



**INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO JORGE  
BASADRE**

**ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER  
GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI DE  
MOLLENDO 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR:**

**Gutiérrez Rodríguez Rita Isabel  
Espinoza Torres Juan Carlos**

**ASESOR:**

**Mgtr. Alberto Taboada Jiménez**

**CARRERA PROFESIONAL:**

**Educación Física**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Enseñanza – aprendizaje**

**PERÚ – 2021**

**Página del jurado**

---

(Grado, nombres, apellidos)

**PRESIDENTE**

---

(Grado, nombres, apellidos)

**SECRETARIO**

---

(Grado, nombres, apellidos)

**VOCAL**

## Dedicatoria

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño a mi amado hijo Ing. Héctor Alonso Cárdenas Gutiérrez por todo su amor sacrificio esfuerzo comprensión y apoyo, fuente de motivación e inspiración, por hacer mi sueño realidad, porque a pesar de la situación tan difícil para nosotros nunca dejo de apoyarme y confiar en mí. A mi hija Abg. Estefany Vásquez Rojas por su apoyo incondicional, su amor y comprensión, a mis padres Ramón y Margarita que en paz descansen, y a toda mi familia.

Rita Isabel Gutierrez Rodríguez.

A mi padre, que siempre quiso q todos sus hijos fueran profesionales, a mis hijas, Helen, Sheyenne, Karolina, Luz Ruby, a mis profesores del instituto, a mi familia, a mis compañeros de estudio y trabajo en el arte de la música, y a todos mis amigos en general que me apoyaron cuando los necesité.

Juan Carlos Espinoza Torres.

## **Agradecimiento**

Al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, por formarnos como profesionales docentes. Eficientes y competentes en la sociedad. Asimismo, por brindarnos las enseñanzas en sus aulas y recibirnos siempre con mucho amor.

Al Profesor Alberto Taboada Jiménez por su aporte, su metodología de enseñanza y su paciencia en el curso de investigación y de nuestra tesis.

Al Profesor Israel Pineda Gamarra por su aporte en el curso de investigación

Al Profesor Elard Meza Núñez por su apoyo constante en el curso de práctica.

Al director Gino García Tejada de la I.E. José Carlos Mariátegui: Por permitirnos aplicar nuestro cuestionario a los estudiantes de la I.e. que dirige y por el apoyo brindado.

A los padres de familia de las secciones de primero de secundaria secciones “A” y “B” por su apoyo, empatía y cariño hacia nuestra investigación.

## Declaración Jurada

Yo, Rita Isabel Gutiérrez Rodríguez, estudiante de la Carrera de Educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, identificado(a) con DNI 30833813, con la tesis titulada:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I. E, JOSE CARLOS MARIATEGUI DE MOLLENO 2021”

Declaro bajo juramento que:

Las fuentes de datos e información aquí considerada están citadas con las normas de redacción APA respetando la autoría de los mismos.

El proyecto de tesis no ha sido plagiado

El proyecto de tesis no fue auto plagiado

Los datos recogidos son reales y no han sido falseados

De encontrarse falta en el presente proyecto como datos e información falsa, plagio (datos sin citas autores), auto plagio (presentar monografías, trabajos publicados anteriormente o parte de ellos y no fueron citados correctamente), piratería (información que pertenece a otras personas o falsificar documentos o ideas de otros, asumo las responsabilidades y consecuencias que deriven de mi acción. Por tanto, eximo al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre de toda responsabilidad, las acciones legales y otras que generen el incumplimiento de esta declaración. Para lo cual firmo la presente.

Mollendo 06 de diciembre del 2021



Rita Isabel Gutiérrez Rodríguez

DNI: 30833813

### Declaración Jurada

Yo, Juan Carlos Espinoza Torres, estudiante de la Carrera de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre, identificado(a) con DNI 30833985, con la tesis titulada:

“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I. E JOSE CARLOS MARIATEGUI DE MOLLENDO 2021”

Declaro bajo juramento que:

Las fuentes de datos e información aquí considerada están citadas con las normas de redacción APA respetando la autoría de los mismos.

El proyecto de tesis no ha sido plagiado

El proyecto de tesis no fue auto plagiado

Los datos recogidos son reales y no han sido falseados

De encontrarse falta en el presente proyecto como datos e información falsa, plagio (datos sin citas autores), auto plagio (presentar monografías, trabajos publicados anteriormente o parte de ellos y no fueron citados correctamente), piratería (información que pertenece a otras personas o falsificar documentos o ideas de otros, asumo las responsabilidades y consecuencias que deriven de mi acción. Por tanto, eximo al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Jorge Basadre de toda responsabilidad, las acciones legales y otras que generen el incumplimiento de esta declaración. Para lo cual firmo la presente.

Mollendo 06 de diciembre del 2021



Juan Carlos Espinoza Torres

DNI: 30833985

## Índice

PÁGINA DEL JURADO	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
DECLARACIÓN JURADA	V
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1 Delimitación del problema.....	2
1.2 Formulación del problema .....	4
1.2.1 Pregunta de investigación.....	4
1.2.1 preguntas específicas .....	4
1.3 Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1. Objetivo general .....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	5
1.4. Hipótesis de la investigación .....	5
1.4.1 Hipótesis general .....	5
1.4.2 Hipótesis específicas.....	5
1.5 Justificación de la investigación .....	6
1.5.1 Justificación teórica .....	6
1.5.2 Justificación práctica:.....	6
1.5.3 Justificación metodológica.....	6
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
2.1 Antecedentes.....	8
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	8
2.1.2 Antecedentes internacionales .....	12
2.2 Bases teóricas de la actividad física.....	16
2.2.1 Definición de actividad física.....	16
2.2.2 Beneficios de la Calidad de Vida .....	27
2.2.3. Importancia de la Calidad de Vida.....	31

2.2.4. Desarrollo de la Calidad de Vida .....	32
<b>CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>34</b>
3.1 Enfoque de la investigación .....	35
3.2 Método de la investigación .....	35
3.3 Diseño de la investigación .....	35
3.5 Operacionalización de variables .....	37
3.6 Técnicas e instrumento de investigación .....	38
3.6.1. Técnica de investigación .....	38
3.6.2. Instrumento de investigación .....	38
3.7. Validez del instrumento de investigación .....	39
3.8 Confiabilidad de instrumento de investigación.....	39
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>40</b>
4.1 Participantes.....	41
4.2 Resultados descriptivos de las relaciones .....	41
4.3 Resultados inferencias .....	46
<b>DISCUSIÓN</b> .....	<b>51</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>54</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>55</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>56</b>
<b>APÉNDICES</b>	<b>63</b>
Apéndice A: Matriz de Consistencia .....	64
Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación .....	66
Apéndice C: Validez formato de jueces.....	67

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> Expertos evaluadores del instrumento de investigación .....	39
<b>Tabla 2</b> Participantes por género.....	41
<b>Tabla 3</b> Relación de la actividad física y calidad de vida .....	41
<b>Tabla 4</b> Relación de la actividad física y calidad psicológica.....	43
<b>Tabla 5</b> Relación de la actividad física y calidad social .....	44
<b>Tabla 6</b> Relación actividad física y bienestar emocional .....	45
<b>Tabla 7</b> Prueba de normalidad .....	46
<b>Tabla 8</b> Prueba de correlación de la hipótesis general .....	47
<b>Tabla 9</b> Prueba de correlación de la primera hipótesis específica .....	48
<b>Tabla 10</b> Prueba de correlación de la segunda hipótesis específica.....	49
<b>Tabla 11</b> Prueba de correlación de la tercera hipótesis específica .....	50

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre la actividad física y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. La muestra estuvo constituida por 21 Estudiantes. En el marco metodológico, el enfoque fue cuantitativo, de tipo básico, método deductivo, con diseño correlacional descriptivo no experimental. Para el recojo de los datos se utilizó la técnica de la encuesta con un cuestionario como instrumento de investigación de 18 ítems, es así que consideró a las siguientes dimensiones: Calidad Psicológica, Calidad Social, Bienestar emocional, del mismo modo, los datos fueron procesados utilizando el aplicativo Ms-Excel. Los resultados relevantes encontrados se tienen que la actividad física presenta los siguientes resultados el 48.00% de la muestra de estudio tuvo un nivel de actividad física baja, el 38.00% tienen un nivel de calidad de vida baja, el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “0,944” positivo, del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ( $p=,000 < \alpha=0,05$ ) por lo cual se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Concluyendo de esta manera que las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Palabras claves:** Actividad física y Calidad de vida. Calidad psicológica, Calidad social, Bienestar emocional

### **Abstract**

The present research aims to analyze the relationship between physical activity and quality of life in students of the first grade of secondary school of the I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. The sample consisted of 21 Students. In the methodological framework, the approach was quantitative, basic type, deductive method, with a non-experimental descriptive correlational design. To collect the data, the survey technique was used with a questionnaire as a research instrument of 18 items, thus, the following dimensions were considered: Psychological Quality, Social Quality, Emotional Well-being, in the same way, the data was processed using the Ms-Excel application. The relevant results found are that physical activity presents the following results: 48.00% of the study sample had a low level of physical activity, 38.00% have a low level of quality of life, the correlation coefficient "Spearman's Rho "Is" 0.944 "positive, in the same way, the degree of significance of the test is ( $p = .000 < \alpha = 0.05$ ), therefore the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. Concluding in this way that physical activities have a significant relationship with the quality of life in students of the first grade of secondary school José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Keywords:** Physical activity and Quality of life. Psychological quality, Social quality, Emotional well-being

## Introducción

La presente tesis tiene como propósito presentar a los lectores, la utilización del método científico a través del enfoque cuantitativo como una sucesión para indagar mediante un programa no experimental cómo mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de la actividad física

Cabe señalar que para el proceso de la recolección de datos se utilizó la lectura y aplicación de organizadores de información de libros físicos del área de pedagogía. También se examinó información de tesis del repositorio Scopus, Scielo, Google académico; asimismo el contenedor de tesis peruanas Alicia de Concytec, entre otros. Aquí también se empleó técnicas como el subrayado para ubicar la información. Del mismo modo, el registro de las citas mediante la norma APA versión 6.

Dentro de los fundamentos teóricos más resaltantes tenemos:

Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano, Julián, (2006) Publicaron:

Que los estilos de vida saludables (EVS) son patrones de conducta que resultan beneficiosos para la salud. Estos patrones son aprendidos gracias a la influencia de los padres, compañeros, amigos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, los factores ambientales como la disponibilidad de infraestructuras, la oferta de programas, la accesibilidad a entornos naturales..., pueden tener influencia en la conducta activa del adolescente.

Parece que hay unanimidad en la literatura científica en que las características geográficas, el clima, las costumbres..., pueden facilitar o dificultar la práctica de (AF). p. (3)

Urzúa y Urizar (2012) Resumen:

El concepto de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única del concepto ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, siendo frecuentemente mal utilizada. p. (1)

En resumidas cuentas, para el proceso metodológico inicialmente se identificó el problema mediante la técnica de la encuesta. Luego se revisó fuentes para determinar los fundamentos del marco teórico. Ya dentro del marco metodológico de la investigación cuantitativa como cosas importantes se diseñó el instrumento de investigación cuestionario, a continuación, se ejecutaron el instrumento con el apoyo de la comunidad educativa y al final se procesaron los datos y se elaboró el presente informe de tesis.

Dentro del orden de ideas presentadas aquí se tiene los siguientes capítulos:

El capítulo I: Planteamiento del problema comprende la delimitación del problema, formulación; asimismo, los objetivos y terminar con la justificación.

El capítulo II: Marco teórico, describe los antecedentes nacionales e internacionales; para continuar con las bases teóricas de la categoría actividad física, además de la categoría de la calidad de vida y culmina con la descripción de los términos básicos.

Después se encuentra el capítulo III: Marco metodológico, donde considera al enfoque, método, diseño, beneficiarios, hipótesis de acción, operacionalización de categorías, para luego definir la técnica e instrumento de investigación y terminar con la mención de los jueces para la validación del instrumento.

El capítulo IV: Resultados, se representan los datos de la estadística descriptiva con respecto a la prueba de entrada. Del mismo modo, la prueba de salida en función a las categorías

de estudio como a las subcategorías. También comprende la triangulación y la matriz de difusión de resultados.

Al final se encuentra las conclusiones, recomendaciones, referencias y los apéndices.

## **Capítulo I: Planteamiento del problema**

## 1.1 Delimitación del problema

Esta investigación se realiza por que en la actualidad se observa que los estudiantes han dejado de realizar actividad física, y ocupan más tiempo usando laptops, Tablet, celulares, juegos en red, aparatos tecnológicos y no en beneficio de sus capacidades mentales, más por el contrario pierden el tiempo en juegos virtuales y no aprovechan la tecnología para beneficio propio, lo cual influye en bajo rendimiento académico y baja, pobre o mala calidad de vida.

Así mismo dentro del contexto nacional,

Pajuelo (2018) en su investigación Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación física, distrito de Yungay- Ancash tuvo como objetivo describir la importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria, en el distrito, Concluyó que Los alumnos de educación secundaria deben realizar con más frecuencia actividades físicas ya que es de suma consideración, que practiquen cualquier tipo de deporte para tener un mejor rendimiento físico, y así prevenir distintos tipos de enfermedades y generando una buena autoestima, se observa el desinterés de los estudiantes de educación secundaria en las actividades deportivas en áreas de actividades acuáticas, escasas de campos deportivos, circuitos de bicicleta, que impide disfrutar de las actividades físicas.

Dentro del contexto internacional

Pavón y Moreno (2008) pertenecientes a la Universidad de Murcia, en donde exponen los intereses y motivaciones de estudiantes universitarios que inciden en la participación en actividades físicas. El grupo de participantes se seleccionó por el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados. Así, se elaboró el cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico Deportivas (MIAFD), con el objeto de conocer las opiniones que mostraban los estudiantes

universitarios en su relación con la práctica de actividades físico-deportivas. Los resultados del proyecto se encuentran que la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad. Las causas de este comportamiento están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico deportiva. Conclusión La relación es directamente proporcional entre las actitudes positivas y la práctica de actividad física y deporte en la población encuestada. Las personas que participaron en la encuesta son usuarios regulares del programa Recreo vía. Por ende, son personas físicamente activas y cumplen con la hipótesis planteada por el doctor Dosil: “Existe una relación directa entre el grado de práctica y las actitudes hacia la actividad física y el deporte” se confirma, puesto que existe una clara relación entre la práctica y las actitudes, por cuanto, a mayor práctica= actitud más positiva hacia la AF/D

#### Dentro del contexto Nacional

Ardila (2003) Resume: «Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida». (pg.4)

#### Dentro del contexto internacional

Casas (2010) sin relevancia sobre la edad, género o condición, el ideal de hombre es un ser humano que sea parte activa del contexto y ambientes en los cuales se relaciona, expresar sus emociones, tales como felicidad, angustia, tristeza, miedo,

seguridad. Igualmente, a proponer y generar actividades de su interés, a partir de conocimientos adquiridos en el transcurrir del tiempo, potenciando sus ideas frente al desarrollo personal y colectivo de la comunidad. Así mismo darse cuenta que el desarrollo del ser humano se rige bajo tres ámbitos fundamentales, los cuales configuran su mundo, estos son el ámbito bio-físico, el socio-cultural y el subjetivo experiencial; a su vez estos ámbitos son los que imponen condiciones que direccionan al sujeto hacia campos de desarrollo.

## **1.2 Formulación del problema**

En la presente investigación se llegó a formular la siguiente pregunta de investigación.

### **1.2.1 Pregunta de investigación**

¿Existe relación entre la actividad física y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?

### **1.2.1 preguntas específicas**

¿Existe relación entre la actividad física y calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?

¿Existe relación entre la actividad física y calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?

¿Existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar la relación entre la actividad físicas y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar la relación entre la actividad Física y calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui de Mollendo, 2021.

Examinar la relación entre la actividad físicas y calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui Mollendo, 2021.

Analizar la relación entre la actividad física y bienestar emocional en los alumnos el primer grado de la I.E. José Carlos Mariátegui. Mollendo, 2021.

## **1.4. Hipótesis de la investigación**

### **1.4.1 Hipótesis general**

Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

### **1.4.2 Hipótesis específicas**

Las actividades físicas tienen relación significativa con calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.

Las actividades físicas tienen relación significativa con calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.

Las actividades físicas tienen relación significativa con bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.

## **1.5 Justificación de la investigación**

La presente investigación se justifica por tres razones:

### **1.5.1 Justificación teórica**

El objetivo de esta investigación fue comparar la relación entre las actividades físicas y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.

### **1.5.2 Justificación práctica:**

Con la finalidad que los resultados de la presente investigación pueden ser utilizados como referencias de material, beneficiando a los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, sirviendo de información para los trabajos del profesor de educación física, adecuándolas en sus experiencias de aprendizajes.

### **1.5.3 Justificación metodológica**

Las conclusiones de la investigación podrán dar información sobre la relación entre las actividades físicas y calidad de vida, como ayuda en beneficio a los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui. La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, se empleó la técnica de la encuesta, el instrumento el cuestionario, para recoger la información de las variables actividades físicas y calidad de vida.

## **Capítulo II: Marco teórico**

## 2.1 Antecedentes

### 2.1.1 Antecedentes nacionales

Dimas (2006), En la investigación que desarrollo, titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la Universidad Autónoma de Nuevo León” tiene como objetivo principal conocer el porcentaje de alumnos que practican diferentes deportes, la frecuencia que lo hacen, y cuál es el deporte más importante y si hay una relación estrecha entre el promedio de sus calificaciones y el deporte, para ello uso una muestra de 360 estudiantes del nivel superior de dicha facultad, el instrumento que utilizado fue hacer un cuestionario, con todo ello obtuvo un resultado que el deporte más practicado es el futbol y el basquetbol donde los alumnos realizan 1 vez por semana durante 1 hora, de esta manera concluyendo que no existe alguna correlación entre el rendimiento académico y los distintos tipos de deportes.

Loce (2002) cita como objetivo del Área de E. Física en Primaria el de “Conocer la importancia del cuerpo y la salud; la práctica del deporte como medios más adecuados para el desarrollo personal y social”; así como el objetivo en nivel secundaria da a “Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para consolidar los hábitos del cuidado corporal y la salud, para beneficiar el desarrollo en lo personal y en lo social.”. Conclusiones, los alumnos de educación secundaria deben realizar con más frecuencia actividades físicas ya que es de suma consideración, que practiquen cualquier tipo de deporte para tener un mejor rendimiento físico, y así prevenir distintos tipos de enfermedades y generando una buena autoestima. En la provincia de Yungay se observa el desinterés de los estudiantes de educación secundaria en las actividades deportivas en áreas de

actividades acuáticas. En la provincia de Yungay se observa que hay escasos de campos deportivos, circuitos de bicicleta, que impide disfrutar de las actividades físicas.

Cubas (2017) relación entre la actividad física y su auto eficiencia en estudiantes de nutrición Determinar la relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015. La población estuvo conformada por 187 estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de ambos sexos del primer al cuarto año de estudios, entre 16 – 30 años de edad. La muestra estuvo constituida por 111 estudiantes, varones y mujeres del primer a cuarto año de estudios, entre 16 – 30 años de edad, la metodología se consideró un estudio Descriptivo de asociación cruzada, observacional y transversal, El muestreo fue probabilístico aleatorio de tipo estratificado y se repartió proporcionalmente al número de estudiantes en cada año de estudio, para el procesamiento de datos se realizó mediante la utilización del instrumento IPAQ “Cuestionario internacional de actividad física” (versión corta en español de 2002) (anexo 1), este instrumento es una encuesta de auto llenado que mide el nivel de actividad física a través de preguntas sobre 3 tipos específicos de actividad las cuales son: “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”. El investigador llegó a las siguientes conclusiones. Se concluye que no se encontró relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se observó que 4 de cada 5 estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos tienen nivel de actividad física entre Moderado y Alto. La autoeficacia para la actividad física fue Alta para uno de cada tres estudiantes evaluados y Medio al menos para la mitad de encuestados.

Cabello (2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi”*, Tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. La población y muestra estuvieron conformada por 120 estudiantes de la misma Institución Educativa, la metodología se realizó bajo un diseño no experimental porque “no se dio la manipulación deliberada de variables y en los que solo se describen los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”. El diseño fue también transversal en vista que la recolección de la información se realizó en un solo momento de tiempo. Del mismo modo, el nivel fue correlacional ya que busca hallar relaciones entre una o más variables, para el procesamiento de datos se utilizó la encuesta, teniendo como referente a Bernal (2016, p.245), quien consideró que son instrumentos empleados con el propósito de conseguir referencias precisas del estudio. El instrumento utilizado para el recojo de datos fue la escala de Likert, con la finalidad de lograr metas en un estudio, es necesario realizar una cantidad de preguntas prediseñadas que facilite crear información, el investigador llegó a las siguientes conclusiones. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la intensidad de la actividad física se relaciona

directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,003 hallada permitió que se rechazara la  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. - Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la frecuencia con que se realiza la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida. Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,567 hallada permitió que se aceptara la  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada no fue válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Marquina (2012), hizo un estudio para demostrar si existente relación entre la variable inteligencia emocional y la variable calidad de vida en los trabajadores de salud de cuatro hospitales de gestión pública de Lima, para lo cual recurrió a una muestra de 352 profesionales que trabajan en salud con una experiencia de 3 años, hizo uso de la Escala de Vida de Olson y Barnes y el inventario del Coeficiente Emocional de Baron (ICE), con el estudio concluyó en forma afirmativa, la existencia de una relación significativa entre la variable inteligencia emocional y la variable calidad de vida entre los trabajadores de salud de los cuatro hospitales de gestión pública de Lima, esto significa que hay una dependencia significativa entre estas dos variables. Esta investigación, habiendo estudiado una muestra (Profesionales de la salud) distinta a nuestra investigación (educandos que culminan la educación básica regular), en lo que corresponde a

variables son las mismas y la conclusión es que existe una relación directa y significativa entre estas dos variables.

### **2.1.2 Antecedentes internacionales**

Luengo (2007), presentó la tesis titulada *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*, su objetivo en la presente investigación fue conocer y analizar socialmente la actividad física en alumnos de primaria de (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel), el investigador utilizó la metodología cuantitativa y materializada con la encuesta tomada a una muestra de niños y niñas, con la finalidad de tener resultados más precisos sobre si practican o no actividad física, teniendo como resultado la inactividad física de los niños y niñas (en el caso de los varones suelen practicar más el deporte). En conclusión, halló en esta investigación en relación con el tiempo que utilizan los niños y niñas, es insuficiente. Considerando que la salud se vería beneficiada, se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimo cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros.

Pavón y Moreno (2002) pertenecientes a la Universidad de Murcia, en donde exponen los intereses y motivaciones de estudiantes universitarios que inciden en la participación en actividades físicas. El grupo de participantes se seleccionó por el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados. Así, se elaboró el cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico Deportivas (MIAFD), con el objeto de conocer las opiniones que mostraban los estudiantes universitarios en su relación con la práctica de actividades físico-deportivas. Los resultados del proyecto se encuentran que la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad. Las

causas de este comportamiento están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico deportiva. Conclusión La relación es directamente proporcional entre las actitudes positivas y la práctica de actividad física y deporte en la población encuestada. Las personas que participaron en la encuesta son usuarios regulares del programa Recreo vía. Por ende, son personas físicamente activas y cumplen con la hipótesis planteada por el doctor Dosil: “Existe una relación directa entre el grado de práctica y las actitudes hacia la actividad física y el deporte” se confirma, puesto que existe una clara relación entre la práctica y las actitudes, por cuanto, a mayor práctica= actitud más positiva hacia la AF/D

Munar y López (2019) Propuesta curricular en Educación Física para potenciar la calidad de vida, tuvo como objetivo general, Potenciar la calidad de vida desde el campo de la educación física en diferentes contextos, la población y muestra estuvieron compuestas por, específicamente el adulto mayor en la población del municipio de Tibio-Cundinamarca, cerca del 45% de los mayores de 60 años permanecen en el mercado laboral formal e informal. De acuerdo con el indicador de participación en el mercado laboral, que registra la dinámica del empleo, el desempleo y subempleo, las personas adultas mayores entre 60 y 79 años continúan participando en cerca del 29.9% a partir de los 80 años, la participación se reduce a 5.8% (Arango y Ruiz,2006). La metodología se consideró, iniciar con la identificación de la oportunidad de trabajar la educación física en pro de la calidad de vida, Una vez comprendido el campo de acción y algunos elementos propios de la disciplina como el juego-recreación y las capacidades físico-motrices, se toma el modelo pedagógico social, se identifican diferentes niveles de desarrollo, motivación, expectativas, necesidades e

intereses, dando paso a una evaluación formativa, la cual se enfoca en la observación del proceso que se lleva a cabo. El investigador llegó a las siguientes conclusiones. Al cabo algunas de las actividades propuestas desde la práctica nos dimos cuenta que no se tomaron medidas de precaución necesarias para realizar movimiento de fuerza, lo que nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de hacer una caracterización más profunda, que permita tener conocimiento previo que permita tomar las precauciones necesarias, brindando así una práctica segura. En la metodología que utilizamos nos dimos cuenta que establecer relaciones paralelas entre aprendiente y docente se abren las posibilidades de generar diálogos que contribuyen a la generación de aprendizajes diversos que permiten repensar las actividades propuestas en cada sesión, permitiendo modificaciones sobre la marcha buscando alcanzar los propósitos establecidos. En la búsqueda de hacer sesiones dinámicas e interactivas, se evidenció que en ocasiones se presentaron casos en los que el mismo dinamismo o intensidad participativa nos desviaba un poco del propósito como tal de la sesión, por lo anterior nos encontramos con que en algunas ocasiones era necesario realizar aclaraciones pertinentes dentro de la sesión, logrando así brindar formas de vinculación entre la academia y el aprendiente, sobre todo es el campo de la educación no formal sobre la cual transita el proyecto. Desde la construcción de aprendizaje entre docente y aprendiente, esta propuesta logró resultados positivos como mayor participación en el contexto social de la comunidad, mejora al bienestar físico y cognitivo, toma de conciencia del movimiento en labores cotidianas y desarrollo libre de expresiones y emociones, potenciando así la calidad de vida del adulto mayor Tabiuno y dejando una huella formativa en la comunidad.

Correa y Londoño (2020) Educación física y autodeterminación forjando calidad de vida, tuvo como objetivo destacar las consecuencias que se evidencian en la sociedad derivadas de la poca realización de actividad física, conllevando a conductas sedentarias y desencadenando enfermedades de carácter biopsicosocial; para atender a lo mencionado se propone utilizar la teoría de la autodeterminación en relación con la educación física en pro de la mejora de la calidad de vida, La población y muestra estuvieron compuesta por elementos como tipo de hombre, sociedad, concepto de cultura, teoría de desarrollo humano; modelo pedagógico y tendencia de la Educación construyen tres componentes que se conjugan primero, en el componente humanístico, donde se identifican las teorías que van a permitir al sujeto re significar el mundo a través de la satisfacción de sus necesidades cognitivas, socio afectivas y biológicas el segundo, alude a un componente pedagógico, el cual está configurado por distintos elementos que soportan la concepción de educación, sus horizontes, propósitos, y la importancia del dialogo como ente posibilitador del cambio ; y el tercero, el componente disciplinar, que contiene los postulados de la tendencia de la educación física para la salud en la escuela junto a su desarrollo teórico práctico y actitudes hacia la práctica física. La metodología se consideró, realizar un análisis de la problemática seleccionada en torno a las 3 modalidades educativas y con ello la búsqueda detallada de referentes conceptuales, antecedentes y normatividad que permitirían sustentar el problema en cuestión. Seguido se hace una revisión teórica para soportar la propuesta planteada ,seleccionando la teoría de la autodeterminación, la de las necesidades básicas, teoría y modelos pedagógicos de enfoque cognitivista y líneas de acción de la Educación física orientadas a la salud y la comprensión, para así estructurar el área humanística,

pedagógica y disciplinar del proyecto, para elaborar el diseño de la implementación y con ello ejecutar el pilotaje de la propuesta en el colegio Faustino Domingo Sarmiento, con una población entre los 11 y 14 años del grado sexto, el investigador llegó a las siguientes conclusiones, Los estudiantes relacionaron la EF con beneficios para la salud, Los participantes tuvieron avances considerables, referente a aspectos como la: auto aprobación, aceptación del otro y las relaciones efectivas, Los estudiantes asimilaron la competencia como un medio para hacer de la clase de EF un espacio divertido, Por medio de la práctica los participantes tomaron decisiones frente a su proceso de aprendizaje, los estudiantes lograron vivenciar diversas formas de relacionarse, competir, entendiendo al otro y así mismo a través de la aprobación y la auto-aprobación, El uso de material didáctico facilitó significativamente el entendimiento de los temas de la clase, para la mejora de los procesos de aprendizaje. El educador debe mostrar diversas posibilidades de actividades para que el estudiante tome la que más se adapte a sus preferencias esto aumentará su motivación.

## **2.2 Bases teóricas de la actividad física**

### **2.2.1 Definición de actividad física**

OMS (2020) define:

La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y como parte del trabajo de una persona. la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes

cerebrovasculares, la diabetes y También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Ceballos (2000) Dice:

La actividad física refiere al movimiento del cuerpo producido por los músculos lo cual implica el consumo de energía, además es aquel movimiento que el ser humano realiza intencionalmente, buscando desarrollar su naturaleza y potenciarse psicológicamente y social.

Piscoya (2020) dice:

Que, en el Día Mundial de la Actividad Física, las personas efectúan cada vez menos actividad física motivada por variaciones del estilo de vida, como el aumento del sedentarismo a través de jornadas laborales y de casa. A esto se le añade la deficiencia de espacios libres y el poco tiempo libre. De acuerdo a la OMS, la falta de actividad física se ha transformado el cuarto elemento de riesgo de mortalidad a nivel mundial (p. 6).

Lo dicho por el autor tiene mucho de cierto, puesto que cada vez más las personas no realizan actividad física por muchos motivos como por ejemplo el no contar con el tiempo suficiente y espacios libres.

Cruz. (2018) dice:

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. Son estos estilos de vida que darán como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años

durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida. (p.6).

Tiene mucho de cierto lo dicho por el autor ya que los estilos de vida de cada uno, algunos son malos y otros estilos de vida son muy buenos.

### **Actividad física en secundaria**

Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano, Julián, (2006) Publicaron:

Que los estilos de vida saludables (EVS) son patrones de conducta que resultan beneficiosos para la salud. Estos patrones son aprendidos gracias a la influencia de los padres, compañeros, amigos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, los factores ambientales como la disponibilidad de infraestructuras, la oferta de programas, la accesibilidad a entornos naturales..., pueden tener influencia en la conducta activa del adolescente. Parece que hay unanimidad en la literatura científica en que las características geográficas, el clima, las costumbres..., pueden facilitar o dificultar la práctica de (AF). p. (3)

### **Elementos de la actividad física**

Elementos que componen el esquema corporal. Imagen corporal: Se derivan de las sensaciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas. Es la impresión subjetiva de la percepción del propio cuerpo y los sentimientos respecto a él. Concepto Corporal: Conocimiento adquirido sobre las funciones de las diferentes partes del cuerpo.

Conciencia Corporal: Regulación continua de las diferentes partes del cuerpo en relación mutua con las nociones espacio temporales. Esquema corporal: Es la conciencia o la representación mental del cuerpo y sus partes, con sus mecanismos y posibilidades de movimiento, como medio de comunicación con uno mismo y con el entorno. El esquema corporal supone el desarrollo de la motricidad, de la percepción espacio - temporal y de la afectividad, mediante acciones lúdicas que le permitan al niño y a la niña conocer su cuerpo como un todo, conocerlo

de forma segmentada, controlar los movimientos globales y segmentados, el equilibrio y la expresión corporal del mismo.

### **Beneficios de la actividad física**

Revista de la Asociación Médica Argentina (2021). dice: los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos: A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina. A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre. A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos. A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular. A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

### **Importancia de la actividad física**

Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano, Julián, (2006) Publicaron:

Que los estilos de vida saludables (EVS) son patrones de conducta que resultan beneficiosos para la salud. Estos patrones son aprendidos gracias a la influencia de los padres, compañeros, amigos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, los factores ambientales como la disponibilidad de infraestructuras, la oferta de programas, la accesibilidad a entornos naturales..., pueden tener influencia en la conducta activa del adolescente. Parece que hay unanimidad en la literatura científica en que las características geográficas, el clima, las costumbres..., pueden facilitar o dificultar la práctica de (AF). p. (3)

### **Dimensiones de la actividad física**

#### **Dimensión 1: Actividades Aeróbicas**

Generelo y Lapetra (1993) Dice: La Resistencia aeróbica, es el tipo de esfuerzo donde el consumo de oxígeno es igual o inferior al oxígeno que se introduce por las vías respiratorias. También la resistencia aeróbica es la “capacidad de prolongar un esfuerzo, sin una disminución importante del rendimiento, y de aplazar la fatiga mediante un proceso predominantemente aeróbico.”

Jiménez (1992) afirma que: “La resistencia es una virtud física básica que permite al ser humano ejecutar un esfuerzo de mayor o menor intensidad, de un modo competente, durante un tiempo determinado” p. (92).

Cuesta (2011) definen:

la capacidad de resistencia como: Las habilidades psicológicas y físicas de los seres humanos para soportar la fatiga. Se define por psíquica la aptitud con que una persona se presiona a sí misma para soportar un largo tiempo de preparación y ejercitación sin interrumpir las horas correspondientes, todo esto mediante a sus posibilidades físicas será la suficiencia del organismo o parte de él para aguantar la fatiga p. (18).

## **Dimensión 2: Actividades de juego**

### **Actividades de juego.**

Allvé (2003) dice: La importancia del juego radica esencialmente de sus posibilidades educativas. El juego permite percibir comunicar principios y valores, entre los cuáles se puede encontrar la generosidad, autocontrol, entusiasmo, fortaleza, valentía, autodisciplina, capacidad de liderazgo, altruismo y más.

García (2013), dice: Los juegos desarrolla la capacidad de adaptarse al medio que le rodea, descubre nuevas realidades, forma el carácter y contribuye a mejorar su capacidad de relacionarse con el resto y demuestra lo que ha aprendido. p. (9)

### **Ventajas del juego didáctico**

Pantani (2017) afirma que:

El juego didáctico no solo mejora el potencial intelectual de los estudiantes, sino también desarrolla otro tipo de habilidades como la toma de decisiones colectivas y el autocontrol colectivo. Entre otras ventajas generales que podemos rescatar de los juegos didácticos son: el aumento de interés y

motivación por la materia. Además, permite al docente familiarizar al estudiante con un concepto, sumar actividades de enseñanza o consolidar el aprendizaje del alumnado p. (118)

Butler (1988), indica:

que la aplicación de los juegos didácticos desarrolla en los estudiantes habilidades para encontrar soluciones a problemas en general, mejora el bajo rendimiento, motiva a asistir a clases, y promueve un desarrollo integral en equipo (valores) p (118)

### **Dimensión 3: Actividades frecuentes**

OMS (2020) dice:

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. las actividades físicas más comunes caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

### **Bases teóricas de la Calidad de Vida.**

#### **Concepto de la Calidad de Vida**

Olson & Barnes, (1982) definen:

La calidad de vida. Como una percepción subjetiva que la persona tiene de las posibilidades que el ambiente le brinda para lograr la satisfacción de sus necesidades y el logro de sus intereses en relación a los siguientes factores: Bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, vida familiar y familia extensa, educación y ocio, medios de comunicación, religión y salud. El bienestar económico, aunque de manera subjetiva nos brinda tranquilidad y por ende cierta calidad de vida, pero la calidad de vida se ve reflejada en las personas que son felices mientras este rodeado de la familia amigos sinceros una

comunidad solida buena educación para nuestros hijos salud general y comunicación entre ellos pero que nutre de sabiduría.

Sander (1994) manifiesta que:

El análisis comparativo de las varias perspectivas revela que ellas son distintas en cuanto a sus tipos de mediación y criterios de desempeño administrativo y postura de sus protagonistas e intérpretes sobre la condición humana en la sociedad, sus conceptos de libertad, equidad, participación y democracia. El estudio concluye con la defensa del pensamiento crítico y la acción participativa en la sociedad y la educación como instrumentos efectivos para la construcción de un mundo más libre y equitativo basado en un concepto integral de calidad de vida humana. (p. 1)

En relación a lo dicho por el autor, debido a que la calidad de vida depende mucho de cómo nos sentimos y valoramos nosotros mismos como humanos, de esa manera seremos recíprocos con nuestros semejantes.

Setien (1993) calidad de vida es:

El grado en que una sociedad posibilita la satisfacción de las necesidades de los miembros que la componen, capacidad que se manifiesta a través de las condiciones objetivas en que se desenvuelve la vida social y en el sentimiento subjetivo que, de la satisfacción de sus deseos, socialmente influidos, y de su existencia, poseen los miembros de una sociedad. (pp. 137-138).

Estoy de acuerdo lo que dice Sitien, porque dependemos de la satisfacción de nuestras necesidades y de todos los miembros dentro de la familia y de las condiciones objetivas y subjetivas.

Urzúa y Urizar (2012) Concluyen:

El concepto de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única del concepto ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, siendo frecuentemente mal utilizada. El presente trabajo presenta una revisión teórica del concepto, así como una clasificación de los distintos modelos de definiciones, incluyendo una propuesta de modelo centrado en la evaluación cognitiva. Se desarrollan también los principales problemas de la investigación en el área de la calidad de vida.

Estoy conforme con la recopilación de los autores dada que enfatiza e investigan de cómo se siente cada persona con su manera de vivir teniendo en cuenta los factores que diferencian la calidad de vida que cada desea llevar con su vida.

Thien y Razak, (2012) nos manifiestan que:

El concepto de calidad de vida escolar lo construyeron utilizando tres dimensiones. (a) relevancia (medida en que los estudiantes perciben la escuela como un lugar de oportunidades para adquirir conocimiento para su futuro) (b) construcción del carácter (percepción del estudiante sobre la influencia que ejerce la escuela en el desarrollo de su carácter en cuatro aspectos: físico, emocional, espiritual e intelectual) (c) entorno (percepción del ambiente dentro del aula que ayuda a su rendimiento académico) El estudio aportó nuevas variables y un instrumento para medirlas. Además, se esperan que la investigación contribuya a reconocer la calidad de vida escolar como un concepto básico en la mejora del ambiente escolar p (8).

De acuerdo con la definición, por que como adolescentes se pasa por el estado, en el que se cree que todo lo sabemos y todo lo podemos, sin contar con la inexperiencia de la vida

que como adolescentes ignoramos, y nos equivocamos, pero si somos inteligentes aprenderemos de nuestros errores.

Revista latinoamericana de psicología (2003) dice: Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una Sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida y la productividad personal. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. p 25.

De acuerdo, porque vivimos en un mundo globalizado y a la vez objetivo y subjetivo, y dependemos de ello para realizarnos como seres humanos, mientras mejor estemos objetivamente y tengamos lo que deseamos estamos bien subjetivamente.

Grimaldo (2010) señala:

A la calidad de vida como la percepción que tiene la persona de las condiciones que halla en su ambiente, de ese modo logra su satisfacción, por ende, su plena realización; sin duda, el término calidad de vida es muy complejo.

Estoy de acuerdo, porque la calidad de vida en realidad es multidimensional, se puede percibir que tenemos una mejor calidad de vida desde lo subjetivo en condiciones ambientales diferentes mientras se logre la satisfacción que cada quien desee encontrar en el medio en que se desenvuelve mientras seas feliz tienes una buena calidad de vida.

### **Calidad de vida en secundaria.**

Barrios y Cuba (2019) dice: *Calidad de vida en la adolescencia: revisión teórica*. tuvo como objetivo conocer la calidad de vida en los adolescentes según las dimensiones de

indicadores que esta abarca (salud física, estado psicológico, relaciones sociales y desarrollo personal) este estudio se realizó con una relación de 110 que cursan el grado de secundaria

Ureña, Blanco y Salas (2015) mencionan que:

Una buena calidad de vida está íntimamente relacionada con la habilidad para desempeñarse con propiedad en actividades y contextos donde se presentan demandas físicas, psicológicas y sociales y, con respecto a los adolescentes, se relacionan directamente con la calidad vida el bienestar corporal y psicológico, la autoestima, la familia, los amigos y la escuela, entre otros, p (24).

Jiménez y Gómez (1996) delimitan:

A la calidad de vida en la secundaria como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como lo percibe cada individuo y cada grupo; también puede ser la posesión de recursos necesarios para la satisfacción de necesidades y deseos individuales, la participación de actividades que permitan el desarrollo personal y la comparación satisfactoria con los demás, p (24).

### **Clasificación de calidad de vida.**

La clasificación de la escala según su nivel de calidad de vida quedo determinada en cuatro categorías: Mala calidad de vida. Tendencia baja calidad de vida. Tendencia calidad de vida buena. Calidad de vida óptima. (p. 28)

### **Características de calidad de vida.**

Olson y Barnes (citados en Aybar, 2016) mencionan que:

La concepción de calidad de vida en secundaria se enfoca en todos los aspectos de la persona para poder tener una satisfacción y adecuado estilo de vida y, que contiene las siguientes características: Subjetivo, indica que toda persona tiene su propia concepción sobre la vida, así también sobre la calidad de la misma. Universal, se basa en aspectos comunes (biológico, psicológico y social) para

las diferentes culturas. Holístico, aborda todos los aspectos de la vida como son lo biológico, psicológico y social. Dinámico, es que a lo largo de los años las personas cambian sus intereses y preferencias vitales. Interdependiente, en que todos los aspectos de la vida están relacionados entre sí, es decir, cuando una persona se encuentra mal físicamente, esta condición afecta de manera definitiva en los aspectos afectivos, psicológicos y sociales. (p. 27)

### **2.2.2 Beneficios de la Calidad de Vida**

Beneficios de la actividad física en la calidad de vida.

Actividad Física y Salud guía para padres y madres (1999), mencionan:

El practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad. Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva. Beneficios fisiológicos. La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo. Beneficio psicológico. La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente

la salud emocional. Beneficios sociales. Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental.

Los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos: A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.<sup>1</sup> A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón). A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina. A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre. A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos. A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular. A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento

intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon. A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis. A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión. Diversos estudios y revisiones indican un efecto positivo de la actividad física sobre la depresión, la ansiedad y problemas de conducta en niños y adolescentes. Sin embargo, estos estudios no se han actualizado desde su publicación inicial, por lo que es necesaria una revisión actualizada sobre la efectividad de las intervenciones basadas en el ejercicio para promover la autoestima en los niños y jóvenes. Una revisión sistemática de 23 estudios, realizados en Estados Unidos, Canadá, Australia y Nigeria, y cuyos participantes fueron niños y adolescentes entre 3 y 20 años de edad, determinó que las intervenciones de ejercicios físicos tienen efectos positivos sobre la autoestima, al menos en el corto plazo. No hubo diferencias significativas en los efectos según la duración o el tipo de intervención, y dado que no se entregaron resultados de seguimiento, no se conocen los efectos a largo plazo. No obstante, existen varias deficiencias metodológicas y sesgos en los estudios, por lo que se necesitan más investigaciones que proporcionen evidencia más robusta.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_f%C3%ADsica](https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica) (cita muy extensa, reducirla, poner nombre del que publico año entre paréntesis y poner número de página donde fue publicada)

## **Dimensiones de la Calidad de Vida**

### **Calidad Psicológica.**

Casas (2010) Dice que:

La adolescencia se define como el período que va desde los 10 hasta los 19 años, en el cual no sólo se producen un crecimiento y maduración físicos acelerados, sino que también existen cambios de orden psicológico, sexual, de comportamiento y socialización. El adolescente necesita construir un nuevo equilibrio entre sus vivencias personales y su ambiente. La adolescencia es un proceso continuo y complejo de naturaleza biopsicosocial a través del cual los adolescentes construyen, con el apoyo de la familia, sus pares y la comunidad, un conjunto de capacidades y aptitudes que les permiten satisfacer sus necesidades con vistas a alcanzar un estado de completo bienestar. Por ende, es indispensable que su calidad de vida sea buena, que el adolescente pueda cubrir sus necesidades para que el adulto del mañana viva y se desarrolle individual y socialmente.

Consideramos a los adolescentes psicológicamente seres molestos, incomprendidos y al borde de la estupidez, no como una etapa de tránsito, si no como una enfermedad que se le pasara, pero no nos preguntamos, si vive una buena calidad de vida, si sufre o llora y porqué lo hace, y de que dependerá su vida como adulto. Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como ansiedad, comunicación, pérdida de autoestima, incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

### **Dimensión de calidad Social.**

De los Santos (2017) dice que:

Este factor se refiere al cómo nos relacionamos con los demás, puede ser donde se vive, donde se trabaja o los lugares por donde se viaja; cuando se refiere donde se vive, se hace alusión al entorno familiar, esto es la relación que se tiene con los padres, hermanos; similar, cuando se refiere donde se trabaja, la relación que se tiene con quienes dirigen el centro de trabajo, hace referencia a los jefes, también con los colegas, con los compañeros de trabajo. Ese entorno social es una de las circunstancias que favorecen el nivel de la calidad de vida.

(p. 43)

Definitivamente es factor muy importante el vivir o convivir en un entorno no hostil, porque de esa manera se puede vivir, trabajar o estudiar de manera eficaz, circunstancia favorable para el ser humano que eleva nuestra calidad de vida.

### **Dimensión de Bienestar emocional.**

Romera (2002) dice: “Bienestar emocional, del que se refiere que el ser humano posee salud emocional y se nos recomienda tener en cuenta nuestras necesidades emocionales” (p. 45). Tener muy saludables emocionalmente en cuenta nuestras emociones favorables, alegrías, felicidad, bienestar, tranquilidad, diversión. Hace de nosotros seres humanos.

### **2.2.3. Importancia de la Calidad de Vida**

Pantoja (2019) dice que:

La calidad de vida es importante para el bienestar tanto personal como social en general, donde no solo abarca riquezas sino también un buen estado de salud tanto mental como física, educación y otras áreas la cual nos dará felicidad y satisfacción. En el desarrollo del individuo el acelerado crecimiento del medio ambiente en que nos rodea, exige que el individuo esté preparado para enfrentar con éxitos distintas situaciones de cambio. En el desarrollo de la personalidad si el individuo no tiene una buena calidad de vida se puede convertir en una

persona amargada, triste, de mal genio en todo momento y con mucho estrés que tendrá esto como consecuencia aspectos negativos para su salud, como enfermedades y que luego no sabrá cómo salir de ellas (p. 29)

Definitivamente el estado de ánimo de los individuos influye en la felicidad, bienestar, y satisfacción de los seres humanos, la salud mental el estar tranquilos con nosotros mismos da a esta vida importancia para seguir viviéndola y compartirla con nuestros seres queridos

#### **2.2.4. Desarrollo de la Calidad de Vida**

Palomino y López (1999) dicen que:

La calidad de vida es una categoría profundamente crítica, cuestiona las orientaciones desarrollistas pasadas y presentes basadas en una racionalidad económica consideran al hombre como centro de atención en la práctica, están orientadas al desarrollo de las cosas y no del ser humano, al dirigirse fundamentalmente al tener y no al ser. Debe ser entonces, una expresión de un delicado equilibrio entre el tener, el ser y el hacer. La calidad de vida es una categoría pluridimensional, presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del hombre, combate el concepto del hombre unidimensional y uniforme y nos obliga a desplegar nuestra creatividad para aprehender la diversidad humana. La calidad de vida, en tanto objeto, fin y medida del desarrollo, direcciona la práctica social, no hacia el lucro, el egoísmo, el dominio, etcétera, bases fundamentales de la modernidad, sino en la necesidad de regenerar la vitalidad y la salud, de desarrollar las capacidades humanas frente a las tecnologías, de ensayar las cualidades del pensamiento global y no las parciales de la vida común, nos coloca en el camino de construcción de una nueva civilización, sustentada en

una racionalidad alternativa cuyo centro sería el bienestar social y el desarrollo de las capacidades humanas. (p. 14)

En realidad, la modernidad ha vuelto al ser humano una máquina de hacer dinero con el solo propósito de satisfacer las vanidades no tan necesarias dependiendo de donde vivimos y como vivimos, ya no nos preocupamos de ser, más por el contrario vemos la manera de cómo hacer para tener más de lo necesario, o de como continuar con un mal necesario.

### **Capitulo III: Marco metodológico**

### **3.1 Enfoque de la investigación**

La presente investigación se enmarca en el Enfoque cuantitativo, el cual hace referencia al estudio de la realidad de los sujetos de investigación en su contexto natural. En este sentido, Se caracteriza por utilizar métodos y técnicas cuantitativas y por ende tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes, la observación y medición de las unidades de análisis el muestreo, el tratamiento estadístico. Este enfoque o perspectiva fue desarrollada por Augusto Comte Emilio Durkheim y Herbert Spencer, representantes del positivismo y luego por el neopositivismo, positivismo lógico, el realismo crítico, representado por Alfred Ayer, Nagel, Hempel y Karl Popper. (p. 97)

### **3.2 Método de la investigación**

La presente investigación utilizará el método deductivo, el cual parte del estudio de hechos particulares para establecer conclusiones generales. La investigación básica tiene como fin primordial buscar el conocimiento por el valor de este y por tanto produce información que nos permite entender mejor un fenómeno, pero en principio no resuelve un problema o no tiene una aplicación directa inmediata (p. 105)

### **3.3 Diseño de la investigación**

La presente investigación utilizará el diseño de investigación correlacional, el cual fue considerado para este caso. Es así Salkind (1998, como se citó en Bernal, 2010) A la investigación correlacional tiene su propósito mostrar o examinar la relación entre variables o sus resultados. (p.114)

### **3.4 Población, muestra y muestreo**

Instrumento de investigación.

Iglesias, y Cortes, (2004). Lo que hace este tipo de investigación es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto actual, para después analizarlo. En un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes. Existen diferentes criterios para clasificar la investigación no experimental,

adoptaremos la dimensión temporal, es decir de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos. p (27)

El cuestionario es el instrumento escrito que debe resolverse sin intervención del investigador. Establece de forma provisional las consecuencias lógicas de un problema que, aunadas a la experiencia del investigador y con la ayuda de la literatura especializada, servirán para elaborar las preguntas congruentes con dichas secuencias lógicas. (p. 119)

### 3.5 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Actividad física	(Powell et al.2018). Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida. La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental.	Actividades aeróbicas	Con que frecuencia realizas actividades aeróbicas en casa.	Siempre
			Con que frecuencia realizas actividades aeróbicas fuera de casa.	Muchas veces
			Con que frecuencia realizas actividades aeróbicas con la familia.	Algunas veces
		Actividades de juegos	Realizas algún juego lúdico o cooperativo (Rayuela o tejo, saltar sogas, mata gente, otros).	Pocas veces
			Realizas juegos cooperativos como (futbol, vóley, básquet).	Nunca
			Realizas actividades individuales como (caminatas, trotes, o bailas).	Siempre
Actividades frecuentes	Realiza actividades físicas diariamente.	Muchas veces		
	Desarrolla actividades por lo menos tres veces a la semana.	Algunas veces		
	Con que frecuencia practicas deporte de mesa como (pin-pon, ajedrez, damas etc.).	Pocas veces		
Calidad de vida.	La Organización Mundial de la Salud (2013), consideró que la calidad de vida, es la apreciación que una persona abriga de su espacio en la vida, del entorno de la educación, de la manera, de las virtudes que mora relacionados con sus propósitos, sus esperanzas, sus leyes, sus temores.	Calidad Psicológica	Con que frecuencia sientes Ansiedad.	Siempre
			Con que frecuencia eres Tolerante.	Muchas veces
			Con que frecuencia tienes autocontrol.	Algunas veces
		Calidad Social	Con que frecuencia participas en las actividades familiares.	Pocas veces
			Con que frecuencia colaboras con tu comunidad.	Nunca
			Con que frecuencia colaboras con la familia.	Siempre
		Bienestar emocional	Muestras Alegría en las competencias.	Muchas veces
Con que frecuencia te sientes Estresado (a).	Algunas veces			
Muestras sentimientos hacia los demás.	Pocas veces			
				Nunca

## **3.6 Técnicas e instrumento de investigación**

### **3.6.1. Técnica de investigación**

La presente investigación utilizará la técnica de la encuesta según

Tamayo y Silva (2019) dice:

La encuesta técnica de recolección de datos da lugar a establecer contacto con las unidades de observación por medio de los cuestionarios previamente establecidos, podemos destacar: encuestas por teléfono, correo, personal, online, observación de campo no experimental, técnica para profundizar en el conocimiento del comportamiento de exploración, nuestro cuestionario contiene un conjunto de preguntas destinados a recoger, procesar y analizar sobre hechos observados, preguntas que pretenden alcanzar información mediante las respuestas de los estudiantes. Las cuales deben de tener tres requisitos esenciales, ser confiables, tener validez, y ser objetiva.

Efectivamente un cuestionario recolecta datos en este caso virtual, nos da información sobre lo que no sabemos, y los estudiantes deben ser honestos con sus respuestas.

### **3.6.2. Instrumento de investigación**

La presente investigación utilizará como instrumento de investigación el cuestionario

Arias (2006) dice: que los instrumentos son cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar la información. Entre los cuales se pueden mencionar: los cuestionarios, entrevistas y otros”. p. (11)

De acuerdo con la definición cualquier recurso, formato o dispositivo que almacene información y ayude es un instrumento.

### 3.7. Validez del instrumento de investigación

El presente instrumento de investigación denominado: encuesta que permite evaluar su Calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

El cual ha sido validado a través del juicio de expertos, en el cual profesionales conocedores del presente tema de investigación, han dado validez del mismo.

A continuación, se presentan en la tabla #2, los expertos consultados:

**Tabla 1** *Expertos evaluadores del instrumento de investigación*

<b>Grado académico</b>	<b>Apellidos nombres</b>	<b>y</b>	<b>Institución procedencia</b>	<b>de</b>	<b>Porcentaje que le asigno instrumento</b>
Magister	Taboada Alberto	Jiménez,	I.S.P.P Jorge Basadre		80%
Doctor	Pineda Israel	Gamarra,	I.S.P.P Jorge Basadre		78%
Bachiller	Polar Rodríguez, Juan		I.E Francisco López de Romaña		78%

### 3.8 Confiabilidad de instrumento de investigación

Según el instrumento se utilizó el siguiente estadístico Alfa de Conbrach, para ello se aplicó una prueba piloto de 15 participantes obteniendo un valor de 0,967 siendo esta alta.

Alfa de cronbach	Nro de elementos
0,967	18

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

## 4.1 Participantes

**Tabla 2**

*Participantes por género*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	14	67%
Masculino	7	33%
Total	21	100%

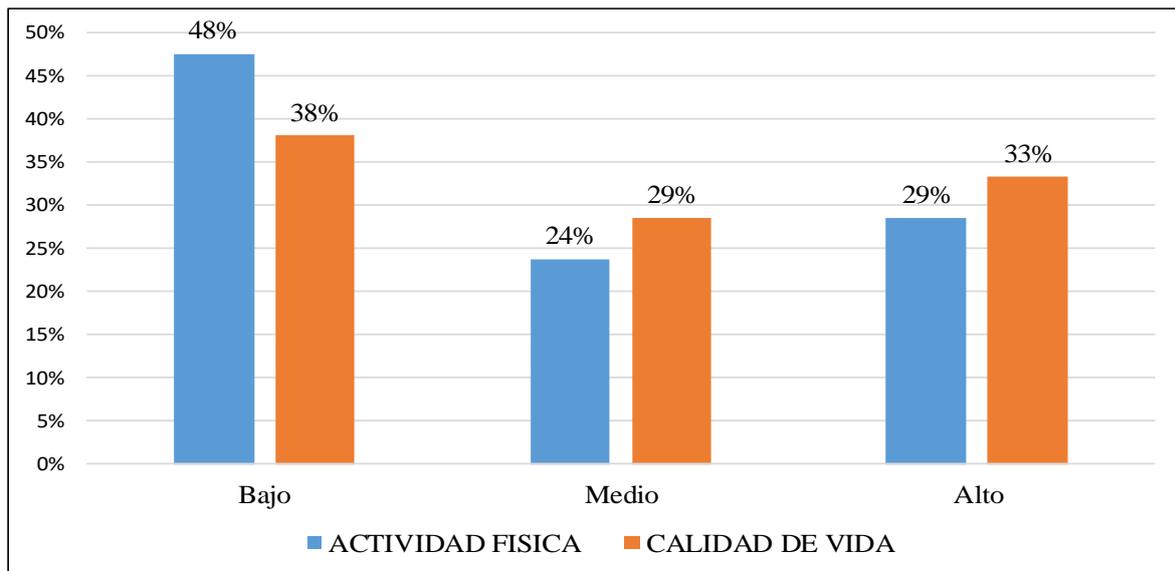
Los participantes en el presente estudio fueron los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui de los cuales 14 son femeninos que representa el 67%. Asimismo, 07 masculinos representando el 33%. La mayoría pertenece al género femenino

## 4.2 Resultados descriptivos de las relaciones

**Tabla 3**

*Relación de la actividad física y calidad de vida*

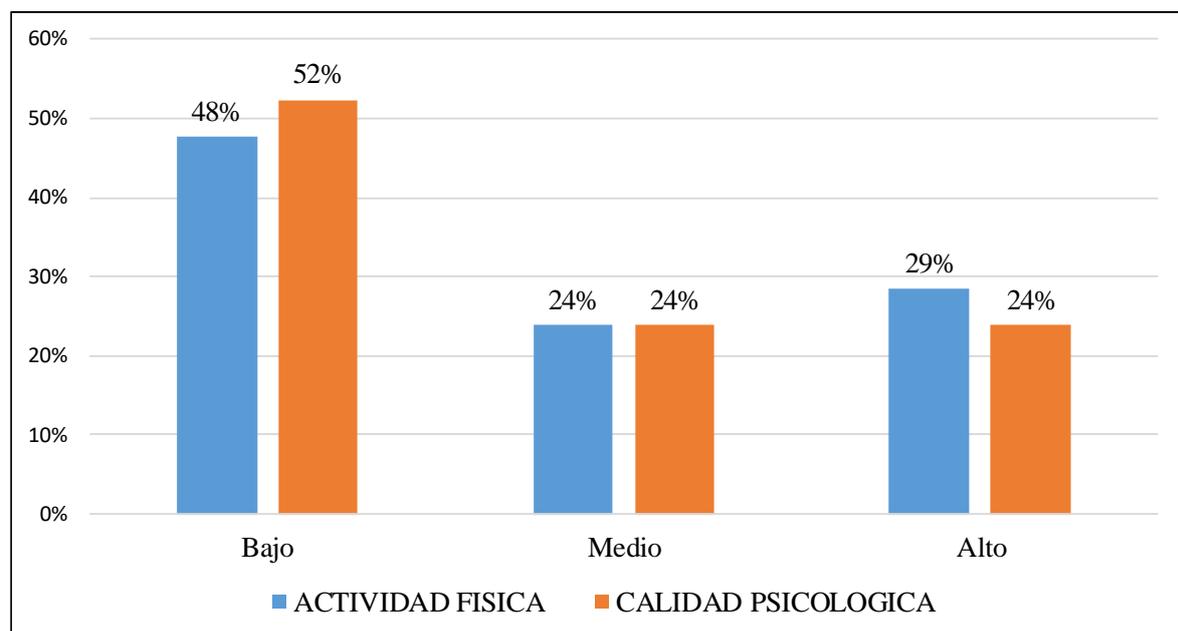
Escala	ACTIVIDAD FISICA		CALIDAD DE VIDA	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	48%	8	38%
Medio	5	24%	6	29%
Alto	6	29%	7	33%
Total	21	100%	21	100%



En relación a la tabla y figura antes mostradas sobre Actividad física y calidad de vida, estos se distribuyen en la escala bajo en 48% y 38% respectivamente. Además, en la escala medio en 24% y 29% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 29% y 33% correspondientemente. Esto nos indica que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021, que la actividad física tiene mayor porcentaje en la escala bajo 48% medio 24% alto 29% indicado que están fortalecidos en la actividad física y calidad de vida.

**Tabla 4***Relación de la actividad física y calidad psicológica*

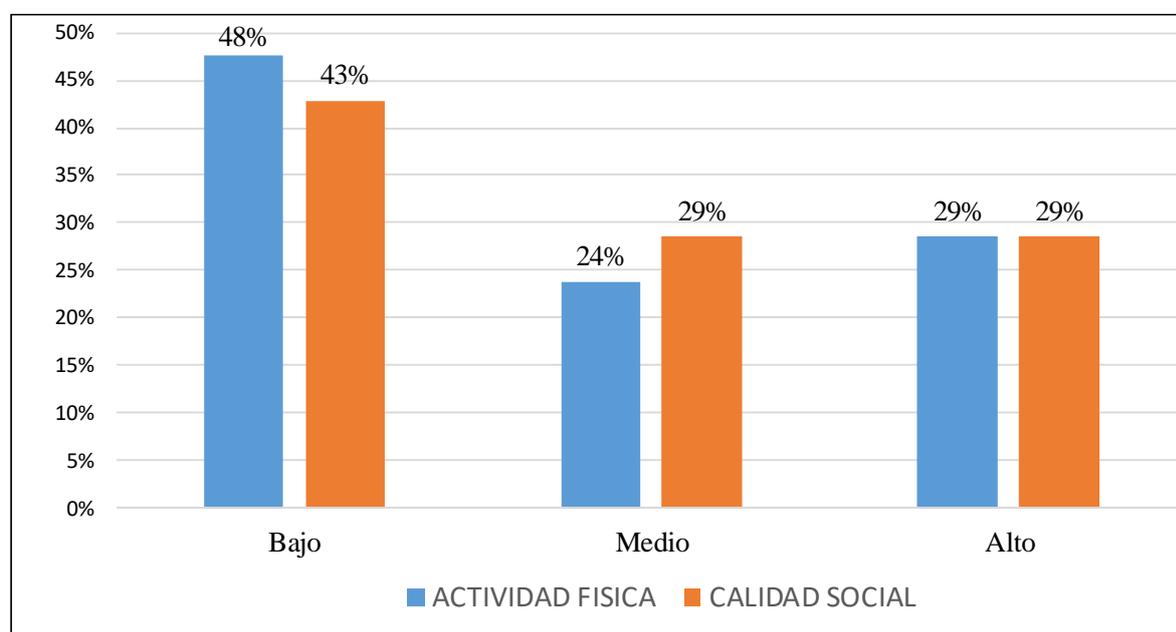
Escala	ACTIVIDAD FISICA		CALIDAD PSICOLOGICA	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	48%	11	52%
Medio	5	24%	5	24%
Alto	6	29%	5	24%
Total	21	100%	21	100%



Con respecto a la tabla y figura antes presentadas en relación a la actividad física y calidad psicológica, estos se intercambian en la escala bajo en 48% y 52% respectivamente. Asimismo, en la escala medio en 24% y 24% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 29% y 24% correspondientemente. Esto nos indica que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, tienen mayor porcentaje en la escala bajo 48% medio 24% alto 29% indicado que están fortalecidos en la calidad Psicológica.

**Tabla 5***Relación de la actividad física y calidad social*

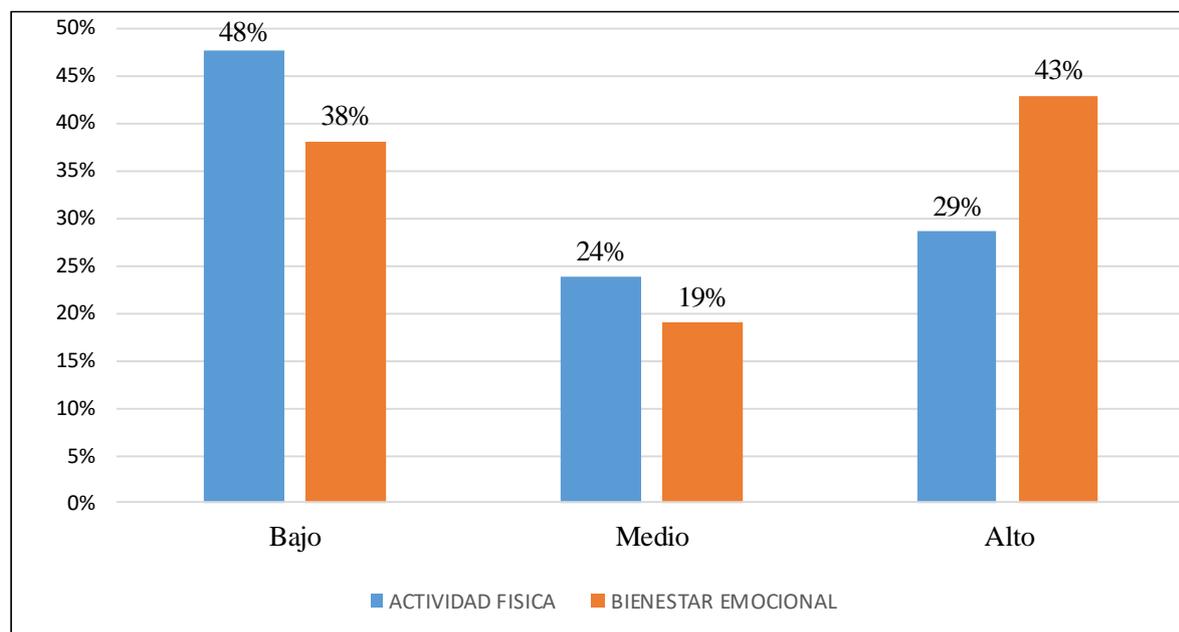
Escala	ACTIVIDAD FISICA		CALIDAD SOCIAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	48%	9	43%
Medio	5	24%	6	29%
Alto	6	29%	6	29%
Total	21	100%	21	100%



En función a la tabla y figura antes presentadas en relación a la actividad física y calidad social, estos comparten en la escala bajo en 48% y 43% respectivamente. Asimismo, en la escala medio en 24% y 29% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 29% y 29% correspondientemente. Esto nos indica que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, tienen mayor porcentaje en la escala bajo 43% medio 29% alto 29% indicado que están fortalecidos en las Actividad física y calidad social.

**Tabla 6***Relación actividad física y bienestar emocional*

Escala	ACTIVIDAD FISICA		BIENESTAR EMOCIONAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	48%	8	38%
Medio	5	24%	4	19%
Alto	6	29%	9	43%
Total	21	100%	21	100%



Con respecto a los resultados de la tabla y figura antes mostradas de la relación de Actividad física y Bienestar emocional, estos arrojan en la escala bajo un 48% y 38% correspondientemente. Asimismo, en la escala medio en 24% y 19% proporcionalmente. Por otro lado, en el nivel alto en 29% y 43% correspondientemente. Esto nos indica que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui tienen mayor porcentaje en la escala bajo 38% medio 19% alto 43% indicado que están fortalecidos en las Actividad física y bienestar emocional.

### 4.3 Resultados inferencias

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	0.899	21	0.034
Calidad de vida.	0.884	21	0.017
Calidad Psicológica	0.894	21	0.027
Calidad Social	0.925	21	0.110
Bienestar emocional	0.880	21	0.014

Se explica que “Shapiro-Wilk” es un estadístico utilizado aquí, debido a que las observaciones son 21 y por lo tanto son menores a 50 elementos. Se encontraron los siguientes resultados: ( $p=0,034 < \alpha=0,05$  en actividad física), ( $p=0,017 < \alpha=0,05$  en calidad de vida), ( $p=0,027 < \alpha=0,05$  en calidad psicológica), ( $p=0,110 > \alpha=0,05$  en calidad social) ( $p=0,014 < \alpha=0,05$  en bienestar emocional). En consecuencia, la mayoría en “p valor” son menor a 0,05, esto indica que las muestras no tienen distribución normal. Sin embargo, la categoría calidad social si tiene distribución normal. Por lo tanto, para la contrastación de las hipótesis se tendrá que usar una prueba no paramétrica, para la presente investigación se usará Rho de Spearman. Del mismo modo. El nivel de confianza será el 95%, con un valor  $\alpha$  0,05.

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nula y alterna.

**H<sub>1</sub>:** Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Tabla 8**

*Prueba de correlación de la hipótesis general*

			Actividad física	Calidad de vida.
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,944**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	21	21
	Calidad de vida.	Coefficiente de correlación	,944**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	21	21

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es directa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “0,944” positivo, eso quiere decir que, si la variable “Actividad física” aumenta, la “calidad de vida” también se incrementa, y si una de ellas disminuye la otra también lo hace. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ( $p=,000 < \alpha=0,05$ ) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nula y alterna.

**H<sub>1</sub>:** Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Tabla 9**

*Prueba de correlación de la primera hipótesis específica*

			Actividad física	Calidad Psicológica
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,873**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	21	21
	Calidad Psicológica	Coefficiente de correlación	,873**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	21	21

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

En relación a los resultados encontrados se establece que la correlación es directa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “0,873” positivo, eso quiere decir que, si la variable “Actividad física” aumenta, la “calidad psicológica” también se incrementa, y si una de ellas disminuye la otra también lo hace. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ( $p=,000 < \alpha=0,05$ ) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nula y alterna.

**H<sub>0</sub>:** Las actividades físicas NO tienen relación significativa con la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**H<sub>1</sub>:** Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Tabla 10**

*Prueba de correlación de la segunda hipótesis específica*

			Actividad física	Calidad Social
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,910**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	21	21
	Calidad Social	Coefficiente de correlación	,910**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	21	21

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

En función a los resultados encontrados se establece que la correlación es directa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “0,910” positivo, eso quiere decir que, si la variable “Actividad física” aumenta, la “calidad social” también se incrementa, y si una de ellas disminuye la otra también lo hace. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ( $p=,000 < \alpha=0,05$ ) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

Para el procedimiento se propone las siguientes hipótesis nula y alterna.

**H<sub>0</sub>:** Las actividades físicas NO tienen relación significativa con la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**H<sub>1</sub>:** Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

**Tabla 11**

*Prueba de correlación de la tercera hipótesis específica*

			Actividad física	Bienestar emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	,851**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	21	21
	Bienestar emocional	Coefficiente de correlación	,851**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	21	21

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

Cabe señalar, En función a los resultados encontrados se establece que la correlación es directa, porque el coeficiente de correlación “Rho de Spearman” es “0,851” positivo, eso quiere decir que, si la variable “Actividad física” aumenta, el “Bienestar emocional” también se incrementa, y si una de ellas disminuye la otra también lo hace. Del mismo modo, el grado de significancia de la prueba es ( $p=,000 < \alpha=0,05$ ) eso indica que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna que establece: Las actividades físicas tienen relación significativa con bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

## DISCUSIÓN

Desde la perspectiva de las variables actividad física y calidad de vida consideradas en la presente investigación busca describir el comportamiento de las correlaciones dadas de las misma. Además, la asociación de la variable actividad física con las dimensiones: calidad psicológica, calidad social, bienestar emocional.

Cabe señalar en primer lugar, la hipótesis general descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de las actividad físicas y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021, confirmado por el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman ( $p=0,00$ ) y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambas variables presentan resultados en la escala “alto” de 29% y 33% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 24 y 29% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 48% y 38%. Los resultados mencionados anteriormente son similares a los encontrados por Cabello (2018) en el cual se obtuvo como Rho de Spearman 0,316 y un p valor de 0,000 por lo cual se concluye que existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en la muestra de estudio. Así mismo en cuanto a la variable actividad física Pavón y Moreno (2008) en su investigación encontraron diferencias significativas ( $p < .001$ ), el 96.6% de los hombres afirmaba que les gustaba el deporte frente al 14.5% de las mujeres a las que no les gustaba el deporte. De igual manera Luengo (2007) encontró que la muestra estudiada realiza actividad físico-deportiva extraescolar. En este sentido el 60,3% de los niños realiza actividad físico deportiva, mientras que en el caso de las niñas tan sólo el 46,1% realiza actividad físico-deportiva fuera del horario escolar.

Sin embargo, los resultados mencionados anteriormente se contrastan por los resultados encontrados por Cubas (2017) en el cual se obtuvo un chi cuadrado no

significativo ( $p=0,332$ ) por lo cual no existe relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. De igual manera en cuanto a la variable calidad de vida Marquina (2014) en su investigación encontró que la calidad de vida en el personal de salud existe diferencia de proporciones significativa, predominando en ellos los niveles de mala y baja (85.00%).

En relación a la primera hipótesis específica descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de la actividad física y calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021, confirmado por el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman ( $p=0,00$ ) y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 29% y 24% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 24 % y 24% correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 48 % y 52 %. Esto se fundamenta por lo mencionado por Casas (2010) el cual indica que es indispensable que su calidad de vida sea buena, que el adolescente pueda cubrir sus necesidades para que el adulto del mañana viva y se desarrolle individual y socialmente.

Con respecto a la segunda hipótesis específica descrita por la existencia de una considerable correlación entre el uso de la actividad física y calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021, confirmado por el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman ( $p=0,00$ ) y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 29 % y 29% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 24% y 29 % correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 48% y 43%. Esto se fundamenta por lo expuesto por De los Santos (2017) el cual indica que el entorno social es una de las circunstancias que favorecen el nivel de la calidad de vida.

Por su parte en la tercera hipótesis específica considerada por la existencia de una considerable correlación entre el uso de la actividad física y bienestar emocional dimensión en en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021, confirmado por el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman y respaldado por los datos de la estadística descriptiva que indican que ambos elementos contrastados presentan resultados en la escala “alto” de 29 % y 43% respectivamente. Mientras en la escala “medio” 24 % y 19 % correspondientemente. Del mismo modo, en la escala “bajo” 48% y 38%. Esto se fundamenta por Romera (2002) el cual argumenta el ser humano posee salud emocional y se nos recomienda tener en cuenta nuestras necesidades emocionales.

## CONCLUSIONES

### Conclusión 1

La actividad física tiene relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. Teniendo una correlación Rho Spearman de 0,944 y un p valor de 0,000.

### Conclusión 2

La actividad física tiene relación significativa con la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. Teniendo una correlación Rho Spearman de 0,873 y un p valor de 0,000.

### Conclusión 3

La actividad física tiene relación significativa con calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. Teniendo una correlación Rho Spearman de 0,910 y un p valor de 0,000.

### Conclusión 4

La actividad física tiene relación significativa con el bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021. Teniendo una correlación Rho Spearman de 0,851 y un p valor de 0,000.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA.** Que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021 continúen realizando las actividades físicas normales para que de esa manera mejoren su calidad de vida.

**SEGUNDA.** Que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021 continúen realizando las actividades físicas para mejorar su calidad Psicológica.

**TERCERA.** Que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021 continúen realizando las actividades físicas para mejorar su calidad social del entorno en el que viven.

**CUARTA.** Que los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021 continúen realizando las actividades físicas para mejorar su Bienestar Emocional sin dejar de lado el querernos, amarnos y respetarnos nosotros mismos.

## Referencias

- Ardila, R. (2003) "revista latinoamericana de psicología, Universidad Nacional de Colombia *Calidad de vida*": Una definición Integrada Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Barrios, L. y Cuba, P. (2018) *Calidad de vida en la adolescencia: Revisión teórica*. (Tesis de Bachillerato, Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú) Recuperado de: <https://acortar.link/bw1QcI>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la información*. (3a ed.). Bogotá, Colombia: Pearson Educación.
- Cabello, C. (2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi"* (Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo, San Juan de Miraflores, Perú) Recuperado de: <https://acortar.link/AgoTdN>
- Casas M. (2010). Calidad de vida en el adolescente, *Revista cubana de pediatría*, Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312010000400012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312010000400012)
- Chaparro Gutiérrez, J. J (2011). La investigación científica básica en las ciencias agrarias *Revista colombiana de Ciencias Pecuarias* Nro 24(2). Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/>
- Cortés, G. (2019) *Actitud hacia la actividad física y el deporte en usuarios del programa Recreovia: aportes en la reflexión de la práctica profesional como profesor de actividad física*. (Tesis de especialización, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia) Recuperado de <https://acortar.link/NmQ86e>

- Correa, J. y Londoño, A. (2020) *Educación física y autodeterminación forjando calidad de vida* (Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia) Recuperado de: <https://acortar.link/yw0wX6>
- Cruz, E. (2018) *Importancia de la actividad física en los adolescentes entre los 14 a 17 años y adultos entre los 35 a 45 años y las causas del abandono de la misma en la institución educativa Benigno Ballón farfán turno diurno y nocturna del distrito de Paucarpata – 2016* (Tesis de Bachiller, Universidad Nacional de san Agustín, Arequipa, Perú). Recuperado de: <https://acortar.link/nsVy34>
- Cubas, W. (2017) *Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú) Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/6185>
- De los Santos (2017) *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco, 2016*. (Tesis para optar el grado de Magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú) Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15553>
- Dimas, José (2006) Bogotá, Colombia) Recuperado de: [http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G\\_B\\_2018.pdf](http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G_B_2018.pdf)
- Fabián, G. (2018) *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Lauricocha, región Huánuco* (Tesis de Magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú) Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15553>

- Garro, N. (2016) *Calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa del distrito de Tica pampa, provincia de Recuay*, (Tesis de licenciatura, Universidad San Pedro) Recuperado de <https://acortar.link/njrRAq>
- Generelo y Lapetra (1993). “*Resistencia aeróbica*”
- Gordillo (2021) *Relación entre la actividad física y localidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la I.E. Talent School, cercado Arequipa-2019* (Tesis de segunda especialidad Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú) Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12590>
- Iglesias, M y Cortes, M.(2004) *Generalidades sobre la Metodología de la investigación*, Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México. Recuperado de: <https://www.unacar.mx>
- Jiménez y Gomes (1996) *Conductas Antisociales, delictivas y calidad de vida en estudiantes de secundaria en el distrito, El Porvenir* (Tesis para optar el grado de, Licenciada, Universidad privada del norte, Trujillo, Perú) Recuperado, <https://hdl.handle.net/11537/15140>
- Jorge, J. y Londoño, A. (2020) *Educación física y autodeterminación forjando calidad de vida*. (Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia) Recuperado de: <https://acortar.link/yw0wX6>
- Landeo, N. (2017) *Gestión ambiental y calidad de vida en estudiantes de secundaria* (Tesis para optar el grado académico de Magister, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú) Recuperado, <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6419>
- Luengo C. (2007). “Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria”. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International. ISSN: 1577-0354*
- <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222960001.pdf>

Manuel y Wilhem (2019) *Programa didáctico de educación física para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes del 4º de Educación. Secundaria de la I. E. Juan Velasco Alvarado, del centro poblado de Huayabamba, distrito de Cañaris, provincia de Ferreñafe* (Tesis de segunda especialización, Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”, Lambayeque, Perú) Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12893/8770>

Marco Metodológico Cap. III, Universidad privada Dr. Rafael Belloso Chacín.

<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0094733/cap03.pdf>.

Marquina R. (2014). “Inteligencia emocional y calidad de vida en personal de salud de cuatro hospitales del sector público de Lima”. *Rev. Peru. Obstet. Enferm.* 10. *ISSN 1816-7713*.

<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/719/562>

Munar E. y Lopez J. (2019). “Propuesta curricular en educación física para potenciar la calidad de vida”. Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física. Bogotá, D.C.

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10307/T E23286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014) *Metodología de la investigación Cuantitativa - cualitativa y redacción de tesis 4a Ed.* Ediciones de la U.

OMS (2020) “*Organización mundial de la salud, definición de Actividad física*” Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Olson y Barnes (1982) *Conductas Antisociales, delictivas y calidad de vida en estudiantes de secundaria en el distrito, El Porvenir* (Tesis para optar el grado de Licenciada,

- Universidad privada del norte, Trujillo, Perú) Recuperado, <https://hdl.handle.net/11537/15140>
- Pajuelo, E. (2018) *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación física, distrito de Yungay- ancash-2017* (Tesis de bachiller, Universidad Católica de Trujillo, Perú) Recuperado de: [http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G\\_B\\_2018.pdf](http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G_B_2018.pdf)
- Palomino B y López G (1999) Reflexiones sobre la calidad de vida y el desarrollo Recuperado de: <https://doi.org/10.22198/rys1999/11/799>
- Pantoja K. (2019) *Calidad de vida en estudiantes de 5to grado de secundaria de la institución educativa estatal del distrito de La Victoria* (Tesis para opta licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la vega) Lima, Perú.
- Pavon A. y Moreno J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 17, núm. 1, 2008, pp. 7-23. ISSN: 1132-239X. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246001.pdf>
- Piscoya, C. H. (2020). *Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope* (Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, Perú). Recuperado de <https://acortar.link/jISXW0>
- Prieto (2009) *Propiedades Psicométricas de la Escala de Calidad de Vida en estudiantes de secundaria de las Instituciones educativas, Chimbote* (Tesis para optar licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú) Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/10292>
- Rodríguez, J. (2018) *Evaluación de la calidad de vida escolar en estudiantes de tercero de secundaria del estado de Baja California, México* (Revista de Estudios y

- Experiencias en Educación, Universidad Autónoma de Baja California, México)  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243155021014>
- Romera (2002) *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco, 2016*. (Tesis para optar el grado de Magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú) Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15553>
- Sander, B. (1994) “*Gestión educativa y calidad de vida: Educación, administración y calidad de vida*” (Buenos Aires: Ediciones Santillana, 1990). Recuperado de <http://www.iacd.oas.org/La%20Educa%20118/sander.htm>
- Schalock y Verdugo (2007) *Calidad de vida en la escuela inclusiva* (Revista Iberoamericana de Educação. N. ° 63 (2013) p. 6) Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11181/4360>
- Tamayo, C. y Silva, I. (2019) *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*, Universidad católica Los Ángeles de Chimbote, Departamento Académico de metodología de la investigación Recuperado de: <https://www.postgradoune.edu.pe>
- Ureña, Blanco y Salas (2015) *Conductas Antisociales, delictivas y calidad de vida en estudiantes de secundaria en el distrito, El Porvenir* (Tesis para optar el grado de, Licenciada, Universidad privada del norte, Trujillo, Perú) Recuperado, <https://hdl.handle.net/11537/15140>
- Urzúa, A y Urizar, A(2012) *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
- Zaragoza, J Serra, J Ceballos, O Generelo, E Serrano, E Julián, J (2006) “*Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. de*

*actividad física en adolescentes*” p. (3). Recuperado de: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=71000401](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71000401)

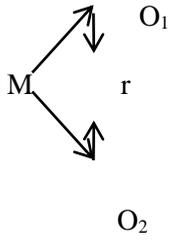
Zarate y Zapata (2019) *Aplicación de actividades lúdicas en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E.E. “Antenor Orrego Espinoza” en el área de matemática, distrito san juan de Lurigancho* (Tesis de Bachiller Universidad san Ignacio de Loyola, Facultad de Educación, Lima, Perú) Recuperado de: <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9743>

Zegarra A (2019) *Resistencia aeróbica y nivel de actividad física en los estudiantes de 5to grado de secundaria de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor”* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú) Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3871>  
<http://didacticadelaeducacionfisicaixsemestr.blogspot.com/2012/03/elementos-de-la-educacion-fisica.html>.

Zorrilla, S., Torres, M., Luiz, A. y Alcino, P. (1999). Metodología de la investigación. México D.F., México: McGraw-Hill

## **APÉNDICES**

### Apéndice A: Matriz de Consistencia

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>INSTRUMENTO Y TÉCNICAS</b>
<p><b>Problema Principal</b></p> <p>¿Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Existe relación entre la actividad física y la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021?</p> <p>¿Existe relación entre la actividad física y la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de I.E. José Carlos</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Analizar la relación entre la actividad físicas y la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Identificar la relación entre la Actividad Física y la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021</p> <p>Examinar la relación entre las actividades físicas y la calidad social en los niños del primer grado de secundaria primaria de</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad psicológica en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con la calidad social en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José</p>	<p>Actividad física</p>	<p>Actividades aeróbicas</p> <p>Actividades de juegos.</p> <p>Actividades frecuentes.</p>	<p>Población 60</p> <p>Muestra – 21</p> <p>Muestreo no</p>	<p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Tipo: básico</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Nivel: correlacional descriptivo</p> <p>Método: deductivo</p>  <p>M= muestra</p>	<p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumentos: cuestionario</p>

<p>Mariátegui, Mollendo, 2021?</p> <p>¿Existe relación entre la actividad física el bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui de Mollendo, 2021?</p>	<p>la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021.</p> <p>Identificar la relación entre la Actividad Física y la calidad emocional en los alumnos del primer grado de I.E José Carlos Mariátegui de Mollendo, 2021.</p>	<p>Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021</p> <p>Las actividades físicas tienen relación significativa con el bienestar emocional en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021</p>	<p>Calidad de vida</p>	<p>Calidad de vida</p> <p>Calidad Psicológica.</p> <p>Calidad Social.</p> <p>Bienestar Emocional.</p>		<p>O1= Observación V.1</p> <p>O2= Observación V.2</p> <p>r= Correlación entre dichas variables.</p>	
--	---	---	------------------------	---	--	---	--

## Apéndice B: Instrumento de evaluación de la investigación

### CUESTIONARIO

Instrumento para recoger datos de las variables actividades físicas y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021

Señor padre o Madre de familia:

Le solicitamos autorización para que con ayuda de usted su menor hijo responda las preguntas del siguiente cuestionario para una investigación. Muchas gracias por su colaboración.

#### I. Datos

Edad:

Estudiante: M ( ) F ( )

Persona que apoya, Mamá: ( ) Papá ( ) Apoderado ( )

#### II. Preguntas

Escala de medición

Siempre	La mayoría de veces si	Algunas veces sí, algunas veces no	La mayoría de veces	Nunca
5	4	3	2	1

Nro.	Preguntas	5	4	3	2	1
1	Con qué frecuencia realizas actividades aeróbicas en casa.					
2	Con qué frecuencia realizas actividades aeróbicas fuera de casa.					
3	Con qué frecuencia realizas actividades aeróbicas con la familia.					
4	Realizas algún juego lúdico o cooperativo (Rayuela o tejo, saltar sogas, mata gente, otros).					
5	Realizas juegos cooperativos como (futbol, vóley, básquet).					
6	Realizas actividades individuales como (caminatas, trotes, o baile).					
7	Realiza actividades físicas diariamente.					
8	Desarrolla actividades por lo menos tres veces a la semana.					
9	Con qué frecuencia practicas deporte de mesa como: pin-pon, ajedrez, damas etc.					
10	Con qué frecuencia sientes Ansiedad.					
11	Con qué frecuencia eres Tolerante.					
12	Con qué frecuencia tienes autocontrol. (ejemplo controlas tu ira, cólera, miedo...)					
13	Con qué frecuencia participas activamente en reuniones familiares.					
14	Con qué frecuencia colaboras con tu comunidad.					
15	Con qué frecuencia colaboras con la limpieza de los ambientes de la casa.					
16	Muestras alegría en las competencias lúdicas.					
17	Con qué frecuencia te sientes estresado (a).					
18	Muestras empatía con los de tu entorno.					

## Apéndice C: Validez formato de jueces

### FORMATO DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

##### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.: Taboada Jiménez, Alberto  
1.2 Cargo e institución donde labora.....: I.E.S.P.P Jorge Basadre  
1.3 Nombre del instrumento.....: Cuestionario para recoger datos de las variables actividad física y calidad de vida.  
1.4 Título de la tesis.....: Actividad física y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021  
1.5 Autores del instrumento.....: Rita Isabel Gutierrez Rodríguez y Juan Carlos Espinoza Torres

##### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				76%	
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización				84%	
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos				80%	
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico				79%	
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.				81%	

III Opinión de Aplicabilidad: Aplicable

IV Promedio de valoración: 80%  
Experto: Alberto Taboada Jiménez  
Teléfono: 964311655  
Mollendo, 28 de octubre de 2021



Firma de experto informante  
DNI: 09456173

## FORMATO DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.:  
1.2 Cargo e institución donde labora.....: I.E.S.P.P Jorge Basadre  
1.3 Nombre del instrumento.....: Cuestionario para recoger datos de las variables actividad física y calidad de vida.  
1.4 Título de la tesis.....: Actividad física y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021  
1.5 Autores del instrumento.....: Rita Isabel Gutierrez Rodríguez y Juan Carlos Espinoza Torres

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				78%	
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización				79%	
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos				77%	
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico				79%	
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.				78%	

III Opinión de Aplicabilidad:

IV Promedio de valoración: 78%

Experto: Israel Pineda Gamarra

Teléfono: 988891148

Mollendo,



Israel Pineda Gamarra  
Dr. En Educación  
DNI: 29412133

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante.: Polar Rodríguez Juan Rodolfo  
1.2 Cargo e institución donde labora.....: I.E Francisco López de Romaña  
1.3 Nombre del instrumento.....: Cuestionario para recoger datos de las variables actividad física y calidad de vida.  
1.4 Título de la tesis.....: Actividad física y calidad de vida en los alumnos del primer grado de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui, Mollendo, 2021  
1.5 Autores del instrumento.....: Rita Isabel Gutierrez Rodríguez y Juan Carlos Espinoza Torres

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy buena (61-80)	Excelente (81-100)
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				75 %	
2. ORGANIZACIÓN	Existe una organización				80 %	
3. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos				80 %	
4. METODOLOGIA	Propósito del diagnóstico				76 %	
5. PERTINENTE	Mide los objetivos planteados.				80 %	

III Opinión de Aplicabilidad:

IV Promedio de valoración: 78%  
Experto: Juan Rodolfo Polar Rodríguez  
Teléfono: 957941913  
Mollendo, 09 de noviembre de 2021



Firma de experto informante  
DNI: 30834629