	6	12%	3	6%	20	40%	10	20%	11	22%	50	100%
La asignatura de educación física es difícil	15	30%	3	6%	17	34%	6	12%	9	18%	50	100%
Sacar buena nota en educación física es fácil	8	16%	2	4%	23	46%	7	14%	10	20%	50	100%
El trabajo del profesor de educación física es muy sencillo	12	24%	9	18%	13	26%	0	0%	16	32%	50	100%
En educación física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	13	26%	3	6%	10	20%	5	10%	19	38%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### **Interpretación:**

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes perciben la asignatura como accesible. El 32% considera que las actividades son siempre fáciles y un 40% señala

que aprobar Educación Física es a veces más sencillo que otras materias. Sin embargo, un 34% manifiesta que la asignatura puede resultar difícil en ocasiones, lo que indica diversidad en el nivel de habilidades motrices entre los alumnos. Llama la atención que el 32% considera “muy sencillo” el trabajo del docente, percepción posiblemente asociada al desconocimiento de la planificación y objetivos pedagógicos de la asignatura. En general, la asignatura no se percibe como un área académicamente exigente, lo cual puede influir positivamente en la motivación, pero también podría disminuir la valoración de su importancia formativa.

**Tabla 3***Utilidad de la educación física*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
La educación física es aburrida	42	84%	2	4%	1	2%	0	0%	5	10%	50	100%
Opino que lo aprendido en educación física no es útil.	30	60%	3	6%	4	8%	2	4%	11	22%	50	100%
No deberían existir las clases de educación física en los colegios	23	46%	2	4%	6	12%	0	0%	19	38%	50	100%
Creo que la educación física es mejorable y valiosa.	4	8%	2	4%	1	2%	3	6%	40	80%	50	100%
Creo que la educación física es mejorable y valiosa.	4	8%	0	0%	3	6%	4	8%	39	78%	50	100%
Me resulta difícil hacer los ejercicios que plantea mi profesor.	17	34%	10	20%	10	20%	4	8%	9	18%	50	100%
En educación física no se adquiere aprendizaje.	28	56%	4	8%	2	4%	2	4%	14	28%	50	100%
Las clases de educación física me serán válidas para el futuro	4	8%	3	6%	11	22%	2	4%	30	60%	50	100%
La educación física es la asignatura menos importante del curso	19	38%	3	6%	7	14%	6	12%	15	30%	50	100%
La materia de educación física me inquieta menos que las demás.	9	18%	10	20%	7	14%	8	16%	16	32%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

Los estudiantes reconocen ampliamente la utilidad de la Educación Física. El 84% expresa que nunca es aburrida, el 60% valora el aprendizaje adquirido y un 78% considera que la asignatura es importante y mejorable. Además, el 60% afirma que lo aprendido les será útil en el futuro, lo que refleja una comprensión adecuada de la contribución de la actividad física al bienestar integral. Solo un 18% declara dificultades para realizar los ejercicios, lo cual sugiere que la mayoría se siente capaz de participar activamente. En conjunto, estos resultados evidencian una percepción positiva y un entendimiento claro de la finalidad formativa de la Educación Física.

**Tabla 4**

*Empatía con el profesor y la asignatura*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
La materia de educación física tiene mayor relevancia que las demás.	11	22%	6	12%	8	16%	2	4%	23	46%	50	100%
El docente de educación física muestra mayor interés por nosotros que el resto.	9	18%	3	6%	8	16%	3	6%	27	54%	50	100%
La materia de educación física es mi favorita.	14	28%	2	4%	9	18%	5	10%	20	40%	50	100%
Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo	9	18%	3	6%	3	6%	5	10%	30	60%	50	100%
Tengo mejor relación con el docente de educación física que con los demás.	11	22%	6	12%	1	2%	21	42%	11	22%	50	100%
El docente de educación física resulta más ameno que los otros profesores.	17	34%	3	6%	15	30%	7	14%	8	16%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

La tabla indica que existe una relación favorable entre los estudiantes, la asignatura y el docente. El 54% percibe que el profesor muestra un mayor interés por ellos y un 60% reconoce que las clases mejoran su estado de ánimo, lo cual demuestra un ambiente emocionalmente positivo. Además, el 40% considera la asignatura como su favorita, lo que refuerza la motivación intrínseca hacia las actividades físicas. Sin embargo, solo un 34% ve al profesor como “más ameno” que otros, lo que sugiere que aún existe margen para fortalecer la dimensión afectiva. En general, la empatía está presente y contribuye al bienestar emocional del alumnado.

**Tabla 5**

*Concordancia con la organización de la asignatura*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
El docente de educación física debe vestir chándal.	14	28%	3	6%	8	16%	4	8%	21	42%	50	100%
Prefiero las clases de educación física por la mañana en lugar de la tarde.	15	30%	3	6%	10	20%	0	0%	22	44%	50	100%
En educación física socializo más con mis compañeros que en otras asignaturas.	5	10%	2	4%	22	44%	7	14%	14	28%	50	100%
En educación física, el docente exige que asista con vestimenta deportiva.	25	50%	1	2%	6	12%	1	2%	17	34%	50	100%
Me inclino más por las sesiones prácticas que por las teóricas.	20	40%	3	6%	14	28%	3	6%	10	20%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

Los resultados muestran que el alumnado percibe una adecuada organización de las clases. El 44% prefiere sesiones matutinas, lo que sugiere mejores niveles de energía en ese horario. Asimismo, el 44% manifiesta que socializa más en Educación Física que en otras asignaturas, lo cual confirma el componente socializador del área. Sin embargo, el 40% no prefiere las sesiones prácticas sobre las teóricas, posiblemente por inseguridad motriz o preferencias individuales. Un 42% considera apropiado que el docente vista ropa deportiva, aspecto que culturalmente se asocia a profesionalidad en el área. En general, la organización es valorada positivamente.

**Tabla 6**

*Preferencia por la educación física y el deporte*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
En educación física deberían darnos más conocimientos teóricos	14	28%	5	10%	6	12%	9	18%	16	32%	50	100%
Prefiero dedicar tiempo a practicar deportes en lugar de salir con amigos.	11	22%	1	2%	10	20%	4	8%	24	48%	50	100%
Tengo interés en ejercer como docente de educación física en el futuro.	17	34%	5	10%	7	14%	1	2%	20	40%	50	100%
Opto por practicar deporte en lugar de ver televisión.	7	14%	7	14%	7	14%	4	8%	25	50%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

Se observa un elevado interés por el deporte: el 48% prefiere practicar actividades deportivas antes que salir con amigos y el 50% prefiere el deporte antes que ver televisión. Esto evidencia una orientación clara hacia la actividad física recreativa. Además, el 32% considera necesario recibir más contenido teórico, lo cual refleja interés por comprender más allá de la práctica. Un 40% manifiesta interés en ejercer como docente de Educación Física en el futuro, lo que sugiere una fuerte influencia formativa y motivacional de la asignatura.

**Tabla 7**

*La educación física como deporte*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Educación física y gimnasia se consideran equivalentes.	11	22%	3	6%	13	26%	4	8%	19	38%	50	100%
Educación física y deporte es lo mismo	10	20%	2	4%	4	8%	4	8%	30	60%	50	100%
En educación física siempre competimos unos contra otros	3	6%	0	0%	10	20%	3	6%	34	68%	50	100%
Durante las clases de educación física, solo realizamos actividades deportivas.	19	38%	2	4%	11	22%	3	6%	15	30%	50	100%

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

La mayoría de los estudiantes mantiene la idea de que la Educación Física, la gimnasia y el deporte son equivalentes: el 38% y 60% respectivamente lo consideran así.

Esto refleja una concepción tradicional centrada en el deporte competitivo. Además, el 68% afirma que “siempre” compiten entre sí, lo que confirma la predominancia de modelos competitivos. Sin embargo, el 38% aclara que no siempre se realizan únicamente actividades deportivas, lo que indica que también se trabajan otros contenidos. Estos resultados sugieren la necesidad de fortalecer el enfoque pedagógico integral de la Educación Física.

**Tabla 8**

*Nivel de educación física*

	Nº Estudiante	Porcentaje
Bajo	1	2
Medio	39	78
Alto	10	20
Total	50	100

Nota: Elaboración propia.

**Interpretación:**

El 78% de los estudiantes presenta un nivel medio de Educación Física y un 20% un nivel alto, lo que muestra un desempeño general adecuado en la asignatura. El nivel bajo se encuentra solo en el 2%, evidenciando que la mayoría comprende, participa y se desenvuelve satisfactoriamente en las actividades propuestas.

## Calidad de vida

### Dimensión del bienestar personal

**Tabla 9**

*Ambiente personal de los estudiantes*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Tomas parte en actividades lúdicas junto a tus amigos.	1	2	1	2	2	4	8	16	38	76	50	100
Tienes una percepción positiva de ti mismo.	5	10	2	4	1	2	1	2	41	82	50	100
Sientes satisfacción por tu propia forma de ser.	1	2	1	2	1	2	0	0	47	94	50	100
Tus padres te apoyan en competencias deportivas.	1	2	1	2	7	14	3	6	38	76	50	100
Tus compañeros te acogen con gran entusiasmo al llegar al colegio.	2	4	4	8	28	56	7	14	9	18	50	100

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

Los estudiantes muestran altos niveles de bienestar personal. El 82% tiene una percepción positiva de sí mismo y el 94% se siente orgulloso de su forma de ser. Además, el 76% participa activamente en actividades lúdicas con amigos, lo que favorece el desarrollo socioemocional. También reciben apoyo familiar en actividades deportivas (76%). Las relaciones con compañeros son generalmente positivas, aunque solo un 18% indica que "siempre" son recibidos con entusiasmo, lo que evidencia variaciones en las dinámicas sociales.

## 1.2. Dimensión del bienestar físico

**Tabla 10**

*Ambiente físico de los estudiantes*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Posees gran vitalidad y considerable fuerza física.	5	10	0	0	11	22	7	14	27	54	50	100
Te sientes fatigado de forma constante.	24	48	9	18	7	14	1	2	9	18	50	100
Mantienes una dieta equilibrada.	2	4	1	2	6	12	3	6	38	76	50	100
Ingieres los alimentos con calma.	10	20	7	14	10	20	5	10	18	36	50	100
Enfermas con frecuencia.	27	54	9	18	9	18	0	0	5	10	50	100
Te duchas luego de realizar ejercicio físico.	8	16	1	2	4	8	2	4	35	70	50	100
Consumes abundante agua.	1	2	2	4	18	36	3	6	26	52	50	100

Nota: Elaboración propia.

### Interpretación:

Los estudiantes demuestran hábitos saludables consolidados. El 54% manifiesta poseer mucha energía y fuerza, y el 76% indica que mantiene una alimentación equilibrada. La mayoría no enferma con frecuencia (54%) y el 70% se baña tras realizar actividad física, revelando prácticas adecuadas de higiene. El consumo de agua también es positivo (52%). En conjunto, esta dimensión refleja una condición física favorable, coherente con la práctica habitual de actividad física.

### 1.3. Mención del bienestar social

**Tabla 11**

*Ambiente social de los estudiantes*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Formas parte activamente de los juegos en grupo.	1	2	6	12	2	4	2	4	39	78	50	1
Te unes sin dificultad al grupo.	2	4	3	6	8	16	7	14	30	60	50	100
Gestionas tu tiempo de manera ordenada para cumplir con tus tareas.	1	2	1	2	10	20	1	2	37	74	50	100
Adminstras tu tiempo de forma estructurada para practicar deporte.	2	4	2	4	13	26	6	12	27	54	50	100
Formas parte de actividades recreativas dentro del aula.	5	10	5	10	6	12	8	16	26	52	50	100
Colaboras manteniendo limpia y ordenada tu vivienda.	2	4	0	0	6	12	9	18	33	66	50	100
Ayudas a mantener el aula limpia y ordenada.	1	2	0	0	14	28	7	14	28	56	50	100

Nota: Elaboración propia.

#### **Interpretación:**

El bienestar social es alto entre los estudiantes. El 78% participa activamente en juegos grupales y el 60% se integra sin dificultad. Además, el 74% gestiona adecuadamente su tiempo para cumplir tareas escolares y el 54% hace lo propio con el deporte. También es notable el sentido de responsabilidad colectiva: un 66% colabora en la limpieza del hogar y un 56% mantiene limpio el aula. Esto evidencia una adecuada socialización y sentido de pertenencia.

### 1.4. Dimensión del ambiente social

**Tabla 12**

*Ambiente psíquico de los estudiantes*

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Prefieres escuchar música mientras realizas tareas de limpieza.	6	12	3	6	5	10	4	8	32	64	50	100
Disfrutas involucrarte en las actividades que organiza tu centro educativo.	1	2	0	0	9	18	2	4	38	76	50	100
Sientes entusiasmo por realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.	21	42	3	6	15	30	2	4	9	18	50	100
Disfrutas compartir juegos con tus compañeros.	3	6	0	0	0	0	0	0	47	94	50	100
Prefieres permanecer sentado durante todo el recreo.	33	66	8	16	4	8	1	2	4	8	50	100
Pides seguido jugar en la computadora a tus tutores	34	68	3	6	3	6	1	2	9	18	50	100

Nota: Elaboración propia.

#### **Interpretación:**

Los estudiantes presentan un bienestar emocional positivo. El 76% disfruta participar en actividades escolares y el 94% disfruta los juegos con sus compañeros, lo que sugiere un entorno emocional saludable. Aunque el 42% no siente entusiasmo por el ejercicio, esto no afecta su participación social. Además, el 66% prefiere no permanecer sentado durante el recreo, lo cual refleja buena disposición para el movimiento. El 68% no presiona por usar computadoras, lo que indica equilibrio en el uso de tecnología.

### 1.5. Dimensión del bienestar psíquico

**Tabla 13**

*Nivel de calidad de vida de los estudiantes*

	Nº Estudiante	Porcentaje
Bajo	1	2
Medio	14	28
Alto	35	70
Total	50	100

Nota: Elaboración propia.

#### **Interpretación:**

El análisis descriptivo revela que el 70% de la población estudiantil percibe su calidad de vida como alta, seguido por un 28% que la sitúa en un rango medio, mientras que apenas el 2% reporta un nivel bajo. Estos hallazgos evidencian un predominio del bienestar integral en el alumnado, reflejando condiciones favorables en sus dimensiones personal, física y socioemocional.

#### **Prueba de normalidad**

Con el objetivo de seleccionar el estadístico pertinente para el análisis correlacional, se procedió a verificar la distribución de los datos. Dado que el tamaño muestral es igual a 50 observaciones ( $n=50$ ), se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov. A continuación, se detallan los resultados obtenidos en dicho contraste:

**Hipótesis nula ( $H_0$ ):** Los datos tienden a la normalidad.

**Hipótesis alterna ( $H_1$ ):** Los datos no tienden a la normalidad.

**Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 0.05**

**Solución:**

**Tabla 14**

*Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov*

Variables	Estadístico	gl	p-valor
Educación física	0,460	50	0,000
Calidad de vida	0,434	50	0,000

Nota: Elaboración propia.

**Decisión:** El p-valor= 0.000 < 0.05 entonces se rechaza la  $H_0$ .

Los datos para las dos variables se distribuyen normalmente, entonces se aplicó la prueba correlacional de Rho Spearman (RS). Los resultados muestran que las variables no siguen una distribución normal ( $p < 0.05$ ), por lo cual fue pertinente utilizar una prueba no paramétrica como Rho Spearman para evaluar la relación entre Educación Física y calidad de vida.

### Prueba de Correlación

**Tabla 15**

*Tabla de correlación entre educación física y calidad de vida.*

		Educación física	Calidad de vida
Rho Spearman	Educación física	Correlación	1,000
		p-valor	.
		N	50
	Calidad de vida	Correlación	0,720
		p-valor	0,000
		N	50

Nota: Elaboración propia.

**Decisión:** El  $p$ -valor=  $0.000 < 0.05$  entonces se rechaza la  $H_0$ .

El análisis inferencial mediante el coeficiente Rho de Spearman arrojó un valor de .720 ( $p < .001$ ), lo cual evidencia una correlación positiva considerable y estadísticamente significativa entre las variables de estudio. Estos resultados confirman que un mejor desempeño en la Educación Física reflejado en actitudes favorables, alta motivación y participación activa se asocia directamente con un incremento en la calidad de vida del estudiante, potenciando sus dimensiones personal, física y socioemocional.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la presente investigación se basó en responder al objetivo específico 1: Describir la educación física de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024. Este objetivo encontró que el 50% de los encuestados se encuentra siempre satisfechos con las prácticas que realizan, el 56% dicen que hay mucho material como balones, aros, picas entre otros. A su vez, el 48% de los estudiantes siempre prefieren realizar deportes antes que irse con los amigos (48%) y ver televisión (50%). También, el 72% de los estudiantes consideran que los profesores se esfuerzan para que mejoren sus actividades físicas y el 48% dicen que los profesores los trata por igual y el 54% dicen que se preocupan por ellos.

Estos resultados coinciden con el trabajo de Pongo (2020) quien concluye que el 76% de los estudiantes consideran que su alimentación es completa, sin embargo, difieren porque el 48% de los estudiantes ve televisión y el 40% juega juegos en red, siendo sus esenciales actividades sedentarias. También coincide con el trabajo de Naranjo (2019) quien concluye que es fundamental que los docentes conozcan a sus alumnos y el modelo educativo, para poder realizar adaptaciones adecuadas según las características de los estudiantes y favorecer así sus estilos de aprendizaje mediante una planificación y evaluación adecuadas.

Pero no coincide con el estudio de Yugcha (2015), porque destaca la falta de comprensión por parte de los docentes sobre el papel de la educación física en la educación, lo que resulta en un desconocimiento de las actividades realizadas por los estudiantes durante

las clases. Esta falta de motivación por parte de los maestros lleva a los estudiantes a buscar su propia motivación para participar en las actividades físicas.

Respecto al objetivo específico 2: Describir la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024. En este objetivo se obtuvo que el 76% de los encuestados expresan que siempre se alimentan saludablemente, el 54% siempre tienen mucha energía y bastante fuerza, el 82% se sienten bien consigo mismo (82%) y el 94% siempre se encuentran orgullosos de ser como son.

Estos resultados coincide con el estudio de Reyes et al. (2021) quienes concluyen que los niños tienen un TCM más alto que las niñas en las primeras edades, y que factores como el horario de la mañana y ciertas unidades didácticas favorecen un mayor TCM. Esto permite que los estudiantes tenga una buena calidad de vida, donde previenen enfermedades, tiene mucho animo al realizar sus actividades diarias y buena autoestima.

En cuanto al objetivo específico 3: Determinar la relación entre la dimensión actitud de la educación física y la dimensión ambiente físico de la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.

Este resultado conclue con el estudio de Naranjo (2019) quien concluye que los docentes de EF tiene que conocer a sus alumnados y el modelo formativo a fin de realizar adaptaciones adecuadas según las características de los estudiantes y favorecer así sus estilos de aprendizaje por la planificación y evaluación adecuada, así como hacerlos participar en actividades corporales y deportivas, adquirir conocimientos, destrezas y actitudes. Por lo tanto, la EF es una materia crucial para el desarrollo integral del niño.

Por último, se respondió el objetivo general: Establecer la relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024. Al realizar el contraste de las hipótesis con la prueba estadística Rho Spearman se obtuvo una significancia bilateral o p-valor  $< 0.05$ , donde indica que la hipótesis nula se rechaza y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe una relación de las dos variables. También se encontró que el valor estadístico del Rho Spearman con 0.720, que demuestra una relación positiva considerable de las variables.

Estos resultados muestran coincidencia con el estudio Ramírez (2024) quien revela la relación positiva moderada de los elementos, con un  $p= 0,011$  menor a 0,005. Esto sugiere que, si práctica de actividad física aumenta, la CV de los escolares es alto. Además, coincide con el trabajo de Quevedo (2020) quien concluye la relevancia de que la EF está estrechamente vinculada con la salud infantil y la CV. Los beneficios de la EF para los escolares son significativos, ya que optiman las habilidades psicomotoras y promueven la integración del aprendizaje con el desarrollo integral de las habilidades motoras. Sin embargo, no coincide con el estudio de Reyes et al. (2021) que muestran que el TCM es generalmente bajo, y se observa una baja presencia de actividad física moderada a vigorosa. Concluyendo que el TCM es escaso para efectuar con las sugerencias mínimas de actividad física en la escuela.

## CONCLUSIONES

1. Se concluye que la existencia de la relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado primaria, siendo una relación significativa y positiva considerable ( $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ ,  $RS = 0.720$ ).
2. Se concluye que, respecto a la educación física, los estudiantes manifiestan estar satisfechos con las prácticas que realizan (50%), dado que utilizan mucho material como balones, aros, picas entre otros (56%), a su vez, el profesor es divertido (48%), se esfuerza que los estudiantes mejoren (72%), trata a todos sus estudiantes por igual (48%), se preocupa por ellos (54%). Además, los estudiantes consideran que esta asignatura debe tener más conocimientos teóricos (32%) y que la vincularla con la con la gimnasia (38%) y el deporte (60%) son lo mismo. En este sentido se tiene que el nivel de educación física de los estudiantes es medio con el 78%.
3. Se concluye que, respecto a la calidad de vida, los estudiantes siempre se alimentan saludablemente (76%), tienen mucha energía y bastante fuerza (54%), se sienten bien consigo mismo (82%), están orgullosos de ser como son (94%), organizan sus tiempos para realizar sus tareas (74%) y practicar algún deporte (54%). Es por ello que el nivel de calidad de vida de los estudiantes es alto con el 70%.
4. Se concluye que la existencia de la relación entre la actitud de la educación física y el ambiente físico de los estudiantes del quinto y sexto grado primaria, siendo una relación significativa y positiva muy fuerte ( $p\text{-valor} = 0.001 < 0.05$ ,  $RS = 0.887$ ).

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que la Institución Educativa N°11079 San Miguel de Mórrope, llevar a cabo campañas de concientización sobre los beneficios de hacer ejercicio regularmente, tanto en el ámbito escolar como fuera de él, para promover estilos de vida más saludables.

2. Se recomienda que las Institución Educativa N°11079 San Miguel de Mórrope, ofrecer formación continua a los docentes de educación física, debido a que esto les permitirá aplicar estrategias pedagógicas que vinculen el desarrollo físico con la mejora de la calidad de vida.

3. Se recomienda a los investigadores, continuar indagando este campo de estudio, permitiendo incluir nuevas evidencia científica y pedagógica actuales con el propósito de verificar la relevancia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes. A su vez, se sugiere incluir nuevos elementos de análisis como el apoyo familiar, cultura hacia el deporte, alimentación, entre otras; de las cuales permitirán enriquecer y fortalecer el estudio.

4. Se recomienda a los docentes de las Instituciones Educativas N°11079 San Miguel de Mórrope a reforzar sus conocimientos con la finalidad de adquirir actualización de las actividades físicas a realizar en sus clases, y de esta forma elevar la actitud de los estudiantes frente a los ejercicios que puedan realizar y no olvidar que las autoridades

tienen que mejorar y/o equipar adecuadamente la infraestructura del colegio que favorezcan la práctica regular de la educación física.

## BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

- Arízaga, J., & Guaraca, A. (2020). Alimentación escolar en estudiantes de entre 6 y 9 años en contextos educativos diferentes. *Mamakuna Revista de divulgación de experiencias pedagógicas*(15), 22-30. <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/1575/1/409-Texto%20del%20art%20c3%adculo-1169-2-10-20201012.pdf>
- Arredondo, N., Calle, L., & Berrio, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 121-138. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
- Calderón, D., Quispe, G., Paredes, K., Chambilla, J., & Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1714-1726. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>
- Chaverri, P., & León, S. (2022). Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto. *Revista Innovaciones Educativas*, 24(37), 119-132. <http://dx.doi.org/10.22458/ie.v24i37.4068>
- Chen, J., Song, W., Zhao, X., Lou, H., & Luo, D. (2023). The relationship between fundamental motor skills and physical fitness in preschoolers: a short-term longitudinal study. *Front. Psychol.*, 14, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270888>
- Cruz, L. (2020). Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. *Revista Conrado*, 16(76), 234-238. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n76/1990-8644-rc-16-76-234.pdf>
- De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
- De La Rosa, Y. (2024). Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(9), 839-870. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8558>
- Fonseca, S., Requeiro, R., & Valdés, A. (2020). La inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales vista desde el desempeño de los docentes de la educación básica

- ecuatoriana. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 438-444.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n5/2218-3620-rus-12-05-438.pdf>
- Gaviria, E., Cuadrado, I., & López, M. (2020). *Introducción a la Psicología Social* (1era ed.). EDITORIAL SANZ Y TORRES S.L.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_Psicolog%C3%ADa\\_Social/QizeDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+la+Interacci%C3%B3n+en+psicologia&pg=PA29&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_Psicolog%C3%ADa_Social/QizeDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+la+Interacci%C3%B3n+en+psicologia&pg=PA29&printsec=frontcover)
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-3.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Hervás, C., López, E., Vázquez, E., & Fernández, J. (2019). *Innovación e investigación sobre el aprendizaje ubicuo y móvil en la Educación Superior* (1era ed.). Ediciones Octaedro.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Innovaci%C3%B3n\\_e\\_investigaci%C3%B3n\\_sobre\\_el\\_ap/\\_BmeDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1](https://www.google.com.pe/books/edition/Innovaci%C3%B3n_e_investigaci%C3%B3n_sobre_el_ap/_BmeDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1)
- Inca, W. (2021). *Orientaciones para la Planificación Curricular 2021 - Área de Educación Física*.  
<https://www.dreayacucho.gob.pe/storage/pages/12/files/VENb35cMoVgdT5qxJoG1EshNsKkJvM-metaVDQzQ1gxWXpiSWINUzVpNWdlUk0wVk9ENVdZNDI0MIZtUFVEeTlyRi5wZGY=-.pdf>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., & Arriscado, D. (2020). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Jiménez, W. (2022). *La Educación Física en la formación integral de los estudiantes. Institución Educativa La Salina, municipio El Carmen de Chucurí*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Bucaramanga].  
[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/20266/2%20Trabajo%20de%20grado\\_%20William%20Alberto%20Jim%C3%A9nez%20Sastre.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/20266/2%20Trabajo%20de%20grado_%20William%20Alberto%20Jim%C3%A9nez%20Sastre.pdf?sequence=1)

- León, K., Santos, A., & Yaranga, L. (2023). El trabajo colaborativo en la educación. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), 1423-1437. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.602>
- Lloria, R. (12 de Mayo de 2020). *Entorno Personal de Aprendizaje ¿Qué es y cómo ayuda?* <https://victoriaredondo.com/2020/05/12/entorno-personal-de-aprendizaje-que-es-y-como-ayuda/>
- López-D'Amico, R. (2019). Educación física de calidad: ¿De dónde surge este planteamiento? *Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 3(2), 33-45. <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp33-45>
- Lucas-Zambrano, A., Luque-Alcívar, K., Lucas-Zambrano, M., & Zambrano-Álava, A. (2020). El maltrato emocional en el rendimiento académico de los educandos. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 967-983. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539751#:~:text=De%20acuerdo%20a%20los%20resultados%20obtenidos%20su%20prevenci%C3%B3n,forman%20un%20desorden%20de%20personalidad%20y%20baja%20autoestima.>
- Marca, L., Cedillo, J., & Rodríguez-Sotomayor, J. (2024). Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 831-847. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12323](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12323)
- Mendoza, D., & Hanco, E. (2020). *La educación física en el distrito del Cusco y su problemática para su implementación adecuada en beneficio de los estudiantes de primaria y secundaria en el año 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. [https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5584/253T20200333\\_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5584/253T20200333_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mero, R., & Ávila, E. (2024). Actitudes hacia la Educación Física: análisis comparativo entre estudiantes de básica superior y bachillerato. *Revista Social Fronteriza*, 4(3), 1-25. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(3\)245](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(3)245)
- Ministerio de Educación. (2023). *La educación física en el Centro De Educación Básica Especial (CEBE) : guía de orientaciones*. <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-educacion-fisica.pdf>

- Ministerio de Salud. (14 de Junio de 2019). *Tacna es la región con mayores casos de sobrepeso*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29457-tacna-es-la-region-con-mayores-casos-de-sobrepeso>
- Monjas, M. (2021). *El complejo mundo de las relaciones interpersonales*. Ediciones Pirámide.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/El\\_complejo\\_mundo\\_de\\_las\\_relaciones\\_inte/XrQIEAAAQBAJ?hl=es](https://www.google.com.pe/books/edition/El_complejo_mundo_de_las_relaciones_inte/XrQIEAAAQBAJ?hl=es)
- Montes, A., Ochoa, J., Juárez, B., Vazquez, M., & Díaz, C. (2021). Aplicación del coeficiente de correlación de Spearman en un estudio de fisioterapia. *Cuerpo Académico de Probabilidad y Estadística*, 1-4.  
<https://www.fcfm.buap.mx/SIEP/2021/Extensos%20Carteles/Extenso%20Juliana.pdf>
- Montoya-Carvajal, J. (2021). La Tolerancia como una forma de Compasión. *Producción + Limpia*, 16(1), 4-5. doi:<https://doi.org/10.22507/pml.v16n1e>
- Moreno, J., Rodríguez, P., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI(2), 14-28.  
<https://gicom.umh.es/escalas/CAEF.pdf>
- Morente, H., & Sánchez, A. (2020). *Metodologías activas en la práctica de la educación física*. Ediciones Morata.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADas\\_activas\\_en\\_la\\_pr%C3%A1ctica\\_de/LZkjEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Valoraci%C3%B3n+de+la+asignatura++de+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADas_activas_en_la_pr%C3%A1ctica_de/LZkjEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Valoraci%C3%B3n+de+la+asignatura++de+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&printsec=frontcover)
- Muñoz, V., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 479-491. <https://doi.org/10.5209/RCED.57678>
- Naranjo, T. (2019). *Las competencias motrices, el desarrollo de la psicomotricidad y el aprendizaje significativo durante la interacción lúdica en educación física en docentes de quinto y sexto grado de primaria*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León].

- [http://eprints.uanl.mx/18802/1/TESIS%20EDUCACION%20FISICA%20THELM A.pdf](http://eprints.uanl.mx/18802/1/TESIS%20EDUCACION%20FISICA%20THELM%20A.pdf)
- Nieto-López, L., García-Cantó, E., & Rosa-Guillamón, A. (2021). Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. *Revista de la Facultad de Medicina*, 68(4), 533-40. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.78052>
- Ochoa, E., García, R., Acosta, C., & Mercado, S. (2022). *Calidad de vida, salud y desarrollo social: resultados de investigación* (1 ed. ed.). Editorial Fontamara S. A. de C. V. [https://www.google.com.pe/books/edition/Calidad\\_de\\_vida\\_salud\\_y\\_desarrollo\\_social/h6KmEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+la+calidad+de+vida&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Calidad_de_vida_salud_y_desarrollo_social/h6KmEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+la+calidad+de+vida&printsec=frontcover)
- Padrón-Quindemil, F., Díaz-Contino, C., & Flores, M. (2022). Criteria for evaluating the efficiency of R&D projects in public universities. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 7(2), 119-136. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6537618>
- Palacios, R., Pastor, R., Mendoza Muñoz, M., & Adsuar, J. (2022). Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos. *Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*(18), 12-29. <https://doi.org/10.33776/remo.vi18.6871>
- Pérez-Flores, A. (2024). Respuesta carta editor “Población y muestra”. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 17(2), 67. <https://www.scielo.cl/pdf/ijoid/v17n2/2452-5588-ijoid-17-02-67.pdf>
- Pongo, R. (2020). *La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10401>
- Porras-Caballero, F., Rosales, K., Medellín, D., & Sánchez, D. (2020). Aplicación de técnicas de relajación en pacientes preoperatorios, hospitalizados y sus cuidadores. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(5). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2492>

- Quevedo, G. (2020). *La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional De Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64122/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20QUEVEDO%20PATI%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramirez, E. (2024). *La actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes de sexto de primaria en la Institución Educativa N°16963, Cutervo*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12682>
- Reyes, A., Ibañez, M., Villagra, N., Maureira, P., & Pávez-Adasme, G. (2021). Tiempo de compromiso motor en educación física para enseñanza primaria. Una revisión sistemática. *Páginas de Educación*, 14(2), 1-27. <https://doi.org/10.22235/pe.v14i2.2587>
- Ríos, J. (2019). *Ambientes de Aprendizaje*. <https://uniscopio.com/blog/ambientes-aprendizaje/#:~:text=Ambientes%20f%C3%ADsicos%3A%20Es%20todo%20el,o%20negativa%20dependiendo%20el%20lugar>.
- Rivera-Sepúlveda, Á., & Quitián-Álvarez, E. (2023). La participación estudiantil en contextos de ruralidad. *Praxis & Saber*, 13(33), 37-52. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n33.2022.12690>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rodríguez-Saltos, E., Moya-Martínez, M., & Rodríguez-Gámez, M. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 23-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467931#:~:text=Si%20el%20docente%20se%20da%20la%20oportunidad%20de,superar%20cada%20obst%C3%A1culo%20dentro%20y%20fuera%20del%20aula>.
- Romero, C., López, C., Ramírez, V., Pérez, A., & Tejada, V. (2008). La educación física y la organización de la clase: Aprendiendo a enseñar. Consideraciones previas.

- Publicaciones*(8), 163-182.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2763164>
- Rosendo, V. (2018). *Investigación de mercados: Aplicación al marketing estratégico empresarial* (1era ed.). ESIC Editorial.  
<https://books.google.com.pe/books?id=LI9RDwAAQBAJ&pg=PA47&dq=que+es+el+dise%C3%B1o+de+corte+transversal&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi5x5nmvsf3AhXyDNQKHUQdBLQQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=que%20es%20el%20dise%C3%B1o%20de%20corte%20transversal&f=false>
- Ruiz, A. (2022). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. Cuba: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCAC.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Teor%C3%ADa\\_y\\_metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Educaci%C3%B3n/YlaKEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=la+educacion+fisica&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Teor%C3%ADa_y_metodolog%C3%ADa_de_la_Educaci%C3%B3n/YlaKEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=la+educacion+fisica&printsec=frontcover)
- Ruiz, L. (2021). *Educación física y baja competencia motriz*. España: Ediciones Morata.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica\\_y\\_baja\\_competencia\\_mo/uVApEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Dificultad+de+la+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica_y_baja_competencia_mo/uVApEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Dificultad+de+la+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&printsec=frontcover)
- Sáez, J. (2017). *Investigación educativa. Fundamentos teóricos procesos y elementos prácticos (Enfoque práctico con ejemplos, esencial para TFG, TFM y tesis)*. Editorial UNED.  
<https://books.google.com.pe/books?id=jpgtDwAAQBAJ&pg=PT26&dq=que+es+el+estudio+correlacional&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiOgNSFwMf3AhU8BLkGHQypDM0Q6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=que%20es%20el%20estudio%20correlacional&f=false>
- Saldías-Fernández, M., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D. (2023). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. <https://doi.org/10.21149/12668>
- Salla. (4 de Octubre de 2021). *Que es seguridad en educación infantil?*  
<https://jardinesfinlandway.com/que-es-seguridad-en-educacion-infantil/>
- Sánchez-Alcaraz, B., Valero, A., Navarro, D., & Merino, J. (2020). *Metodologías emergentes en Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes*. .

- España: Wanceulen Editorial S.L..  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADas\\_emergentes\\_en\\_Educaci%C3%B3n\\_F/qDAPEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1](https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADas_emergentes_en_Educaci%C3%B3n_F/qDAPEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1)
- Santos, S. (2017). *Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de vida SF-36 en mujeres con LUPUS, Puebla*. [Tesis de pregrado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla ].  
<https://www.fcfm.buap.mx/assets/docs/docencia/tesis/ma/GuadalupeSantosSanchez.pdf>
- Segal, J., Smith, M., & Robinson, L. (2024). *Técnicas de relajación para aliviar el estrés*.  
<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/tecnicas-de-relajacion-para-aliviar-el-estres>
- Theimer, S. (2025). *Preguntas y respuestas de Mayo Clinic: Cómo la respiración abdominal beneficia el cuerpo y la mente*.  
<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2025/05/08/preguntas-y-respuestas-de-mayo-clinic-como-la-respiracion-abdominal-beneficia-el-cuerpo-y-la-mente/>
- Torres-Soto, N., Martínez-Ramírez, B., Suárez-Lara, G., & Matos-Aguayo, G. (2025). AUTOCUIDADO, CONDUCTAS SUSTENTABLES Y BIENESTAR HUMANO EN ESTUDIANTES DE LA DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 11(21), 55-75.  
<https://ve.scielo.org/pdf/arete/v11n21/2443-4566-arete-11-21-55.pdf>
- Valbuena, R. (2021). *El Ocaso de las Ciencias Sociales: Crítica Fundamentada a su Metodología* (2era ed.). Centro de Capacitación Alternativa.  
<https://books.google.com.pe/books?id=J-dBEAAAQBAJ&pg=PA180&dq=que+es+el+dise%C3%B1o+no+experimental&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjisqX60t77AhWHHrkGHd0UCA04FBDoAXoECAsQAg#v=onepage&q=que%20es%20el%20dise%C3%B1o%20no%20experimental&f=false>
- Vargas, A. (2019). *Los ambientes de aula y el aprendizaje significativo en los niños de 4 a 5 años del inicial II de la Unidad Educativa Emanuel de la ciudad de Ambato*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30246/1/1803287604%20VARGAS%20DUNCAN%20ANDREA%20RAFAELA.pdf>

Vico, A., & Vega, L. (2023). *La innovación en el ámbito socioeducativo a través de las tecnologías y la atención a la diversidad* (1era. ed.). España: Editorial Dykinson, S.L.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/La\\_innovaci%C3%B3n\\_en\\_el\\_%C3%A1mbito\\_socioeducat/7dHbEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1](https://www.google.com.pe/books/edition/La_innovaci%C3%B3n_en_el_%C3%A1mbito_socioeducat/7dHbEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1)

# ANEXOS

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Método
¿Existe relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024?	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.</p>	Existe relación significativa entre la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.	<b>Variable independiente</b> Educación Física	Actitudes hacia la Educación Física	Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física	<b>Enfoque</b> Cuantitativo
	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>(i) Describir la educación física de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria del colegio San Miguel de Mórrope.</p> <p>(ii) Describir la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria del colegio San Miguel de Mórrope.</p> <p>(iii) Determinar la relación entre la dimensión actitud de la educación física y la dimensión ambiente físico de la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope, 2024.</p>				<p><b>Tipo</b> Básico de nivel correlacional</p> <p><b>Diseño</b> No experimental, de corte transversal</p> <p><b>Población</b> La población se conformó por 50 estudiantes de educación primaria de la I.E. N°11079 San Miguel de Mórrope.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra fue censal.</p> <p><b>Técnica e instrumentos</b> La técnica por utilizar en el estudio será la encuesta, mientras que el instrumento será el cuestionario, utilizando la Escala Likert.</p>	
			<b>Variable dependiente</b> Calidad de vida	Ambiente personal	Empatía con el profesor y la asignatura	
				Ambiente físico	Concordancia con la organización de la asignatura	
				Ambiente social	Preferencia por la Educación Física y el Deporte	
				Ambiente psíquico	La Educación Física como Deporte	
					Interacción	
					Relaciones	
					Seguridad	
					Habilidades socio motriz	
					Alimentación	
					Salud	
					Participación	
					Integración	
					Colaboración	
					Autocontrol	
					Ansiedad	
					Tolerancia	

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### Cuestionario de la Educación física

Estimado/a estudiante, se le presenta un conjunto de diferentes tipos de ítems relacionados con la educación física, por favor, marque para cada uno de ellos según la siguiente escala:

Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5)

Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

Edad: .....

Items	1	2	3	4	5
1. La educación física es aburrida	1	2	3	4	5
2. La educación física es más importante que el resto de las asignaturas	1	2	3	4	5
3. El profesor de educación física se preocupa más por nosotros que los demás profes	1	2	3	4	5
4. Las actividades de educación física son fáciles	1	2	3	4	5
5. Lo que aprendo en educación física no sirve para nada	1	2	3	4	5
6. El profesor de educación física intenta que sus clases sean divertidas	1	2	3	4	5
7. La educación física es la asignatura que más me gusta	1	2	3	4	5
8. Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo	1	2	3	4	5
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en educación física	1	2	3	4	5
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	1	2	3	4	5
11. Aprobar en educación física es más fácil que en otras asignaturas	1	2	3	4	5
12. No deberían existir las clases de educación física en los colegios	1	2	3	4	5
13. El profesor de educación física debe trabajar con chandal	1	2	3	4	5
14. Prefiero más las clases de educación física en horario de mañana que de tarde	1	2	3	4	5
15. Se podría mejorar la asignatura de educación física	1	2	3	4	5
16. Para mí es muy importante la educación física	1	2	3	4	5
17. El número de horas de clases de educación física semanales es suficiente	1	2	3	4	5
18. Los conocimientos que recibo en educación física son necesarios e importantes	1	2	3	4	5
19. La asignatura de educación física es difícil	1	2	3	4	5
20. En educación física deberían darnos más conocimientos teóricos	1	2	3	4	5
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	1	2	3	4	5
22. Suspender educación física es igual de importante que en otras asignaturas	1	2	3	4	5
23. Con el profesor de educación física me llevo mejor que con el resto de los profesores	1	2	3	4	5
24. En educación física me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	1	2	3	4	5

25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	1	2	3	4	5
26. Sacar buena nota en educación física es fácil	1	2	3	4	5
27. Tu profesor domina las materias que imparte	1	2	3	4	5
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	1	2	3	4	5
29. Cuando se termina la clase de educación física me cambio de ropa	1	2	3	4	5
30. La evaluación en educación física es justa y equitativa	1	2	3	4	5
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de educación física	1	2	3	4	5
32. En educación física no se aprende nada	1	2	3	4	5
33. Mi profesor de educación física sería mejor profesor si fuese más fuerte	1	2	3	4	5
34. Me gustaría llegar a ser profesor de educación física	1	2	3	4	5
35. Las clases de educación física me serán válidas para el futuro	1	2	3	4	5
36. El trabajo del profesor de educación física es muy sencillo	1	2	3	4	5
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	1	2	3	4	5
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de educación física	1	2	3	4	5
39. El profesor de educación física es más rígido que los demás profesores	1	2	3	4	5
40. La educación física es la asignatura menos importante del curso	1	2	3	4	5
41. Valoro menos a mi profesor de educación física que a los demás profesores	1	2	3	4	5
42. La asignatura de educación física no me preocupa como el resto de las asignaturas	1	2	3	4	5
43. Me parecen bien los exámenes prácticos de educación física	1	2	3	4	5
44. En educación física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	1	2	3	4	5
45. Educación Física y Deporte es lo mismo	1	2	3	4	5
46. Cuando suspendo educación física asisto a clases de recuperación	1	2	3	4	5
47. En educación física siempre competimos unos contra otros	1	2	3	4	5
48. El profesor de educación física es más divertido que el resto de los profesores	1	2	3	4	5
49. En clases de educación física sólo practicamos deportes	1	2	3	4	5
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	1	2	3	4	5
51. En las clases de educación física utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	1	2	3	4	5
52. En las clases de educación física el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	1	2	3	4	5
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	1	2	3	4	5
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	1	2	3	4	5
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	1	2	3	4	5
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	1	2	3	4	5

Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física: 6, 10, 17, 18, 21, 30, 37, 38, 43, 51, 55

Dificultad de la Educación Física: 4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)

Utilidad de la Educación Física: 1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42

Empatía con el profesor y la asignatura: 2, 3, 7, 8, 23, 48

Concordancia con la organización de la asignatura: 13, 14, 24, 52, 54

Preferencia por la Educación Física y el Deporte: 20, 28, 34, 50

La Educación Física como Deporte: 25, 45, 47, 49

### Cuestionario de la Calidad de vida

A continuación, se muestran serie de aspectos relacionados con la calidad de vida; por favor, marque para cada uno de ellos según la siguiente escala:

Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5)

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. Tomas parte en actividades lúdicas junto a tus amigos.	1	2	3	4	5
2. Tienes una percepción positiva de ti mismo.	1	2	3	4	5
3. Sientes satisfacción por tu propia forma de ser.	1	2	3	4	5
4. Tus padres te apoyan en competencias deportivas.	1	2	3	4	5
5. Tus compañeros te acogen con gran entusiasmo al llegar al colegio.	1	2	3	4	5
6. Posees gran vitalidad y considerable fuerza física.	1	2	3	4	5
7. Te sientes fatigado de forma constante.	1	2	3	4	5
8. Mantienes una dieta equilibrada.	1	2	3	4	5
9. Ingieres los alimentos con calma.	1	2	3	4	5
10. Enfermas con frecuencia.	1	2	3	4	5
11. Te duchas luego de realizar ejercicio físico.	1	2	3	4	5
12. Consumes abundante agua.	1	2	3	4	5
13. Formas parte activamente de los juegos en grupo.	1	2	3	4	5
14. Te unes sin dificultad al grupo.	1	2	3	4	5
15. Gestionas tu tiempo de manera ordenada para cumplir con tus tareas.	1	2	3	4	5
16. Administras tu tiempo de forma estructurada para practicar deporte.	1	2	3	4	5
17. Formas parte de actividades recreativas dentro del aula.	1	2	3	4	5
18. Colaboras manteniendo limpia y ordenada tu vivienda.	1	2	3	4	5
19. Ayudas a mantener el aula limpia y ordenada.	1	2	3	4	5
20. Prefieres escuchar música mientras realizas tareas de limpieza.	1	2	3	4	5

21. Disfrutas involucrarte en las actividades que organiza tu centro educativo.	1	2	3	4	5
22. Sientes entusiasmo por realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.	1	2	3	4	5
23. Disfrutas compartir juegos con tus compañeros.	1	2	3	4	5
24. Prefieres permanecer sentado durante todo el recreo.	1	2	3	4	5
25. Pides seguido jugar en la computadora a tus tutores	1	2	3	4	5

**Anexo 3: Matriz validación por juicio de expertos****Experto 1****CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO  
POR JUICIO DE EXPERTOS**

Quien suscribe, **Juan Daniel Bautista Crisanto**, mediante la presente hago constar que el instrumento de recolección de datos de la tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación Física, titulado “Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024”, elaborado por los Bach. Velasquez Benites, Erika Patricia y Tocto Lozada, Luis Aladino, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Lambayeque, 17 de octubre del 2025.



Firma del Experto

- **Título Profesional:** licenciado en educación, especialidad educación física.
- **Grado Académico:** Bachiller en educación
- **Cargo Actual:** Coordinador del área de deporte del colegio CIMA.

## RÚBRICA DE VALIDACION DE CUESTIONARIO POR JUICIDE EXPERTO

### CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
1. La educación física es aburrida	1	1	1	
2. La educación física es más importante que el resto de las asignaturas	1	1	1	
3. El profesor de educación física se preocupa más por nosotros que los demás profes	1	1	1	
4. Las actividades de educación física son fáciles	1	1	1	
5. Lo que aprendo en educación física no sirve para nada	1	1	1	
6. El profesor de educación física intenta que sus clases sean divertidas	1	1	1	
7. La educación física es la asignatura que más me gusta	1	1	1	
8. Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo	1	1	1	
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en educación física	1	1	1	
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	1	1	1	
11. Aprobar en educación física es más fácil que en otras asignaturas	1	1	1	
12. No deberían existir las clases de educación física en los colegios	1	1	1	
13. El profesor de educación física debe trabajar con chandal	1	0	1	Si hubiera un sinonimo mas conocido para la palabra chandal seria genial.
14. Prefiero más las clases de educación física en horario de mañana que de tarde	1	1	1	
15. Se podría mejorar la asignatura de educación física	1	1	1	
16. Para mí es muy importante la educación física	1	1	1	
17. El número de horas de clases de educación	1	1	1	

física semanales es suficiente				
18. Los conocimientos que recibo en educación física son necesarios e importantes	1	1	1	
19. La asignatura de educación física es difícil	1	1	1	
20. En educación física deberían darnos más conocimientos teóricos	1	1	1	
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	1	1	1	
22. Suspender educación física es igual de importante que en otras asignaturas	1	1	1	
23. Con el profesor de educación física me llevo mejor que con el resto de los profesores	1	1	1	
24. En educación física me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	1	1	1	
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	1	1	1	
26. Sacar buena nota en educación física es fácil	1	1	1	
27. Tu profesor domina las materias que imparte	1	1	1	
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	1	1	1	
29. Cuando se termina la clase de educación física me cambio de ropa	1	1	1	
30. La evaluación en educación física es justa y equitativa	1	1	1	
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de educación física	1	1	1	
32. En educación física no se aprende nada	1	1	1	
33. Mi profesor de educación física sería mejor profesor si fuese más fuerte	1	1	1	
34. Me gustaría llegar a ser profesor de educación física	1	1	1	
35. Las clases de educación física me serán válidas para el futuro	1	1	1	
36. El trabajo del profesor de educación física es muy sencillo	1	1	1	
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	1	1	1	
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de educación física	1	1	1	
39. El profesor de educación física es más rígido que los demás profesores	1	1	1	
40. La educación física es la asignatura menos importante del curso	1	1	1	
41. Valoro menos a mi profesor de educación física que a los demás profesores	1	1	1	
42. La asignatura de educación física no me	1	1	1	

preocupa como el resto de las asignaturas				
43. Me parecen bien los exámenes prácticos de educación física	1	1	1	
44. En educación física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	1	1	1	
45. Educación Física y Deporte es lo mismo	1	1	1	
46. Cuando suspendo educación física asisto a clases de recuperación	1	1	1	
47. En educación física siempre competimos unos contra otros	1	1	1	
48. El profesor de educación física es más divertido que el resto de los profesores	1	1	1	
49. En clases de educación física sólo practicamos deportes	1	1	1	
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	1	1	1	
51. En las clases de educación física utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	1	1	1	
52. En las clases de educación física el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	1	1	1	
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	1	1	1	
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	1	1	1	
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	1	1	1	
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	1	1	1	

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Educación Física. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Dificultad de la Educación Física: 4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)

Utilidad de la Educación Física: 1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42

Empatía con el profesor y la asignatura: 2, 3, 7, 8, 23, 48

Concordancia con la organización de la asignatura: 13, 14, 24, 52, 54

Preferencia por la Educación Física y el Deporte: 20, 28, 34, 50

La Educación Física como Deporte: 25, 45, 47, 49

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					5	Las preguntas del cuestionario son pertinentes para la investigación	
Validez de criterio metodológico					5		
Validez de intención y objetividad de medición y observación					5		
Presentación y formalidad del instrumento					5		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL: 20</b>							

**Puntuación:**


De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Juan Daniel Bautista Crisanto
<b>Grado Académico</b>	Bachiller
<b>Mención</b>	Educación Física



Firma

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Calidad de Vida. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
<b>ÍTEMS</b>				
26. Tomas parte en actividades lúdicas junto a tus amigos.	1	1	1	
27. Tienes una percepción positiva de ti mismo.	1	1	1	
28. Sientes satisfacción por tu propia forma de ser.	1	1	1	
29. Tus padres te apoyan en competencias deportivas.	1	1	1	
30. Tus compañeros te acogen con gran entusiasmo al llegar al colegio.	1	1	1	
31. Posees gran vitalidad y considerable fuerza física.	1	1	1	
32. Te sientes fatigado de forma constante.	1	1	1	
33. Mantienes una dieta equilibrada.	1	1	1	
34. Ingieres los alimentos con calma.	1	1	1	
35. Enfermas con frecuencia.	1	1	1	
36. Te duchas luego de realizar ejercicio físico.	1	1	1	
37. Consumes abundante agua.	1	1	1	
38. Formas parte activamente de los juegos en grupo.	1	1	1	
39. Te unes sin dificultad al grupo.	1	1	1	
40. Gestionas tu tiempo de manera ordenada para cumplir con tus tareas.	1	1	1	
41. Administras tu tiempo de forma estructurada para practicar deporte.	1	1	1	

42. Formas parte de actividades recreativas dentro del aula.	1	1	1	
43. Colaboras manteniendo limpia y ordenada tu vivienda.	1	1	1	
44. Ayudas a mantener el aula limpia y ordenada.	1	1	1	
45. Prefieres escuchar música mientras realizas tareas de limpieza.	1	1	1	
46. Disfrutas involucrarte en las actividades que organiza tu centro educativo.	1	1	1	
47. Sientes entusiasmo por realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.	1	1	1	
48. Disfrutas compartir juegos con tus compañeros.	1	1	1	
49. Prefieres permanecer sentado durante todo el recreo.	1	1	1	
50. Pides seguido jugar en la computadora a tus tutores	1	1	1	

Ambiente personal: 1, 2, 3, 4 y 5.

Ambiente físico: 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.

Ambiente social: 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19.

Ambiente psíquico: 20, 21, 21, 23, 24 y 25.

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					5		
Validez de criterio metodológico					5		
Validez de intención y objetividad de medición y observación					5		
Presentación y formalidad del instrumento					5		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL:20</b>							

**Puntuación:**

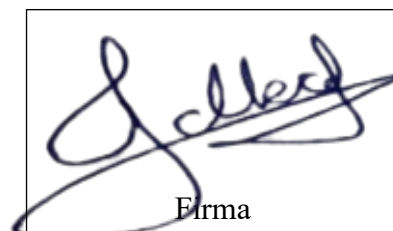
De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Juan Daniel Bautista Crisanto
<b>Grado Académico</b>	Bachiller
<b>Mención</b>	Educación física.



Firma

Experto 2

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO  
POR JUICIO DE EXPERTOS**

Quien suscribe, **José Wilder Quispe Pérez con DNI 42765990**, mediante la presente hago constar que el instrumento de recolección de datos de la tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación Física, titulado “Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024”, elaborado por los Bach. Velasquez Benites, Erika Patricia y Tocto Lozada, Luis Aladino, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Lambayeque, 27 de octubre del 2025.



Firma del Experto

- **Título Profesional:** licenciado en educación física
- **Grado Académico:** licenciado en educación física
- **Cargo Actual:** Docente nombrado aula

## RÚBRICA DE VALIDACION DE CUESTIONARIO POR JUICIDE EXPERTO

### CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Educación Física. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
1. La educación física es aburrida	1	1	1	
2. La educación física es más importante que el resto de las asignaturas	1	1	1	
3. El profesor de educación física se preocupa más por nosotros que los demás profes	1	1	1	
4. Las actividades de educación física son fáciles	1	1	1	
5. Lo que aprendo en educación física no sirve para nada	1	1	1	
6. El profesor de educación física intenta que sus clases sean divertidas	1	1	1	
7. La educación física es la asignatura que más me gusta	1	1	1	
8. Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo	1	1	1	
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en educación física	1	1	1	
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	1	1	1	
11. Aprobar en educación física es más fácil que en otras asignaturas	1	1	1	
12. No deberían existir las clases de educación física en los colegios	1	1	1	
13. El profesor de educación física debe trabajar con chandal	1	0	1	
14. Prefiero más las clases de educación física en horario de mañana que de tarde	1	1	1	
15. Se podría mejorar la asignatura de educación física	1	1	1	
16. Para mí es muy importante la educación física	1	1	1	
17. El número de horas de clases de educación física semanales es suficiente	1	1	1	

18. Los conocimientos que recibo en educación física son necesarios e importantes	1	1	1	
19. La asignatura de educación física es difícil	1	1	1	
20. En educación física deberían darnos más conocimientos teóricos	1	1	1	
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	1	1	1	
22. Suspender educación física es igual de importante que en otras asignaturas	1	1	1	
23. Con el profesor de educación física me llevo mejor que con el resto de los profesores	1	1	1	
24. En educación física me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	1	1	1	
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	1	1	1	
26. Sacar buena nota en educación física es fácil	1	1	1	
27. Tu profesor domina las materias que imparte	1	1	1	
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	1	1	1	
29. Cuando se termina la clase de educación física me cambio de ropa	1	1	1	
30. La evaluación en educación física es justa y equitativa	1	1	1	
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de educación física	1	1	1	
32. En educación física no se aprende nada	1	0	1	
33. Mi profesor de educación física sería mejor profesor si fuese más fuerte	1	1	1	
34. Me gustaría llegar a ser profesor de educación física	1	1	1	
35. Las clases de educación física me serán válidas para el futuro	1	1	1	
36. El trabajo del profesor de educación física es muy sencillo	1	1	1	
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	1	1	1	
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de educación física	1	1	1	
39. El profesor de educación física es más rígido que los demás profesores	1	1	1	
40. La educación física es la asignatura menos importante del curso	1	1	1	
41. Valoro menos a mi profesor de educación física que a los demás profesores	1	1	1	
42. La asignatura de educación física no me preocupa como el resto de las asignaturas	1	1	1	

43. Me parecen bien los exámenes prácticos de educación física	1	1	1	
44. En educación física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	1	1	1	
45. Educación Física y Deporte es lo mismo	1	1	1	
46. Cuando suspendo educación física asisto a clases de recuperación	1	1	1	
47. En educación física siempre competimos unos contra otros	1	1	1	
48. El profesor de educación física es más divertido que el resto de los profesores	1	1	1	
49. En clases de educación física sólo practicamos deportes	1	1	1	
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	1	1	1	
51. En las clases de educación física utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	1	0	1	
52. En las clases de educación física el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	1	1	1	
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	1	1	1	
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	1	1	1	
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	1	1	1	
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	1	1	1	

Dificultad de la Educación Física: 4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)

Utilidad de la Educación Física: 1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42

Empatía con el profesor y la asignatura: 2, 3, 7, 8, 23, 48

Concordancia con la organización de la asignatura: 13, 14, 24, 52, 54

Preferencia por la Educación Física y el Deporte: 20, 28, 34, 50

La Educación Física como Deporte: 25, 45, 47, 49

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					X		
Validez de criterio metodológico					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL:</b>							

**Puntuación:**

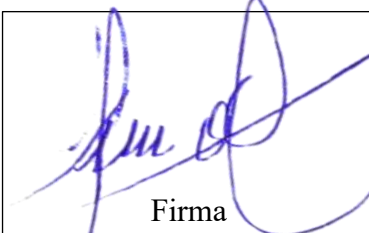
De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Quispe Pérez José Wilder
<b>Grado Académico</b>	Licenciado en educación física
<b>Mención</b>	Docente nombrado



Firma

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Calidad de Vida. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
<b>ÍTEMS</b>	1	1	1	
1. Tomas parte en actividades lúdicas junto a tus amigos.	1	1	1	
2. Tienes una percepción positiva de ti mismo.	1	1	1	
3. Sientes satisfacción por tu propia forma de ser.	1	1	1	
4. Tus padres te apoyan en competencias deportivas.	1	1	1	
5. Tus compañeros te acogen con gran entusiasmo al llegar al colegio.	1	1	1	
6. Posees gran vitalidad y considerable fuerza física.	1	1	1	
7. Te sientes fatigado de forma constante.	1	1	1	
8. Mantienes una dieta equilibrada.	1	1	1	
9. Ingieres los alimentos con calma.	1	1	1	
10. Enfermas con frecuencia.	1	1	1	
11. Te duchas luego de realizar ejercicio físico.	1	1	1	
12. Consumes abundante agua.	1	0	1	
13. Formas parte activamente de los juegos en grupo.	1	1	1	
14. Te unes sin dificultad al grupo.	1	1	1	
15. Gestionas tu tiempo de manera ordenada para cumplir con tus tareas.	1	1	1	
16. Administras tu tiempo de forma estructurada para practicar deporte.	1	1	1	
17. Formas parte de actividades recreativas dentro del aula.	1	1	1	

18. Colaboras manteniendo limpia y ordenada tu vivienda.	1	1	1	
19. Ayudas a mantener el aula limpia y ordenada.	1	1	1	
20. Prefieres escuchar música mientras realizas tareas de limpieza.	1	1	1	
21. Disfrutas involucrarte en las actividades que organiza tu centro educativo.	1	1	1	
22. Sientes entusiasmo por realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.	1	1	1	
23. Disfrutas compartir juegos con tus compañeros.	1	1	1	
24. Prefieres permanecer sentado durante todo el recreo.	1	1	1	
25. Pides seguido jugar en la computadora a tus tutores	1	1	1	

Ambiente personal: 1, 2, 3, 4 y 5.

Ambiente físico: 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.

Ambiente social: 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19.

Ambiente psíquico: 20, 21, 21, 23, 24 y 25.

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					X		
Validez de criterio metodológico					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL:</b>							

**Puntuación:**

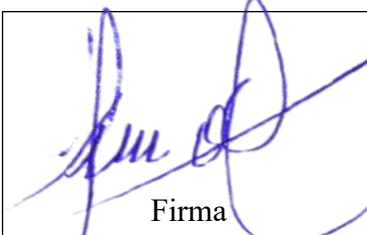
De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Quispe Pérez José Wilder
<b>Grado Académico</b>	Licenciado en educación física
<b>Mención</b>	Docente nombrado



Firma

Experto 3

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO  
POR JUICIO DE EXPERTOS**

Quien suscribe, **Jorvin Vergara Paico**, mediante la presente hago constar que el instrumento de recolección de datos de la tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación Física, titulado “Educación física y calidad de vida de estudiantes quinto y sexto grado de primario de I.E. N°11079 San Miguel Mórrope, 2024”, elaborado por los Bach. Velasquez Benites, Erika Patricia y Tocto Lozada, Luis Aladino, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Lambayeque, 27 de octubre del 2025.



Firma del Experto

DNI: 71527788

- **Título Profesional:** licenciado en educación física.
- **Grado Académico:** Magister
- **Cargo Actual:** Profesor

**RÚBRICA DE VALIDACION DE CUESTIONARIO POR JUICIDE  
EXPERTO**

## CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
1. La educación física es aburrida	1	1	1	
2. La educación física es más importante que el resto de las asignaturas	1	1	1	
3. El profesor de educación física se preocupa más por nosotros que los demás profes	1	1	1	
4. Las actividades de educación física son fáciles	1	1	1	
5. Lo que aprendo en educación física no sirve para nada	1	1	1	
6. El profesor de educación física intenta que sus clases sean divertidas	1	1	1	
7. La educación física es la asignatura que más me gusta	1	1	1	
8. Las clases de educación física mejoran mi estado de ánimo	1	1	1	
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en educación física	1	1	1	
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	1	1	1	
11. Aprobar en educación física es más fácil que en otras asignaturas	1	1	1	
12. No deberían existir las clases de educación física en los colegios	1	1	1	
13. El profesor de educación física debe trabajar con chandal	1	1	1	
14. Prefiero más las clases de educación física en horario de mañana que de tarde	1	1	1	
15. Se podría mejorar la asignatura de educación física	1	1	1	
16. Para mí es muy importante la educación física	1	1	1	
17. El número de horas de clases de educación física semanales es suficiente	1	1	1	
18. Los conocimientos que recibo en educación física	1	1	1	

son necesarios e importantes			
19. La asignatura de educación física es difícil	1	1	1
20. En educación física deberían darnos más conocimientos teóricos	1	1	1
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	1	1	1
22. Suspender educación física es igual de importante que en otras asignaturas	1	1	1
23. Con el profesor de educación física me llevo mejor que con el resto de los profesores	1	1	1
24. En educación física me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	1	1	1
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	1	1	1
26. Sacar buena nota en educación física es fácil	1	1	1
27. Tu profesor domina las materias que imparte	1	1	1
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	1	1	1
29. Cuando se termina la clase de educación física me cambio de ropa	1	1	1
30. La evaluación en educación física es justa y equitativa	1	1	1
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de educación física	1	1	1
32. En educación física no se aprende nada	1	1	1
33. Mi profesor de educación física sería mejor profesor si fuese más fuerte	1	1	1
34. Me gustaría llegar a ser profesor de educación física	1	1	1
35. Las clases de educación física me serán válidas para el futuro	1	1	1
36. El trabajo del profesor de educación física es muy sencillo	1	1	1
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	1	1	1
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de educación física	1	1	1
39. El profesor de educación física es más rígido que los demás profesores	1	1	1
40. La educación física es la asignatura menos importante del curso	1	1	1
41. Valoro menos a mi profesor de educación física que a los demás profesores	1	1	1
42. La asignatura de educación física no me preocupa como el resto de las asignaturas	1	1	1
43. Me parecen bien los exámenes prácticos de	1	1	1

educación física				
44.En educación física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	1	1	1	
45.Educación Física y Deporte es lo mismo	1	1	1	
46.Cuando suspendo educación física asisto a clases de recuperación	1	1	1	
47.En educación física siempre competimos unos contra otros	1	1	1	
48.El profesor de educación física es más divertido que el resto de los profesores	1	1	1	
49.En clases de educación física sólo practicamos deportes	1	1	1	
50.Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	1	1	1	
51.En las clases de educación física utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	1	1	1	
52.En las clases de educación física el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	1	1	1	
53.Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	1	1	1	
54.Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	1	1	1	
55.El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	1	1	1	
56.La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	1	1	1	

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Educación Física. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Dificultad de la Educación Física: 4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)

Utilidad de la Educación Física: 1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42

Empatía con el profesor y la asignatura: 2, 3, 7, 8, 23, 48

Concordancia con la organización de la asignatura: 13, 14, 24, 52, 54

Preferencia por la Educación Física y el Deporte: 20, 28, 34, 50

La Educación Física como Deporte: 25, 45, 47, 49

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					X		
Validez de criterio metodológico				X			
Validez de intención y objetividad de medición y observación					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL: 20</b>							

**Puntuación:**


De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Vergara Paico Jorvin
<b>Grado Académico</b>	Magister
<b>Mención</b>	Actividad física y deportiva



Firma  
DNI 71527788

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

Estimado Juez Experto, se le solicita responder sobre la pertinencia de cada ítem o pregunta, del cuestionario elaborado de Calidad de Vida. Se le agradece anticipadamente su colaboración.

Ítems	Pertinencia	Claridad	Coherencia	Observación
<b>ÍTEMS</b>				
1. Tomas parte en actividades lúdicas junto a tus amigos.	1	1	1	
2. Tienes una percepción positiva de ti mismo.	1	1	1	
3. Sientes satisfacción por tu propia forma de ser.	1	1	1	
4. Tus padres te apoyan en competencias deportivas.	1	1	1	
5. Tus compañeros te acogen con gran entusiasmo al llegar al colegio.	1	1	1	
6. Posees gran vitalidad y considerable fuerza física.	1	1	1	
7. Te sientes fatigado de forma constante.	1	1	1	
8. Mantienes una dieta equilibrada.	1	1	1	
9. Ingieres los alimentos con calma.	1	1	1	
10. Enfermas con frecuencia.	1	1	1	
11. Te duchas luego de realizar ejercicio físico.	1	1	1	
12. Consumes abundante agua.	1	1	1	
13. Formas parte activamente de los juegos en grupo.	1	1	1	
14. Te unes sin dificultad al grupo.	1	1	1	
15. Gestionas tu tiempo de manera ordenada para cumplir con tus tareas.	1	1	1	
16. Administras tu tiempo de forma estructurada para practicar deporte.	1	1	1	
17. Formas parte de actividades recreativas dentro del aula.	1	1	1	

18. Colaboras manteniendo limpia y ordenada tu vivienda.	1	1	1	
19. Ayudas a mantener el aula limpia y ordenada.	1	1	1	
20. Prefieres escuchar música mientras realizas tareas de limpieza.	1	1	1	
21. Disfrutas involucrarte en las actividades que organiza tu centro educativo.	1	1	1	
22. Sientes entusiasmo por realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.	1	1	1	
23. Disfrutas compartir juegos con tus compañeros.	1	1	1	
24. Prefieres permanecer sentado durante todo el recreo.	1	1	1	
25. Pides seguido jugar en la computadora a tus tutores	1	1	1	

Ambiente personal: 1, 2, 3, 4 y 5.

Ambiente físico: 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.

Ambiente social: 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19.

Ambiente psíquico: 20, 21, 21, 23, 24 y 25.

**Nota:**

Pertinencia, Claridad y Coherencia:

✓ 1: de acuerdo

✓ 0: en desacuerdo

**Valoración del instrumento:**

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					X		
Validez de criterio metodológico					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>Total parcial:</b>					20		
<b>TOTAL:20</b>							

**Puntuación:**


De 4 a 11: No valido, reformular

De 12 a 14: No valido, modificar

De 15 a 17: Valido, mejorar

De 18 a 20: Valido, aplicar

<b>Apellidos y Nombres</b>	Vergara Paico Jorvin
<b>Grado Académico</b>	Magister
<b>Mención</b>	Actividad física y deportiva



Firma  
DNI 71527788