



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 83006
ANDRÉS AVELINO CÁCERES, BAÑOS DEL INCA – 2023**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación -
Especialidad “Educación Física”**

Presentada por:

Bachiller: Jorge Luis Villanueva Silva

Asesora:

Dra. Yanet Jackelin Machuca Cabrera

Cajamarca – Perú

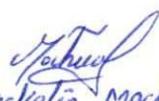
2024

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: JORGE LOIS VILLANUEVA SILVA
DNI: 26680626
Escuela Profesional/Unidad UNC: ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
2. Asesor: MCs. YANET JACKELIN MACHUCA CABRERA
Facultad/Unidad UNC: FACULTAD DE EDUCACIÓN
3. Grado académico o título profesional
 Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor
4. Tipo de Investigación:
 Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA 83006 ANDRÉS AVELINO CÁCERES, BANDS
DEL INCA - 2023
6. Fecha de evaluación: 28 / 12 / 2023
7. Software antiplagio: TURNITIN URKUND (OURIGINAL) (*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 23%
9. Código Documento: oid: 3.1.17: 30.09.07.572
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:
 APROBADO PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 28 / 12 / 2023

Firma y/o Sello
Emisor Constancia


Yanet Jacketin Machuca Cabrera
Nombres y Apellidos
DNI: 43613310

COPYRIGHT © 2024 by
JORGE LUIS VILLANUEVA SILVA
Todos los derechos reservados.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"



FACULTAD DE EDUCACIÓN
Escuela Académico Profesional de Educación

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

En la ciudad de Cajamarca, siendo las 11:30 horas del día 8 de marzo del 2024; se reunieron presencialmente en el ambiente Auditorio F. E., los miembros del Jurado Evaluador del proceso de titulación en la modalidad de Sustentación de la Tesis, integrado por:

1. Presidente: Prof. Demóstenes Marín Chávez
2. Secretario: Dr. Jorge Daniel Díaz García
3. Vocal: Dra. Juana Delida Huaccha Álvarez
4. Asesor (a): Mcs. Yanet Jackelin Machuca Cabrera

Con el objeto de evaluar la Sustentación de la Tesis, titulada:

Actividad Física y Calidad de vida en los
estudiantes de la Institución Educativa 83006
Andrés Avelino Cáceres, Baños del Fuca-2023

presentado por: Jorge Luis Villanueva Silva
con la finalidad de obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación en la Especialidad de Educación Física

El Presidente del Jurado Evaluador, de conformidad al Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Académico Profesional de Educación de la Facultad de Educación, procedió a autorizar el inicio de la sustentación.

Recibida la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado Evaluador, referentes a la exposición y al contenido final de la Tesis, luego de la deliberación respectiva, se considera: APROBADO () DESAPROBADO (), con el calificativo de:

Catorce (14)
(Letras) (Números)

Acto seguido, el Presidente del Jurado Evaluador, informó públicamente el resultado obtenido por el sustentante.

Siendo las 13:00 horas del mismo día, el señor Presidente del Jurado Evaluador, dio por concluido este acto académico y dando su conformidad firman la presente los miembros de dicho Jurado.

Cajamarca, 8 de marzo del 2024.

			
Presidente	Secretario	Vocal	Asesor

DEDICATORIA

A Dios por otorgarme vida y salud.

A mis padres por inculcarme la virtud de la tenacidad para saber sobrellevar situaciones de dificultad.

A mis hermanas y hermanos por apoyarme y alentarme a cumplir mis objetivos.

A mi esposa e hija por su compañía y amor incondicional, enseñarme a valorar la vida e impulsarme a ser mejor ser humano.

Autor

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora por su esfuerzo y dedicación al compartir sus conocimientos.

A los directivos, docentes y alumnos de la Institución Educativa por abrirme las puertas y mostrarse dispuestos a participar en la investigación, dándome la oportunidad de culminar con éxito.

Autor

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria.....	v
Agradecimientos	vi
Índice	vii
Lista de tablas	xi
Lista de figuras.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción	1
CAPÍTULO I	4
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1. Planteamiento del problema	4
2. Formulación del problema.....	7
2.1. Problema principal	7
2.2. Problemas derivados	7
3. Justificación de la Investigación.....	8
3.1. Teórica.....	8
3.2. Práctica.....	8
3.3. Metodológica.....	8
4. Delimitación de la investigación	9

4.1. Espacial	9
4.2. Temporal	9
5. Objetivos de la investigación.....	9
5.1. Objetivo general	9
5.2. Objetivos específicos.....	9
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO	10
1. Antecedentes de la investigación.....	10
1.1. A nivel internacional	10
1.2. A nivel nacional	11
1.3. A nivel local	11
2. Marco teórico – marco conceptual	12
2.1. Actividad física	12
2.2. Calidad de vida.....	23
3. Definición de términos básicos	30
CAPÍTULO III.....	32
MARCO METODOLÓGICO.....	32
1. Caracterización y contextualización de la investigación.....	32
2. Hipótesis de la investigación	33
2.1. Hipótesis general	33
2.2. Hipótesis específicas	33

3. Variables de investigación.....	33
4. Matriz de operacionalización de variables	34
5. Población y muestra	35
6. Unidad de análisis.....	35
7. Métodos	35
8. Tipo de investigación	36
9. Diseño de investigación.....	36
10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
11. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.....	39
12. Validez y confiabilidad.....	40
CAPÍTULO IV	42
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	42
1. Resultados de las variables de estudio.....	42
1.1. Resultados por dimensiones de la actividad física	42
1.2. Resultados por dimensiones de la calidad de vida	45
1.3. Resultados totales de la actividad física	48
1.4. Resultados totales de la calidad de vida	49
2. Análisis y discusión de resultados	50
3. Prueba de hipótesis	53
3.1. Prueba de normalidad.....	53
3.2. Prueba de hipótesis general	54

3.3. Prueba de hipótesis específicas	57
CONCLUSIONES	62
SUGERENCIAS	63
REFERENCIAS.....	64
APÉNDICES / ANEXOS	69
Anexo 1. Cuestionario de actividad física.....	70
Anexo 2. Cuestionario para la calidad de vida.....	71
Anexo 3: Validación de instrumentos	72
Anexo 4: Matriz de datos recolectados	85
Anexo 5: Matriz de consistencia	103

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de Variables	34
Tabla 2 Ficha técnica cuestionario sobre actividad física.....	38
Tabla 3 Ficha técnica cuestionario sobre calidad de vida.....	39
Tabla 4 Valores del coeficiente Alpha de Cronbach.....	41
Tabla 5 Frecuencia de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006	42
Tabla 6 Intensidad de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006.	43
Tabla 7 Duración de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006...	44
Tabla 8 Calidad de vida física de los estudiantes de Institución Educativa 83006.....	45
Tabla 9 Calidad de vida psicológica de los estudiantes de Institución Educativa 83006	46
Tabla 10 Calidad de vida social de los estudiantes de Institución Educativa 83006	47
Tabla 11 Nivel de actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006	48
Tabla 12 Nivel de calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006.....	49
Tabla 13 Prueba de normalidad general.....	53
Tabla 14 Correlación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006	56
Tabla 15 Estadísticos descriptivos de la actividad física y de la calidad de vida de los estudiantes.....	57

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Frecuencia de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006	42
Figura 2 Intensidad de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 8300643	
Figura 3 Duración de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006 .44	
Figura 4 Calidad de vida física de los estudiantes de Institución Educativa 83006	45
Figura 5 Calidad de vida psicológica de los estudiantes de Institución Educativa 83006.....	46
Figura 6 Calidad de vida social de los estudiantes de Institución Educativa 83006	47
Figura 7 Nivel de actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006.....	48
Figura 8 Nivel de calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006.....	49
Figura 9 Diagrama de dispersión de puntos entre la actividad física y la calidad de vida.	55
Figura 10 Gráfica hipótesis del nivel de actividad física.....	58
Figura 11 Gráfica hipótesis de nivel de calidad de vida.	60

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 “Andrés Avelino Cáceres” - Baños del Inca – 2023. Se consideró trabajar una investigación básica dentro del paradigma positivista, siguiendo un diseño no experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal. El estudio consideró una población de 175 estudiantes de 4to grado de educación secundaria, la muestra de estudiantes considero un muestreo no probabilístico a conveniencia seleccionando a todos los estudiantes de la población. El acopio de la información se realizó a través de dos cuestionarios validados. Los resultados de la investigación demuestran que el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes es buena (49.1%). En cuanto a los resultados por dimensiones: Frecuencia de la actividad física es buena (48.0%), la intensidad de la actividad física es buena (41.7%), en cuanto a la duración de la actividad física es regular (42.9%). Asimismo, los resultados de la investigación demuestran que el nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes es buena (82.3%). En cuanto a los resultados por dimensiones: la calidad de vida física (74.3%) es buena, la calidad de vida psicológica es baja (53.1%), y en cuanto a la calidad de vida social es buena (50.9%). Los resultados del coeficiente de correlación Rho de Spearman ($p = 0.473$) determinaron que existe un grado de asociación positiva media, con lo que se concluye que la actividad física se relaciona medianamente de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, educación secundaria.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity and quality of life in students of the Educational Institution 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023. It was considered to work a basic research within the positivist paradigm, following a non-experimental, descriptive, correlational, cross-sectional design. The study considered a population of 175 students of 4th grade of secondary education, the sample of students considered a non-probabilistic convenience sample selecting all the students of the population. The information was collected through two validated questionnaires. The results of the research show that the level of physical activity exhibited by the students is good (49.1%). As for the results by dimensions: Frequency of physical activity is good (48.0%), intensity of physical activity is good (41.7%), as for the duration of physical activity is regular (42.9%). Likewise, the results of the research show that the level of quality of life expressed by the students is good (82.3%). As for the results by dimensions: physical quality of life (74.3%) is good, psychological quality of life is low (53.1%), and social quality of life is good (50.9%). The results of Spearman's Rho correlation coefficient ($p = 0.473$) determined that there is a medium degree of positive association, which leads to the conclusion that physical activity is moderately positively and significantly related to the quality of life of the students of Educational Institution 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023.

Keywords: Physical activity, quality of life, secondary education

INTRODUCCIÓN

La actividad física y su relación con la calidad de vida son aspectos fundamentales en la vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres en Baños del Inca durante el año 2023. La actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que requiere gasto de energía, mientras que la calidad de vida se vincula con la satisfacción y bienestar general de una persona en diferentes áreas de su vida. Ambos conceptos son cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes.

La actividad física abarca una amplia gama de actividades, desde el ejercicio estructurado hasta la participación en deportes, caminar, andar en bicicleta y cualquier forma de movimiento físico. La calidad de vida, por otro lado, comprende dimensiones como la salud física, emocional, social, económica, y ambiental, entre otras. Un aumento en la actividad física puede mejorar la calidad de vida al fomentar la salud, reducir el estrés y promover la interacción social.

La problemática en torno a la actividad física y la calidad de vida en instituciones educativas radica en el sedentarismo, la falta de conciencia sobre la importancia de la actividad física, la escasez de recursos y la prevalencia de hábitos no saludables. Los estudiantes a menudo enfrentan obstáculos para mantener un estilo de vida activo debido a las largas horas de estudio y la falta de espacios adecuados para realizar ejercicio. Por ello, la promoción de la actividad física en el entorno educativo puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes, abordando la problemática existente y mejorando su bienestar en diversas dimensiones.

La investigación en la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres tenía como objetivo principal determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. La hipótesis, que se sugería es que la actividad física está relacionada de manera significativa con la calidad de vida de los estudiantes, se contrastó con evidencia empírica.

Esta investigación aborda una amplia perspectiva, que incluye la descripción de la problemática en torno a la actividad física de estudiantes a nivel internacional, latinoamericano, peruano y en la región de Cajamarca. Además, se profundiza en la evaluación de la calidad de vida que experimentan estos estudiantes. Para alcanzar estos objetivos, se llevó a cabo un análisis exhaustivo de estudios previos que exponen esta realidad, en consonancia con enfoques teóricos educativos relevantes. La recolección de datos se realizó en colaboración con estudiantes de cuarto grado de educación secundaria, quienes respondieron cuestionarios diseñados para evaluar la frecuencia, intensidad y duración de sus actividades físicas. Asimismo, se obtuvo información sobre su calidad de vida desde perspectivas físicas, psicológicas y sociales. Estos cuestionarios se administraron a estudiantes de todas las secciones de cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 83006, que formaron parte de la muestra de estudio.

En el transcurso de este estudio, hemos seguido el proceso del método científico en sus distintas etapas. Todo comienza con la identificación de la problemática central: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres en Baños del Inca en 2023? A partir de esta cuestión, se formuló el objetivo principal: determinar si efectivamente existe una relación entre estas dos variables. Para lograr este propósito, se procedió a evaluar el nivel de actividad física llevado a cabo por los estudiantes, así como la calidad de vida que experimentan, con la intención de establecer cualquier asociación significativa. En la búsqueda de estas conexiones,

se aplicó el enfoque hipotético-deductivo, que se basa en la formulación de suposiciones y su posterior evaluación. Luego, se recurrió al método estadístico y se empleó la prueba de correlación, que permitió poner a prueba la hipótesis de investigación planteada. Este proceso se ha desarrollado a lo largo de las páginas de este estudio, siguiendo un enfoque riguroso y científico para abordar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres en Baños del Inca en 2023.

El estudio se estructura en cuatro capítulos, cada uno cumpliendo un propósito específico. En el primer capítulo, se inicia con la descripción del problema de investigación, proporcionando un contexto detallado que describe con precisión la realidad que dio origen a la pregunta de investigación. Este capítulo también aborda la justificación de la investigación, su delimitación y los objetivos que se pretenden alcanzar. El segundo capítulo se centra en el marco teórico, donde se resumen las investigaciones previas realizadas por otros investigadores y se alinean con las teorías relevantes a las variables en estudio. Aquí se consolida la base teórica que sustenta la investigación. En el tercer capítulo, se introduce el marco metodológico, que describe la institución educativa bajo estudio, presenta las hipótesis a contrastar, define las variables y su operacionalización, y detalla la población y muestra de trabajo. Además, se especifica el tipo de investigación y su diseño, así como las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos. El cuarto capítulo sintetiza los hallazgos de la investigación, tanto por dimensiones específicas como de manera general. Aquí también se incluye una discusión de los resultados en comparación con las investigaciones previas realizadas por otros académicos. Finalmente, en la última sección, se añaden las conclusiones derivadas del estudio, junto con sugerencias para futuras investigaciones. También se proporcionan las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos pertinentes. Esta estructura garantiza la coherencia y el rigor en la presentación de la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

A nivel internacional la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes españoles en un estudio realizado ALADINO (Alimentación, actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) indica que ha ido en aumento en las últimas décadas hasta estabilizarse en los últimos años, en valores en torno al 18% en niños de 7 y 8 años, según la última encuesta del estudio. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], 2019)

Las personas que no mantienen un nivel adecuado de actividad física enfrentan un riesgo de mortalidad de entre un 20% y un 30% más alto en comparación con aquellas que logran mantener una actividad física suficiente. Sorprendentemente, más del 80% de los adolescentes a nivel mundial no alcanzan el nivel necesario de actividad física (Organización Mundial de la Salud, [OMS, 2022])

Alrededor del 26% de la población española realiza actividad física insuficiente para mantenerse saludable, según los resultados de un estudio de la organización mundial de la salud, las mujeres españolas tienen una actividad física mucho menor que los hombres y, así, un 30% de ellas muestra niveles insuficientes, frente al 22% de los varones (OMS, 2018)

Así mismo en Latinoamérica es el que tiene la mayor población con una actividad física insuficiente, para mantener una calidad de vida saludable. Por lo que en Brasil que lidera, donde su población es el que menos se ejercita ni siquiera en cantidades mínimas, para mantener un buen estado de salud, y, por ende, repercute en su calidad de vida, con

un riesgo alto de contraer diversas enfermedades por el aumento del sedentarismo. (OMS, 2018)

Así mismo en el contexto chileno, por el uso de automóviles ha ido disminuyendo la actividad física, así mismo por una dieta inadecuada y el sedentarismo se ha producido un aumento abrupto de obesidad en la población. (Salinas y Vio, 2003)

Desde la perspectiva convencional, el deporte, con su amplia gama de manifestaciones, se considera una de las actividades sociales más arraigadas y atractivas. Se ve como un componente fundamental del sistema educativo que desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud, la corrección de desigualdades sociales, la mejora de la inclusión social y la promoción de la solidaridad. Esta visión tradicional ejerce una influencia determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad actual (Quiroga, 2001).

Siguiendo la perspectiva de Noguera (1995), el deporte trasciende la mera actividad física o el aprovechamiento del tiempo libre y los momentos de ocio; se erige como un componente educativo de gran relevancia que constituye un fenómeno social significativo.

En la actualidad, solo uno de cada tres peruanos mayores de 15 años se involucra en alguna forma de actividad física, lo que representa un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras, según afirmó Alexandro Saco, director de promoción de la Salud del Ministerio de Salud (Minsa). Saco agregó que la mayoría de los peruanos no logra cumplir con la recomendación de realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana para mantener una vida saludable.

En los últimos años, el país ha implementado varias regulaciones que respaldan y fomentan la actividad física. El Estado ha establecido un enfoque orgánico y descentralizado para el desarrollo y la promoción del deporte en general, abarcando diversas disciplinas y modalidades deportivas. Además, se promueve y apoya la enseñanza y la práctica obligatoria de la educación física en todas las etapas del sistema educativo, así como la promoción del deporte a través de sus múltiples componentes. El Estado también ha establecido la promoción de la actividad física diaria mínima recomendada para cada grupo de edad en las instituciones de educación básica regular y ha encargado a los gobiernos locales la implementación de áreas de juegos infantiles en parques y espacios públicos. En el ámbito educativo, el Estado reconoce entre sus objetivos la promoción del aprendizaje en áreas como el arte, la educación física y el deporte. Además, en el ámbito universitario, se promueve la práctica del deporte y la recreación como elementos educativos complementarios para la formación y desarrollo integral de la persona.

La región Cajamarca no es ajena a esta realidad, la usencia de planificaciones orientadas a la calidad de vida dentro del área de Educación física que se hacen ausentes en varios planteles de nuestra localidad.

En lo que respecta a la institución, se ha observado, la deficiente actividad física que realizan los estudiantes, lo cual conlleva a una deficiente calidad de vida de los estudiantes, trae como consecuencia adquisición de diversas enfermedades, así como el sobre peso.

Realizar un estudio correlacional entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria es de suma importancia para comprender las interrelaciones entre estos dos aspectos fundamentales de su desarrollo. Este tipo de investigación podría arrojar luz sobre cómo la participación en actividades físicas influye

en diversos aspectos de la calidad de vida de los estudiantes, como su bienestar emocional, social y físico. Además, podría revelar la posible asociación entre niveles de actividad física y la percepción de calidad de vida en ámbitos como el rendimiento académico, la autoestima y la salud mental. Un estudio correlacional permitiría identificar patrones y tendencias en la relación entre la actividad física y la calidad de vida, lo que a su vez podría informar políticas y programas educativos orientados a promover estilos de vida saludables y mejorar el bienestar integral de los estudiantes de educación secundaria. En última instancia, esta investigación contribuiría a la creación de entornos escolares más favorables que apoyen el desarrollo holístico de los jóvenes y fomenten hábitos saludables que perduren a lo largo de sus vidas.

Por los motivos expuestos es necesario demostrar que la importancia de la actividad física debe estar integrada en un programa de ejercicio cuya finalidad sea crear un estilo de vida saludable, es decir, mejorar la calidad de vida de la persona, previniendo el desarrollo de ciertas enfermedades o volver a padecer alguna.

2. Formulación del problema

2.1. Problema principal

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?

2.2. Problemas derivados

¿Cuál es el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?

¿Cuál es el nivel de la calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?

3. Justificación de la Investigación

3.1. Teórica

Los resultados de la investigación sirven para fortalecer las teorías sobre la importancia de la actividad física y potenciar la calidad de vida, de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023

3.2. Práctica

La validez de los resultados de la investigación se utiliza para fortalecer y mejorar la práctica de actividades físicas y la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

3.3. Metodológica

Los resultados de la investigación sirven para innovar nuevos métodos y estrategias que ayuden a los estudiantes y docentes en temas relacionados a la práctica de actividades físicas y calidad de vida, así mismo fortalecerá el programa curricular de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres en el área de Educación física.

4. Delimitación de la investigación

4.1. Espacial

Esta investigación se aplicó en la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres del Distrito Baños del Inca Provincia Cajamarca, departamento de Cajamarca

4.2. Temporal

Esta investigación en su fase de campo abarcó en un periodo de 4 meses, del 15 de abril al 15 de setiembre de 2023.

5. Objetivos de la investigación

5.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

5.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Identificar el nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes de la investigación

1.1. A nivel internacional

García et al. (2021), en su investigación: *Relación entre la condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles*. El propósito de su investigación fue examinar la conexión entre la condición física integral, la coordinación motriz y la percepción de la calidad de vida en adolescentes españoles. Para llevar a cabo este estudio, se diseñó una investigación descriptiva de tipo transversal, y la muestra consistió en 1037 adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Los hallazgos de este estudio sugieren que tener una condición física más elevada, junto con una mejor coordinación motriz, pueden funcionar como indicadores predictivos de una mejor calidad de vida en los adolescentes españoles.

Medina y Prieto (2019), en España, con su tesis titulada: *Incidencia de la práctica de la actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar*, el objetivo del presente estudio, es analizar la relación entre esta práctica de actividad física y la victimización por violencia escolar en estudiantes de secundaria en función del sexo. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia o casual, un total de 113 sujetos (74 hombres; 39 mujeres; Medad = 10.66, DE = .74) completaron los cuestionarios PAQ-C y “Acoso y Violencia Escolar”. El tipo de muestreo seleccionado fue no probabilístico por conveniencia o casual (Bisquerra 2014), caracterizado por ser individuos a los que se tienen facilidad de acceso.

Concluyendo que la cantidad de actividad física desarrollada y el tipo de deporte practicado, actúan como reguladores en la victimización por violencia escolar, lo que requiere de la necesidad de promover estrategias que favorezcan la adherencia deportiva en los escolares en entornos menos competitivos y más enfocados en la educación deportiva.

1.2. A nivel nacional

Arboleda, (2023) En su tesis de maestría titulada: *Actividad físico-deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución educativa, Chiclayo – 2022*, El propósito de la investigación se centró en determinar la relación entre la participación en actividades físico-deportivas y la autoestima de estudiantes. Se empleó una metodología basada en el enfoque hipotético-deductivo, de naturaleza básica, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo transversal, orientado hacia la correlación. El grupo de estudio consistió en 100 estudiantes. Los resultados de la correlación entre ambas variables revelaron un coeficiente de correlación de Spearman de 0.998, con un nivel de significancia de 0.001. Esta alta correlación positiva sugiere que existe una estrecha relación entre la participación en actividades físico-deportivas y la autoestima de los estudiantes de secundaria en una institución educativa en Chiclayo en el año 2022.

1.3. A nivel local

La revisión de los repositorios de la Universidades locales, no evidencian estudios sobre la correlación entre la actividad física y la calidad de vida, solo estudios relacionados con otras variables.

2. Marco teórico – marco conceptual

2.1. Actividad física

Teoría de la actividad física humana

En la última década, se ha observado un creciente interés en el estudio de la actividad física humana en América. Sin embargo, esta discusión se ha dividido principalmente en dos enfoques opuestos en su esencia. Por un lado, se encuentran aquellos que han promovido el desarrollo de eventos técnicos enmarcados en las ciencias del deporte. Por otro lado, existen tendencias que consideran la actividad física desde una perspectiva pedagógica y fundamentalmente formativa, identificadas con el ámbito educativo (Murcia, 2010).

Según lo señalado por Murcia (2010), los medios masivos de comunicación, la telemática y la digitalización ejercen una influencia profunda en los procesos de información contemporáneos. Esto plantea la perspectiva de un nuevo escenario social que no se basa únicamente en las instituciones tradicionales de socialización, como la escuela, la familia y la iglesia, entre otras, sino que se manifiesta como un complejo masivo de influencias psicológicas que captan la atención de grandes audiencias: los medios de comunicación.

De acuerdo con lo expresado por Cortés (1992) y Mejía (1993), los medios de comunicación se han convertido en los nuevos generadores y difusores de la cultura, desempeñando un papel fundamental en su creación. En este sentido, las expresiones de la actividad física humana han alcanzado niveles inesperados de difusión, conocimiento y práctica, que no pueden ser pasados por alto, emergiendo como elementos esenciales en la disciplina.

En consecuencia, tal como apunta Murcia (2010), abordar la educación física en esta era posmoderna y restringirla a la esfera pedagógica o al ámbito deportivo, limitándola a una noción genérica de competencia, equivale a ignorar el novedoso panorama que la historia nos presenta. Resulta esencial reconocer el contexto cultural actual y sus expresiones con respecto a la actividad física humana. Además, es primordial que las teorías se desarrollen tomando como punto de partida esta realidad arraigada en las experiencias corporales de las comunidades, tomando en consideración esta perspectiva.

En esta misma línea de pensamiento, según Murcia (2010), la actividad física humana solo podrá ser considerada como una práctica cultural cuando se interprete y enriquezca a partir de las expresiones inherentes a los grupos sociales.

Los enfoques tecnocráticos que se enfocan en estereotipos predefinidos y promueven exclusivamente la práctica privilegiada de la actividad quedarán obsoletos si no consideran la perspectiva popular, así como el significante y el significado cultural. De igual manera, aquellos enfoques que limiten la práctica al ámbito escolar como una institución social se volverán obsoletos, ya que la dinámica cultural es la que contextualiza el conocimiento. Un conocimiento que está desconectado de los entornos sociales, tanto a nivel micro como macro, carece de significado y razón de ser.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), se puede definir la actividad física como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos del cuerpo que implica un gasto de energía. Este término abarca cualquier forma de movimiento, ya sea en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte de las responsabilidades laborales de una persona. Es

importante destacar que tanto la actividad física moderada como la intensa contribuyen a mejorar la salud.

OMS (2018) considera la Actividad Física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas se podría que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo, gracias a la contracción. Cuando el movimiento se organiza y planifica con el propósito de mejorar una función específica del cuerpo, se le denomina ejercicio. Por otro lado, cuando se rige por un conjunto de reglas predefinidas, ingresamos al ámbito del juego o del deporte.

La actividad física es un término que engloba todos los movimientos corporales realizados por los músculos esqueléticos, generando un consumo de energía. Este tipo de actividad está presente en todas las acciones realizadas por una persona a lo largo del día, a excepción del descanso y el sueño. Por lo tanto, es posible diferenciar entre dos categorías de actividad: aquellas que son esenciales para la supervivencia y aquellas que buscan la diversión, la interacción social, la mejora de la salud, la condición física o la competencia (Guillen, 2002).

Guzmán, Clavijo y Bernal (2011) establecieron una definición de actividad física como el movimiento del cuerpo inducido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que resulta en un mayor gasto de energía en comparación con los niveles habituales (p. 3).

La actividad física se describe como cualquier movimiento del cuerpo que implica la acción del sistema musculoesquelético y, como resultado, conlleva un mayor consumo de energía en comparación con el metabolismo basal. La definición de actividad física suele variar según el contexto en el que se lleva a cabo, ya sea en

el ámbito laboral, en el tiempo de ocio, en los desplazamientos diarios o en las labores domésticas. Por otro lado, el ejercicio se encuentra dentro del ámbito de la actividad física realizada en el tiempo libre. Estas actividades son planificadas, repetitivas y estructuradas, con el propósito de mejorar o mantener uno o varios componentes del estado físico (Vidarte et.al. 2011).

La actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades. La actividad física comprende cualquier movimiento muscular voluntario que implica un gasto energético superior al reposo. Es importante destacar que se trata de un comportamiento humano complejo y autónomo, con componentes biológicos, psicológicos y socioculturales. Dentro de la actividad física se engloban diversas prácticas, incluyendo el deporte, el ejercicio físico, la danza, las actividades recreativas y las tareas cotidianas (Vidarte, et.al. 2011)

Según Márquez y Gartachea (2013), la actividad física se refiere al conjunto de movimientos que resultan en un aumento del gasto de energía en comparación con la tasa metabólica basal. Estos movimientos involucran la activación de grupos musculares y pueden ser el resultado de actividades físicas tanto estructuradas como no estructuradas.

La actividad física se manifiesta cuando los músculos se contraen de manera voluntaria, lo que provoca que el cuerpo entre en movimiento y conlleve a un mayor gasto de energía en comparación con el estado de reposo. Además, destacan que tanto el ejercicio físico, el juego y otras actividades cotidianas de la vida diaria requieren que el cuerpo se ponga en movimiento (Márquez y Gartachea ,2013).

Vidarte et al. (2011), señalaron que “La actividad física abarca todos los movimientos generados por los músculos esqueléticos del cuerpo, implicando un consumo de energía adicional. Estos movimientos tienen lugar en las actividades diarias habituales, a excepción de los momentos de descanso o sueño” (p. 205).

De acuerdo con Pérez (2014), la actividad física se manifiesta cuando los músculos se contraen voluntariamente, lo que lleva al cuerpo a moverse y a consumir más energía que en estado de reposo. Asimismo, se destaca que tanto el ejercicio físico, el juego y otras tareas cotidianas de la vida diaria requieren que el cuerpo esté en movimiento (p. 23).

En palabras de Escalante (2011), la actividad física comprende la totalidad de movimientos que resultan en un mayor consumo de energía que el nivel de metabolismo basal. Esto implica la activación de grupos musculares a través de una variedad de actividades físicas, ya sean estructuradas o no estructuradas (p. 5).

Dentro de las actividades físicas más frecuentes se incluyen caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, disfrutar de actividades recreativas y juegos. Todas estas opciones son accesibles para personas de diversos niveles de capacidad y están diseñadas para el disfrute de todos (OMS, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe de 2018 definió la actividad física como "la contracción de los músculos esqueléticos que conlleva el movimiento del cuerpo y un gasto de energía". Además, señaló que el ejercicio y las actividades físicas que se realizan durante el tiempo libre forman parte de esta actividad física.

En la sociedad actual, se plantea la importancia de integrar en la educación las habilidades relacionadas con el cuerpo y su capacidad motriz, especialmente en el contexto de la salud, ya que estas habilidades son fundamentales para el desarrollo completo de la persona (García, et al., 2021)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), menciona que toda actividad física es esencial y crucial para mantener la salud de los seres humanos, y, como resultado, contribuye al mejoramiento de su calidad de vida. En la actualidad, la falta de actividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos poco saludables representan una amenaza para la salud de niños y jóvenes, lo que puede dar lugar a diversas afecciones como enfermedades cardíacas, obesidad, depresión y problemas respiratorios. Participar en actividad física implica la adopción de hábitos regulares, que incluyen no menos de 5 sesiones por semana o un total de 150 minutos a la semana. Esto puede implicar la práctica de juegos recreativos, la participación en deportes adaptados o la realización de ejercicios planificados, todo de acuerdo a las capacidades individuales. Estas recomendaciones son válidas para todos los estudiantes de 5 a 17 años, tanto en el entorno escolar como en el hogar y la comunidad.

Se ha comprobado que la práctica regular de actividad física desempeña un papel crucial en la prevención y control de enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversos tipos de cáncer. Además, contribuye a la prevención de la hipertensión, al mantenimiento de un peso corporal adecuado, y puede tener un impacto positivo en la salud mental, mejorando la calidad de vida y el bienestar en general (OMS, 2022)

Beneficios de la actividad física que ayuda a mejorar la calidad de vida

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe de 2018, la actividad física aporta notables beneficios para la salud del corazón, el bienestar corporal y mental, y desempeña un papel fundamental en la prevención y el manejo de enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Además, ayuda a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, y respalda el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes.

La actividad física desempeña un papel fundamental en el cuidado de la salud y en la prevención de enfermedades, independientemente de la edad o la condición. Contribuye a aumentar la longevidad y mejora la calidad de vida, gracias a los beneficios que aporta en términos fisiológicos, psicológicos y sociales, respaldados por investigaciones científicas. Estos principios se encuentran detallados en la guía "Actividad física y salud para padres y madres" (Márquez y Gartachea ,2013).

Beneficios psicológicos.

Para la OMS (2022). La actividad física conlleva una mejora en el estado de ánimo y una reducción del riesgo de experimentar situaciones de estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, contribuye a elevar la autoestima y proporciona un sentido general de bienestar psicológico.

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.

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios sociales

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Teoría y metodología de la actividad física

Calero y González (2014) aducen que esta teoría exige la integración de los conocimientos teórico-prácticos de gran importancia para el profesional de la cultura física, permitiendo la interpretación de los principios, objetivos, fundamentos, los conceptos esenciales de la materia y los métodos, medios y procedimientos para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física y el deporte.

En muchos de los casos mencionan Calero y González (2014) que es importante tener en cuenta las habilidades motrices deportivas, a veces denominadas habilidades específicas por ciertos autores. Estas habilidades se pueden definir como el "conjunto de movimientos que se llevan a cabo de manera consciente, con un cierto nivel de refinamiento, coordinación y precisión, y de manera eficiente y objetiva. Estas habilidades permiten que el alumno demuestre su desempeño de manera directa en la clase o lo aplique de manera efectiva en otros contextos deportivos" p (65).

Dimensiones de la dimensión actividad física

Frecuencia de la actividad física: La frecuencia se refiere a cuántas veces se realiza una actividad en un período de tiempo específico y responde a la pregunta de cuán seguido se lleva a cabo la actividad (por ejemplo, 2 veces por semana). Este aspecto suele ser uno de los más desafiantes de cumplir, ya que implica dedicar tiempo para la actividad, posiblemente reorganizar otras responsabilidades, prepararse adecuadamente para la práctica, desplazarse al lugar correspondiente y realizar las rutinas de cuidado personal, como ducharse. Todo esto representa un verdadero desafío en los estilos de vida modernos (Zamarripa et al., 2014).

Intensidad de la actividad física La intensidad es quizás el aspecto de la actividad física que genera más debate entre los expertos, ya que la medición puede variar desde enfoques subjetivos hasta métodos objetivos, e incluso combinaciones de ambos. En general, la intensidad se relaciona con la percepción subjetiva de la intensidad de esfuerzo o cuán "duro" se siente una actividad física para una persona (Zamarripa et al., 2014).

Se entiende como intensidad el nivel de esfuerzo requerido para llevar a cabo una actividad física, lo cual equivale a la potencia necesaria para realizarla. La intensidad se considera la variable más significativa y, al mismo tiempo, la más desafiante de medir.

El autor se refirió a la intensidad como la cualidad de esfuerzo máximo necesario para llevar a cabo una actividad física, equiparándola a la potencia, especialmente en actividades físicas de corta duración, que pueden durar hasta tres minutos y que implican mantener una frecuencia cardíaca de aproximadamente 170 a 220 pulsaciones por minuto. Esta variable se considera crucial, pero también es la más compleja de evaluar.

Duración de la actividad física: La duración es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos). La duración total de la actividad físico-deportiva es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que las actividades moderadas de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración. (Zamarripa et al., 2014)

La duración se refiere al número de minutos dedicados a la actividad física, la cual puede llevarse a cabo de manera continua en una sola sesión o de forma

intermitente, acumulando sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración a lo largo del día.

El autor definió la duración como el tiempo dedicado a la práctica de actividad física. Existen dos enfoques para llevar a cabo la actividad física: uno continuo, que implica, por ejemplo, 30 minutos al día durante 5 días a la semana, y otro intermitente, que se realiza en sesiones de 10 minutos con pausas de 3 minutos entre cada sesión.

Importancia de la actividad física en los estudiantes

La actividad física desempeña un papel fundamental en la vida de los estudiantes, como señalan Strong et al. (2005), quienes destacan que la participación regular en actividades físicas se correlaciona positivamente con mejoras significativas en la salud cardiovascular, la composición corporal y la autoestima de los jóvenes. Este aspecto resalta la importancia de fomentar la actividad física desde edades tempranas como sugieren Trudeau y Shephard (2008). Además, estos autores resaltan que la participación en actividades físicas durante la infancia y la adolescencia no solo mejora la salud física, sino que también puede influir positivamente en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes. Por lo tanto, promover y facilitar oportunidades para la actividad física en entornos escolares y comunitarios no solo contribuye al bienestar físico, sino que también puede tener impactos positivos en otros aspectos importantes del desarrollo de los estudiantes, abogando así por un enfoque integral en su educación y bienestar general.

2.2. Calidad de vida

Los estudios relacionados con la calidad de vida han abordado diversos aspectos, que incluyen tanto cuestiones de índole económica y social como aquellas relacionadas con la salud. Incluso en un contexto internacional, se hacen referencias a la calidad de los servicios disponibles en un país o región. Es importante señalar que la calidad de vida ha sido estrechamente vinculada con la salud física, y la mayoría de los instrumentos de evaluación de la calidad de vida se centran en este aspecto. Por lo tanto, es crucial reconocer la importancia de estudiar la niñez y la adolescencia desde su propia perspectiva, considerando cómo ellos perciben y experimentan su propia vida.

Olson y Barnes (1982) proponen que una característica común en los estudios de calidad de vida es el enfoque en la satisfacción, considerando dominios que abarcan diferentes aspectos de la experiencia vital de los individuos, como vida conyugal y familiar, relaciones sociales, vivienda, educación, empleo, religión, entre otros. A este respecto, Peña (2020) argumenta que el interés real por la calidad de vida surge una vez que las necesidades básicas, como alimento, vivienda, trabajo, salud, etc., se han satisfecho para la mayoría de los miembros de una comunidad en un contexto dado. Por lo tanto, se subraya la importancia de dejar de centrarse en las necesidades de carencia y comenzar a enfocarse en el crecimiento personal, la realización de potencialidades, el bienestar subjetivo y otros temas similares.

La "calidad de vida" se puede definir como un estado de satisfacción general derivado de la realización de las capacidades y potencialidades de la persona. En este contexto, estas potencialidades abarcan desde la satisfacción de las necesidades

fundamentales hasta la consecución de los objetivos y metas que cada individuo se propone en distintas etapas de su vida (Ardila, 2003).

De acuerdo con Gómez y Sabe (2010), el interés en la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemoriales. Sin embargo, la conceptualización del término y la preocupación por su evaluación sistemática y científica son de origen reciente. La noción comenzó a ganar popularidad en la década de los años 60 y ha evolucionado para convertirse en un concepto ampliamente utilizado en diversos ámbitos, que incluyen la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y la prestación de servicios en general.

Según Urzúa y Caqueo (2012), el término "calidad de vida" ha adquirido una creciente relevancia en el ámbito de las evaluaciones de salud y como medida del bienestar. No obstante, este concepto carece de una definición única y, en muchas ocasiones, se confunde con conceptos similares, lo que resulta en su uso inapropiado. Este trabajo aborda una revisión teórica exhaustiva del concepto, así como una clasificación de diversos modelos de definición, que incluye una propuesta de un modelo centrado en la evaluación cognitiva. Además, se exploran los principales desafíos que enfrenta la investigación en el campo de la calidad de vida.

La calidad de vida es un concepto multidisciplinario, ya que su definición no se basa en una única disciplina o campo de investigación. En cambio, involucra a profesionales de diversas áreas de estudio que contribuyen a su comprensión y evaluación (Gonzaga, 2018).

En el Foro Mundial de la Salud en Ginebra, en 1966, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la Calidad de Vida como: "La percepción que un individuo tiene de su existencia en el contexto de su cultura y sistema de valores,

y en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones, con el fin de equilibrar su salud física, su bienestar psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales."

La calidad de vida es un constructo que abarca dimensiones multidimensionales y multidisciplinarias, promoviendo la valoración a través de enfoques tanto objetivos como subjetivos. Esto implica considerar las condiciones y circunstancias objetivas que influyen en la vida de individuos y grupos sociales, junto con la evaluación subjetiva o percepciones de los propios individuos. La calidad de vida está intrínsecamente relacionada con factores económicos, sociales y culturales presentes en el contexto en el que se desenvuelve el individuo. En la década de los noventa, se introdujo el concepto de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), que se define como el valor asignado a la duración de la vida, modulado por las limitaciones, el estado funcional, las percepciones y las oportunidades sociales. Estas se encuentran relacionadas con la enfermedad, el tratamiento, las lesiones y las políticas de salud (Gómez y Sabeh, 2010).

Según Ardila (2003), la calidad de vida se concibe como una combinación de elementos objetivos y las valoraciones que el individuo realiza sobre estos elementos, los cuales interactúan mutuamente. Sin embargo, la formulación de una definición integral debe incorporar tanto aspectos subjetivos, como la intimidad, la expresión de sentimientos, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida, así como aspectos objetivos, tales como el bienestar material, las relaciones armoniosas con la comunidad y el entorno, y la salud objetiva.

La calidad de vida se relaciona con el bienestar físico, los aspectos materiales, sociales, emocionales y el progreso logrado por individuos y sociedades. En otras

palabras, la calidad de vida puede ser definida como la capacidad de vivir una vida plena, satisfactoria, digna, con libertad, bienestar y felicidad. Los obstáculos físicos o las enfermedades pueden restringir nuestra calidad de vida.

Teorías de los dominios de la Calidad de Vida según Olson& Barnes 1982

De acuerdo con diversas investigaciones, la calidad de vida se caracteriza por su naturaleza multidimensional, dada por la interacción de diversos dominios o dimensiones. La relación entre estos dominios se establecerá considerando el contexto y la situación que cada individuo atribuye a ellos (Jurado, 2009).

Esta teoría sostiene que un elemento común en los estudios de calidad de vida es la consideración de las satisfacciones en diversos dominios de la experiencia vital de los individuos. Cada uno de estos dominios se enfoca en una faceta particular de la experiencia vital. Grimaldo (2012) señala que la forma en que cada persona satisface estos dominios se traduce en un juicio subjetivo individual sobre cómo satisface sus necesidades y logra sus objetivos dentro del entorno en el que se desenvuelve. Por esta razón, las personas buscan satisfacer sus diversas necesidades de manera tanto objetiva como subjetiva.

En este sentido tenemos los diferentes dominios según Grimaldo (2012):

Dominio bienestar económico. Se trata de la satisfacción en cuanto a los recursos materiales disponibles en la vivienda que permiten una vida cómoda. Esto implica contar con los recursos económicos necesarios para cubrir los gastos relacionados con una alimentación adecuada para la familia, así como para satisfacer

las necesidades de vestimenta, recreación, educación y salud de todos los miembros del hogar.

Dominio amigos, vecindario y comunidad. Se refiere a la satisfacción que experimenta una persona en relación con sus amigos y relaciones sociales en su entorno de residencia, trabajo, actividades deportivas, celebraciones, reuniones y participación en instituciones educativas, entre otras interacciones. También se considera la comodidad que la comunidad brinda para llevar a cabo las actividades diarias.

Dominio vida familiar y vida extensa. Se trata de la relación afectiva con cada miembro de la familia, el tamaño de la familia, las tareas del hogar, la capacidad del hogar para proporcionar seguridad emocional y satisfacer las necesidades de amor de cada miembro. También se considera el tiempo que se pasa con la familia.

Dominio educación y ocio. Esta dimensión evalúa el nivel de satisfacción en función de la situación escolar actual y el nivel de educación alcanzado. También tiene en cuenta la cantidad de tiempo libre disponible para participar en actividades deportivas como fútbol, gimnasia, natación, vóley, básquetbol, entre otros, actividades recreativas como tocar la guitarra, asistir a eventos culturales como el cine o el teatro, y otras actividades como dibujar, componer, crear, tejer, cocinar, etc.

Dominio medios de comunicación. Esta dimensión se refiere a la satisfacción percibida en relación a los medios de comunicación disponibles para interactuar con otras personas, así como al contenido de programas de televisión, radio y el uso de Internet.

Domino salud. Esta dimensión se relaciona con la satisfacción percibida tanto en lo que respecta a la salud física como a la salud psicológica del individuo y de los otros miembros de su familia.

Según el Ministerio de Salud, para mejorar las condiciones de vida, es necesario abordarlas desde una perspectiva social, con el objetivo de garantizar el bienestar de las personas. Esto implica la organización y promoción de acciones y servicios que fomenten el uso efectivo del tiempo libre y la participación activa de los ciudadanos.

Dimensiones de la calidad de vida

Según el Ministerio de Salud (2013), presenta tres dimensiones:

Dimensión física

Participar en un deporte o llevar a cabo una actividad física con regularidad conlleva numerosos beneficios para la salud, tanto en el ámbito físico como en el mental. Diversas investigaciones sugieren que la práctica constante y moderada de actividad física mejora la calidad de vida, promueve la adopción de estilos de vida más saludables y disminuye o incluso elimina los factores de riesgo relacionados con la inactividad física.

La dimensión física se relaciona con la percepción del estado físico o la salud, que se refiere a la ausencia de enfermedad, sus síntomas y los efectos adversos del tratamiento. Según la definición de la OMS(2018), una persona se considera saludable físicamente cuando su cuerpo está libre de enfermedad.

Dimensión psicológica

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que la dimensión psicológica se refiere a la percepción de una persona en relación con el conocimiento, su fe, creencias, mitos, leyendas y la expresión de emociones. También implica su capacidad para gestionar estas percepciones con una actitud resiliente.

Carpio et al. (2013) sugieren que la dimensión psicológica de la calidad de vida está estrechamente relacionada con la investigación de cómo los procesos históricos de desarrollo del comportamiento psicológico conducen a formas efectivas (competencias) de satisfacer las demandas funcionales impuestas por los entornos culturalmente construidos. Esto debe lograrse sin comprometer la salud biológica ni perturbar el bienestar social (p. 10).

Se refiere al estado cognitivo y emocional del individuo, englobando conceptos como el miedo, la depresión, la ansiedad, la incomunicación, la baja autoestima, la incertidumbre y la falta de concentración.

Dimensión social

Carpio et al. (2013) menciona que la Organización Mundial de la Salud, definió la dimensión social como la percepción del individuo en relación a sus interacciones sociales y roles en la vida, incluyendo factores como el apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral.

La definición de la Organización Mundial de la Salud establece que la dimensión social se refiere a la percepción de una persona sobre su papel en la sociedad, su ocupación y su contribución en la comunidad.

La dimensión social abarca las relaciones interpersonales y roles sociales del individuo, siempre y cuando se mantengan en condiciones que aseguren su bienestar.

Importancia de la calidad de vida en los estudiantes

La calidad de vida de los estudiantes emerge como un factor crucial que impacta directamente en su bienestar psicológico, desempeño académico y satisfacción personal. Diener et al. (2018) resaltan que la calidad de vida de los estudiantes guarda una estrecha relación con su bienestar psicológico, señalando así la importancia de abordar no solo sus aspectos académicos, sino también su felicidad y satisfacción emocional. Por otro lado, Sirgy et al. (2006) enfatizan que la calidad de vida de los estudiantes no solo influye en su satisfacción personal, sino que también incide en su capacidad para afrontar los desafíos tanto académicos como personales. Estas perspectivas revelan que una calidad de vida adecuada en el entorno estudiantil no solo promueve el desarrollo integral de los jóvenes, sino que también contribuye a cultivar ambientes de aprendizaje más saludables y gratificantes. Por tanto, abordar y mejorar la calidad de vida de los estudiantes se convierte en una prioridad esencial para fomentar su bienestar integral y éxito académico.

3. Definición de términos básicos

Actividad física. Es un conjunto de movimientos corporales orientado a un gasto energético vital para el ser humano, que comprueban su impacto benéfico sobre el bienestar y la calidad de vida del hombre (Escalante, 2011).

Calidad de vida. La posibilidad de vivir la vida en forma plena, satisfactoria, digna, con libertad, bienestar y felicidad. Los impedimentos físicos o enfermedades pueden limitar nuestra calidad de vida (Mejía, 2022).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

1. Caracterización y contextualización de la investigación

La institución educativa pública escolarizada Andrés Avelino Cáceres perteneciente a la UGEL Cajamarca, se ubica en el distrito Baños del Inca Provincia y región de Cajamarca. Acoge un total de 840 estudiantes tanto hombres como mujeres en el nivel secundario de primero a quinto para el presente año lectivo. Acoge estudiantes de la zona urbana acoge que principalmente tienen bajos recursos.

La Institución Educativa, es un contexto de familia, un equipo de profesionales altamente competitivos que custodian a que los alumnos se incorporen adecuadamente, tanto en su vida como personas, en donde los alumnos alcancen su total crecimiento intelectual, moral, físico, espiritual, social y emocional.

La Institución Educativa busca desplegar personas eficientes con una aumentada autoestima, inteligencia, competencias sociales y una firme formación académica, moral y emocional para que puedan llegar al éxito personal y profesional dentro de una sociedad moderna y cambiante.

Asimismo, la institución busca lograr una cultura del conocimiento en consonancia con la armonía de amaestramiento, incrementar suficiencia de análisis y raciocinio crítico, animar a la curiosidad en su estudio y desarrollar la capacidad de comunicación.

2. Hipótesis de la investigación

2.1. Hipótesis general

La actividad física se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

2.2. Hipótesis específicas

El nivel de actividad física que demuestran los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, es buena.

El nivel de calidad de vida que demuestran los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, es buena.

3. Variables de investigación

Variable 1: Actividad física

Variable 2: Calidad de vida.

4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnicas /instrumentos
V. 01: Actividad física	La actividad física es contemplada como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. (Devís y Cols, 2000)	La medición de la variable actividad física se realizará a través de tres dimensiones frecuencia, intensidad y duración, cada uno con sus indicadores.	Frecuencia de la actividad física	Practica actividades físicas recreativas diariamente. Desarrolla actividades de juego más de tres veces por semana. Practica algún deporte varias veces a la semana Realiza trotes varias veces por semana. Participa de los juegos con sus compañeros.	Encuesta / Cuestionario
			Intensidad de la actividad física	Camina a buen ritmo y a grandes distancias. Trota o corre a buen ritmo distancias considerables Participa en competencias deportivas. Realiza actividades físicas exigentes. Realiza ejercicios de preparación exigente.	
			Duración de la actividad física	Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada. Realiza actividades físicas con muy poco espacio. Desarrollan diversas actividades físicas en una misma jornada. Participa constantemente de todas las actividades de juego durante las clases. Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados.	
V. 02 Calidad de vida	La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (OMS, 2022)	La medición de la variable calidad de vida se realizará a través de la evaluación de tres dimensiones: trabajo en equipo, practica de valores y expresión comunicativa, donde cada uno tiene sus indicadores los cuales serán evaluación a través de una ficha de observación	Física	Habilidad socio motriz. Hábitos alimenticios. Problemas de salud. Higiene personal.	Encuesta / Cuestionario
			Psicológica	Ansiedad. Tolerancia Autocontrol.	
			Social	Relaciones de integración. Autonomía. Participación Colaboración	

Nota. Elaboración propia

5. Población y muestra

Población. Lo constituyen los 175 estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca.

Muestra. Fue seleccionada siguiendo un muestreo no probabilístico, escogiendo a conveniencia de 175 estudiantes de todas las cinco secciones de cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – año lectivo 2023.

Piloto. Se consideró a 31 estudiantes de cuarto grado de secundaria de otra institución, en este caso el Colegio Corazones Inmaculados.

6. Unidad de análisis

Está constituida por cada estudiante de cuarto grado de secundaria de la Institución.

7. Métodos

Método científico se refiere al conjunto de procedimientos que, valiéndose de técnicas e instrumentos necesarios examinan o solucionan un problema o conjunto de problemas de investigación (Bunge, 2000)

Método hipotético-deductivo, según Popper permite contrastar, con el uso de la lógica y el racionalismo crítico, las teorías o leyes generales generadas desde ciencia empírica, sin considerarlas verdaderas en su totalidad (Popper, 1980, p. 262)

Método analítico, consiste en la desmembración de un todo descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular (Molina, 2017)

El método estadístico comprende una serie de pasos diseñados para la gestión de datos cualitativos y cuantitativos en la investigación. Este método involucra la recolección, organización y análisis de datos, seguido por la representación sistemática de esta información a través de tablas y gráficos, con el propósito de facilitar la interpretación de los datos (Hernández et al., 2014, pp. 270-335)

8. Tipo de investigación

El tipo de investigación por su finalidad es básico, “cuyo propósito es acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse en sus en sus posibles aplicaciones prácticas” (Cabanillas, 2019, p. 58)

“Por su alcance temporal fue transeccional porque se recolectará datos en un momento único” (Hernández et al. 2010, p. 151).

Por su profundidad la investigación será descriptiva - correlacional

El estudio descriptivo busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (Hernández et ál. 2010, p.92).

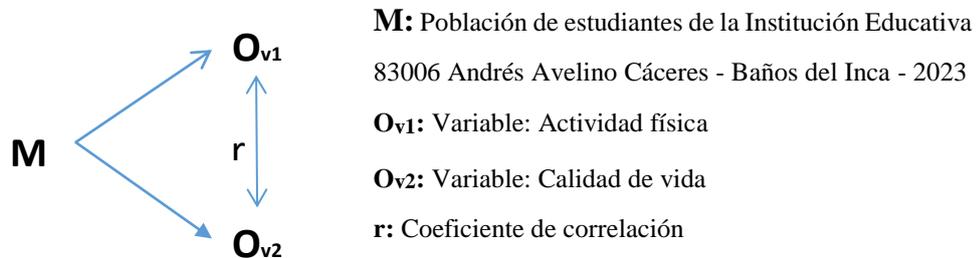
Porque describirá a cada una de las variables con rigurosidad científica, además buscará establecer el grado de relación entre las dos variables (Hernández et al., 2010).

9. Diseño de investigación

El diseño de investigación es No Experimental, de carácter descriptivo, transversal, correlacional; porque se dan detalles minuciosos de la relación que existe entre actividad física y calidad educativa en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés

Avelino Cáceres - Baños del Inca. Analizando cada variable en su verdadera naturaleza, sin ser manipulada y establecer su nivel correlacional.

Cuyo diagrama es el siguiente:



10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Según Hurtado (2010), la técnica tiene que ver con los procedimientos utilizados para la recolección de los datos, pueden clasificarse como revisión documental, observación, encuesta, técnicas sociométricas, entrevistas. (p. 771). Por ende, se optó por emplear la técnica de la encuesta para saber el nivel de actividad física y calidad de vida que manifiestan los integrantes de la muestra de estudio.

La encuesta “esta técnica consiste en obtener información de las personas mediante preguntas que se plantean en un cuestionario estructurado” (Cabanillas, 2019, p. 197).

Instrumento: Según Ñaupas et al. (2018), son las herramientas conceptuales o materiales, mediante los cuales se recoge los datos e informaciones, mediante preguntas, ítems que exigen respuestas del investigado. Asumen diferentes formas de acuerdo con las técnicas que le sirven de base (p. 273). Para el estudio se seleccionó, dos cuestionarios aplicables para docentes, egresados y estudiantes, y la prueba objetiva solo para los estudiantes de decimo ciclo.

Cuestionario. se formalizan de manera escrita con un listado de preguntas para recoger información de la muestra de estudio teniendo en cuenta las variables que se va medir. (Cabanillas, 2019)

Se diseñó dos cuestionarios tipo Likert con preguntas cerradas para conocer acerca de la actividad física y calidad de vida del estudiante, contiene 21 ítems cada cuestionario, distribuidos en 3 dimensiones: cada ítem considera 5 opciones de respuesta tales como siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca. Finalmente, el instrumento a través del baremo indica el nivel de actividad física según escala será baja, regular, buena o excelente. En cuanto al nivel de calidad de vida su baremo una escala de medición muy baja, baja, buena u óptima. Estos cuestionarios se aplicaron a los estudiantes cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Tabla 2
Ficha técnica cuestionario sobre actividad física

Nombre	Cuestionario sobre actividad física
Autores	Cabello (2018).
Adaptación Peruana	Jorge Luis Villanueva Silva (2023) Cajamarca – Perú
Evalúa	La actividad física que realiza el estudiante
Dimensiones	Frecuencia de la actividad física Intensidad de la actividad física Duración de la actividad física
Escala	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
Nº de ítems	21 ítems
Dirigido a	Estudiante de educación secundaria
Duración	10 minutos

Baremo	Actividad física Baja = 21 a 42 Actividad física Regular = 43 a 63 Actividad física Buena = 64 a 84 Actividad física Excelente = 85 a 105
---------------	--

Nota. Elaboración a partir de Cabello (2018).

Tabla 3

Ficha técnica cuestionario sobre calidad de vida

Nombre	Cuestionario sobre la calidad de vida
Autores	Cabello (2018).
Adaptación Peruana	Jorge Luis Villanueva Silva (2023) Cajamarca – Perú
Evalúa	La calidad de vida que manifiesta el estudiante
Dimensiones	Calidad de vida física Calidad de vida psicológica Calidad de vida social
Escala	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (2)
N° de ítems	21 ítems
Dirigido a	Estudiante de educación secundaria
Duración	10 minutos
Baremo	Calidad de vida Mala = 21 a 42 Calidad de vida Baja = 43 a 63 Calidad de vida Buena = 64 a 84 Calidad de vida Óptima = 85 a 105

Nota. Elaboración a partir de Cabello (2018).

11. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información

Se utilizó software ofimático para la recolección, manejo y sistematización de datos, para luego utilizar herramientas de análisis estadístico tanto descriptivas como inferenciales empleando una prueba estadística para validar la hipótesis. En lo que respecta a inferenciales la prueba de Kolmogórov-Smirnov para evaluar la normalidad de datos y el

coeficiente de correlación de Rho Spearman para contrastar la hipótesis entre las variables y sus dimensiones.

12. Validez y confiabilidad

La validez se realizó a través de juicio de expertos; y la confiabilidad, mediante la aplicación de una prueba piloto.

“La validez se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (Hernández et ál., 2010. p. 200).

“La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (Hernández et ál., 2010. p. 200),

Antes de la aplicación estos instrumentos fueron evaluados por los expertos presentaron sugerencias de mejora, que fueron ejecutados, posteriormente se aplicó en una muestra piloto a 31 estudiantes de una sección de 4to grado de secundaria del Colegio Corazones Inmaculados, procesados los datos los instrumentos son confiables al 0.914 y 0.776 respectivamente.

La validez del cuestionario final de actividad física de los estudiantes y el cuestionario final de calidad de vida según los 3 expertos, después de su revisión indicaron que los instrumentos son válidos para su aplicación desde su perspectiva de evaluación, tal como se aprecia en el anexo 3.

En tanto, la confiabilidad final evaluada con Alfa de Cronbach, según George y Mallery (2003, p. 231) sugieren la recomendación que un instrumento debe tener p-valor de 0.70 o superior para ser considerado confiable.

Ahora bien, la confiabilidad del cuestionario de actividad física del estudiante, indica un p-valor = 0.909, según la tabla indica que es un excelente instrumento confiable. Por su parte, el cuestionario de calidad de vida del estudiante arrojó un p-valor = 0.776, manifestando que es un instrumento aceptable. Se aprecia en el anexo 3.

Tabla 4
Valores del coeficiente Alpha de Cronbach

Valoración
Coeficiente alfa > 0.9 a 0.95 es excelente
Coeficiente alfa > 0.8 es bueno
Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable
Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable
Coeficiente alfa > 0.5 es pobre
Coeficiente alfa <.5 es inaceptable

Nota. Valoración de George y Mallery (2003, p. 231)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados de las variables de estudio

1.1. Resultados por dimensiones de la actividad física

Tabla 5

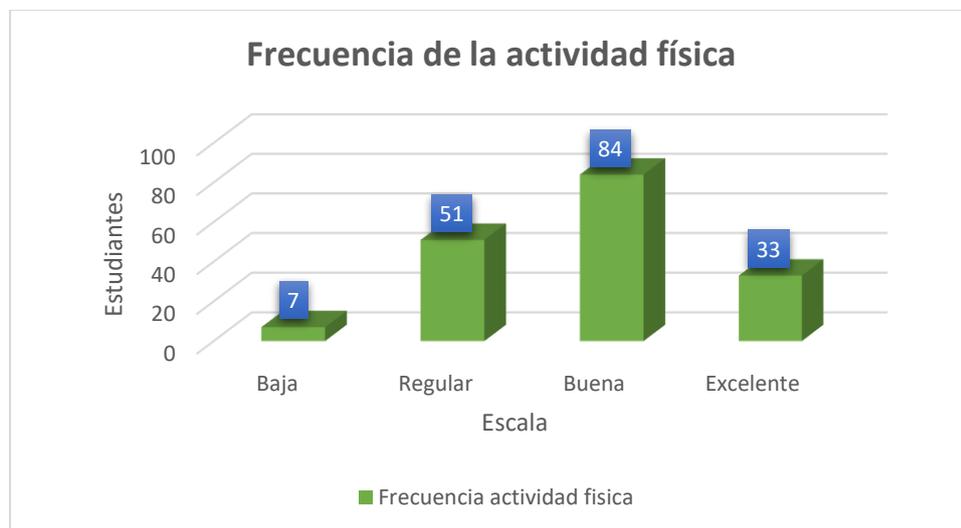
Frecuencia de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Frecuencia de la Actividad Física	Baja	7	4.0
	Regular	51	29.1
	Buena	84	48.0
	Excelente	33	18.9
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 1

Frecuencia de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 5 y figura 1, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 48% que son 84 estudiantes manifiestan tener un buen nivel en la frecuencia en la realización de actividades físicas, un 29.1% que son 51 estudiantes evidencia una regular frecuencia en la actividad física que desarrollan los estudiantes, un 18.9% representado por 33 estudiantes demuestran un excelente nivel frecuente al realizar actividades físicas, no obstante, al menos 7 estudiantes evidencian una baja frecuencia al realizar actividades físicas.

Tabla 6

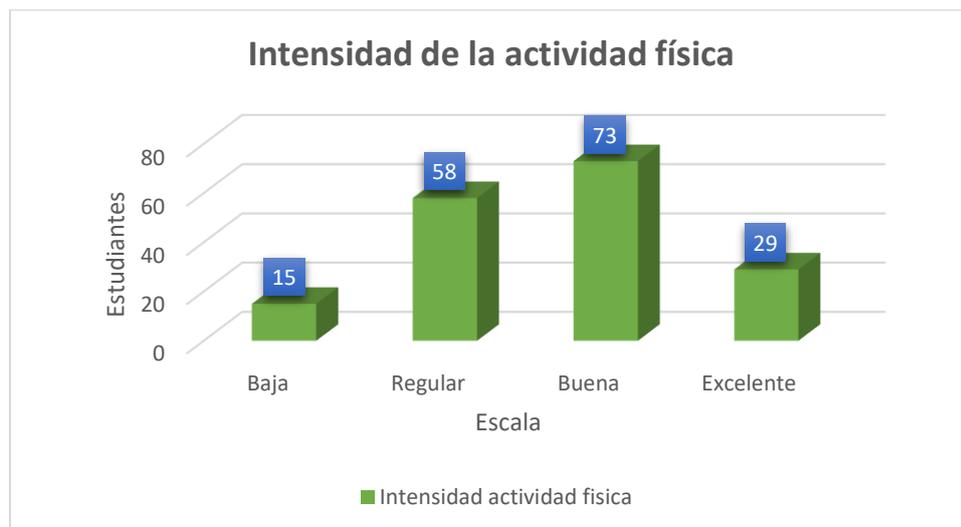
Intensidad de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Intensidad de la Actividad Física	Baja	15	8.6
	Regular	58	33.1
	Buena	73	41.7
	Excelente	29	16.6
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 2

Intensidad de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 6 y figura 2, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 41.7% que son 73 estudiantes manifiestan tener un buen nivel en la intensidad en la realización de actividades físicas, un 33.1% que son 58 estudiantes evidencia una regular intensidad en la actividad física que desarrollan los estudiantes, un 16.6% representado por 29 estudiantes demuestran un excelente nivel de intensidad al realizar actividades físicas, no obstante, al menos 15 estudiantes evidencian una baja intensidad al realizar actividades físicas.

Tabla 7

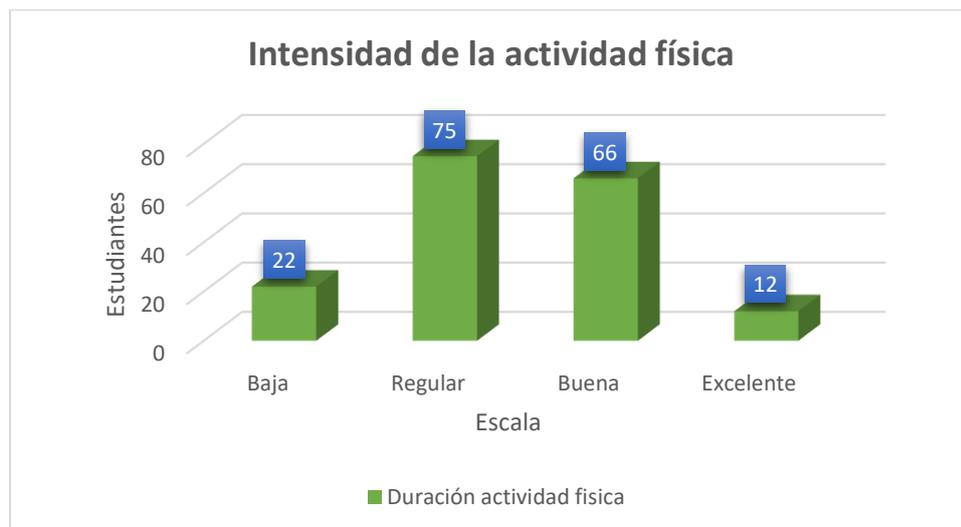
Duración de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Duración de la Actividad Física	Baja	22	12.6
	Regular	75	42.9
	Buena	66	37.7
	Excelente	12	6.9
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 3

Duración de la actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 7 y figura 3, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 42.9% que son 75 estudiantes manifiestan realizar actividades físicas con una duración regular, un 37.7% que son 66 estudiantes evidencian realizar actividades físicas con una buena duración, un 12.6% representado por 22 estudiantes demuestran realizar actividades físicas con una baja duración, no obstante, al menos 12 estudiantes evidencian realizar actividades físicas con duración óptima.

1.2. Resultados por dimensiones de la calidad de vida

Tabla 8

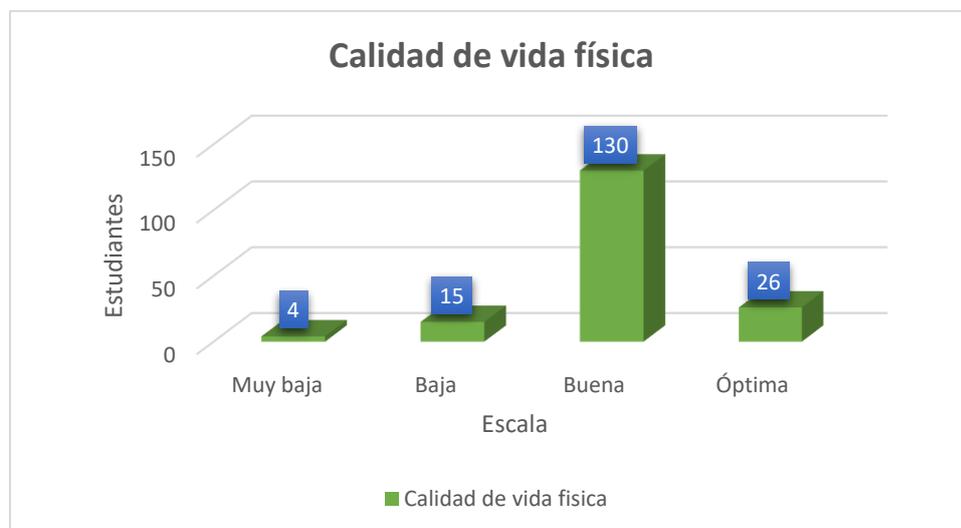
Calidad de vida física de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Calidad de vida física	Muy baja	4	2.3
	Baja	15	8.6
	Buena	130	74.3
	Óptima	26	14.9
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 4

Calidad de vida física de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 8 y figura 4, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 74.3% que son 130 estudiantes manifiestan tener una calidad de vida física buena, un 14.9% que son 26 estudiantes evidencian tener una óptima calidad de vida física, un 8.6% representado por 15 estudiantes demuestran tener una baja calidad de vida física, no obstante, al menos 4 estudiantes evidencian tener una muy baja calidad de vida física.

Tabla 9

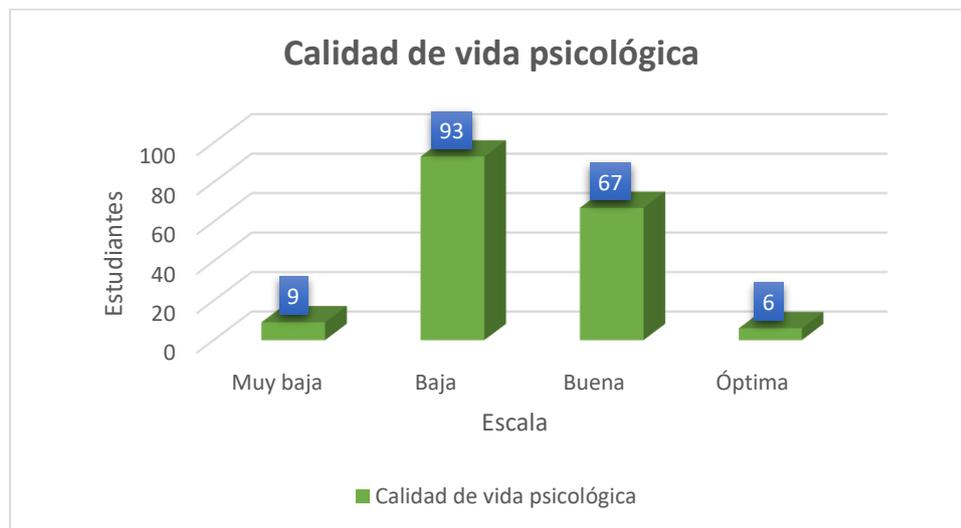
Calidad de vida psicológica de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Calidad de vida psicológica	Muy baja	9	5.1
	Baja	93	53.1
	Buena	67	38.3
	Óptima	6	3.4
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 5

Calidad de vida psicológica de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 9 y figura 5, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 53.1% que son 93 estudiantes manifiestan tener una baja calidad de vida psicológica, un 38.3% que son 67 estudiantes evidencian tener una buena calidad de vida psicológica, un 5.1% representado por 9 estudiantes demuestran tener una muy baja calidad de vida psicológica, no obstante, al menos 4 estudiantes evidencian tener una óptima calidad de vida psicológica.

Tabla 10

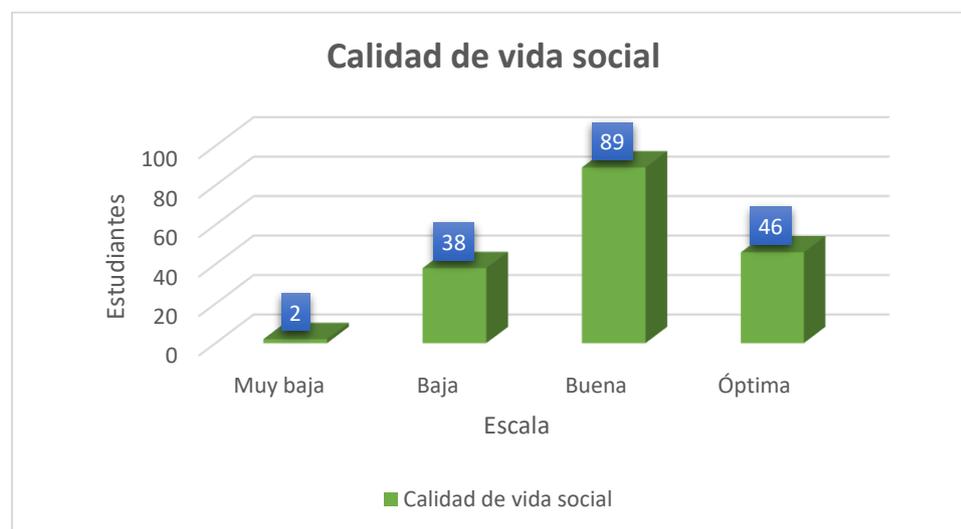
Calidad de vida social de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Calidad de vida social	Muy baja	2	1.1
	Baja	38	21.7
	Buena	89	50.9
	Óptima	46	26.3
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 6

Calidad de vida social de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 10 y figura 6, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 50.9% que son 89 estudiantes manifiestan tener una buena calidad de vida social, un 26.3% que son 46 estudiantes evidencian tener una óptima calidad de vida social, un 21.7% representado por 38 estudiantes demuestran tener una baja calidad de vida social, no obstante, al menos 2 estudiantes evidencian tener una muy baja calidad de vida social.

1.3. Resultados totales de la actividad física

Tabla 11

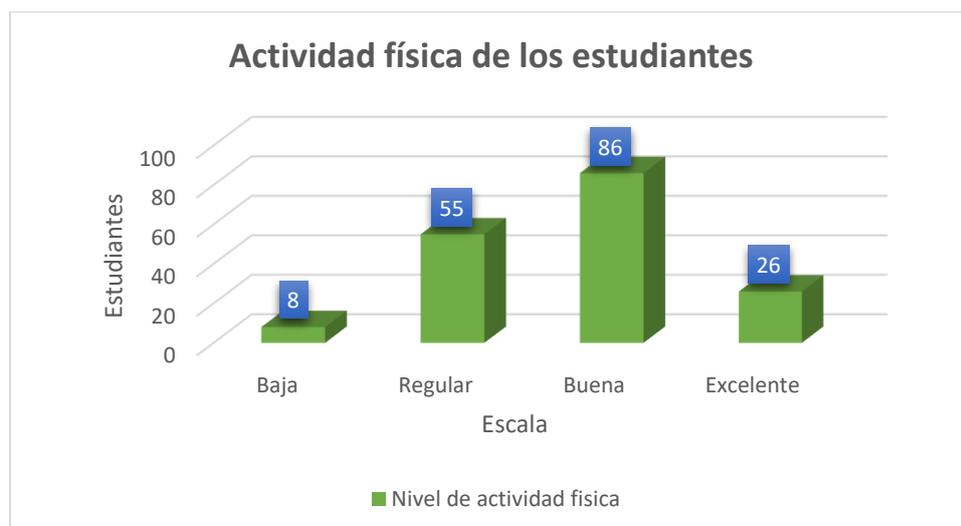
Nivel de actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Actividad Física	Baja	8	4.6
	Regular	55	31.4
	Buena	86	49.1
	Excelente	26	14.9
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 7

Nivel de actividad física de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 11 y figura 7, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 49.1% que son 86 estudiantes manifiestan tener un buen nivel al realizar actividades físicas, un 31.4% que son 55 estudiantes evidencian realizar actividades físicas con regularidad, un 14.9% representado por 26 estudiantes demuestran realizar actividades físicas con excelencia, no obstante, al menos 8 estudiantes evidencian realizar actividades físicas en un nivel bajo.

1.4. Resultados totales de la calidad de vida

Tabla 12

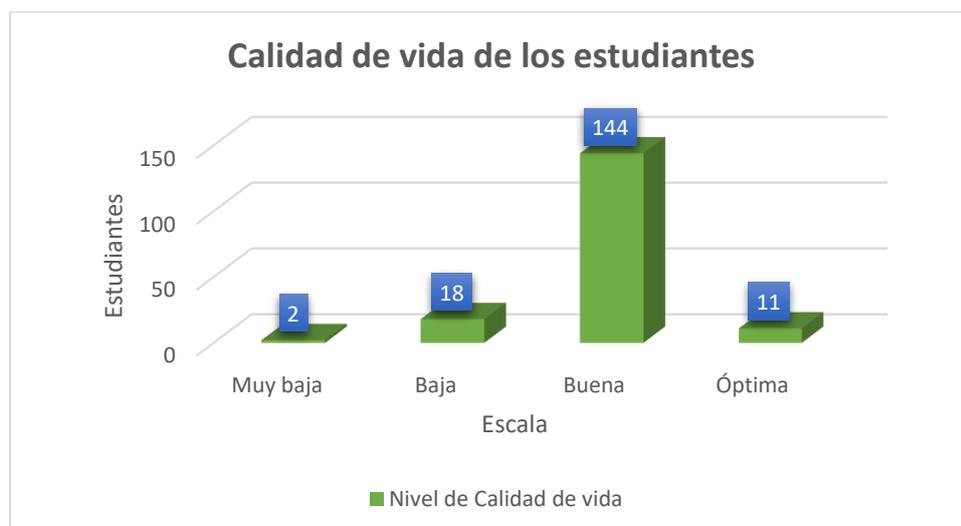
Nivel de calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		fi	%
Calidad de Vida	Muy baja	2	1.1
	Baja	18	10.3
	Buena	144	82.3
	Óptima	11	6.3
	Total	175	100.0

Nota. Elaboración propia

Figura 8

Nivel de calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006



Interpretación. Se infiere de la tabla 12 y figura 8, que de 175 estudiantes que representa el 100% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria de la IE. N° 83006, el 82.3% que son 144 estudiantes manifiestan tener una buena calidad de vida, un 10.3% que son 18 estudiantes evidencian tener una baja calidad de vida, un 6.3% representado por 11 estudiantes demuestran tener una óptima calidad de vida, no obstante, al menos 2 estudiantes evidencian tener una muy baja calidad de vida.

2. Análisis y discusión de resultados

Alineando la investigación al objetivo, se encaminó a establecer asociaciones entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 83006, Baños del Inca – 2023. Después de evaluar que los datos no presentan una distribución normal al menos una variable, se decidió emplear el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, obteniéndose un p-valor de 0.473, el cual según Hernández et al. (2014), es una correlación positiva media y significativa entre las variables, contrastando la hipótesis se acepta la hipótesis de alterna, afirmando que la actividad física se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Estos resultados, al ser comparados con las investigaciones, para García et al. (2021), sus resultados dan a conocer que al tener una mayor condición física y mayor coordinación motriz son componentes que dan una mejor calidad de vida, enlazando a lo que menciona la OMS (2018), la dimensión física es la percepción del estado físico el cual evidencia ausencia de enfermedad, conlleva establecer una buena condición saludable en el estudiante. Por tanto, la actividad física que exhiben los estudiantes es buena (49.1%) dado que manejan una frecuencia, intensidad y duración de las actividades, asimismo la calidad de vida de nuestro estudio refleja que también que es buena (82.3%), estos resultados se asemejan a lo que

menciona Murcia (2010), la actividad física humana como parte de la práctica cultural es enriquecida a partir de las manifestaciones propias de los grupos sociales, resaltando también a la OMS (2018), que la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuye a la prevención y gestión de enfermedades.

También al hacer una comparación con el estudio de Lupera (2019) sus resultados encontrados son similares a los hallazgos en la institución educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca, la actividad física y calidad de vida son buenas. Esto los sustenta Vidarte et al. (2011), al indicar que la actividad física se adapta según el ámbito en que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos, en la escuela y en las tareas domésticas, sobre todo se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa. Entonces este estudio sustenta la existencia de una relación entre la actividad física y la calidad de vida, nuestra hipótesis contrastada nos revela que existe una relación significativa media entre estas variables. Haciendo mención a la OMS (2018), se determinará también que toda actividad física conlleva a que haya un equilibrio físico, psicológico y social del estudiante con su entorno y demás compañeros.

El estudio de Cascales (2019), puntualiza que la actividad física de acuerdo a su intensidad y duración ayuda en la reducción de la violencia escolar, lo que conlleva a tener una mejor calidad de vida en la institución, esto lo corrobora Vidarte et al. (2011), al mencionar que la actividad física es un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componente y determinante biológicos y psico –sociocultural, dentro de las actividades físicas encontramos el deporte, ejercicio físico, bailes, actividades de recreación, actividades cotidianas que manejan el ámbito físico, psicológico y social del estudiante.

Ahora bien, los estudios de Mejía (2022), Arboleda (2023), Cabello (2018), en comparación con nuestros resultados concordamos que existe relación significativa entre la

actividad física que realizan los estudiantes y la calidad de vida que exhiben día a día, dichos resultados similares son resultado del estadístico Rho de Spearman aplicado, por ende, esta relación es positiva que va desde moderada hasta una alta correlación. Esto lo corrobora, Escalante (2011), al indicar que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas y conjuntamente a lo que puntualiza la OMS (2022) todas estas actividades se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y puede ser de alegría para todos, ya que aumenta la autonomía y la integración social. Lo resalta Peña (2020), al aducir que cuando se han satisfecho las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo, salud, etc., recién es que comienza el verdadero el interés por la calidad de vida, Por ello se insiste en que es preciso dejar de centrarse en las necesidades de déficit y empezar a trabajar en el crecimiento personal. Esto se debe según Jurado (2009) a que la calidad de vida, es multidimensional desde la interrelación entre una serie de dominios o dimensiones; teniendo en cuenta el contexto y la situación que cada individuo le asigna, se establecerá la relación entre los dominios, compone la elevación de las satisfacciones en los dominios de las experiencias vitales de los individuos.

Finalmente, se indica que el estudio ha evidenciado la relación significativa, positiva media, que existe entre la actividad física y la calidad de vida que demuestran los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

3. Prueba de hipótesis

3.1. Prueba de normalidad

P1. Establecer una hipótesis

Ho: Los datos de las variables no presentan una distribución normal.

Ha: Los datos de las variables presentan una distribución normal

P2: Establecer la significancia

Nivel de confianza 95%

Nivel de significancia (α) 5%

P3: Prueba estadística

Se escogió el estadístico de Kolmogórov-Smirnov debido a que la población es mayor a 50 individuos.

Tabla 13

Prueba de normalidad general

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,049	175	0,200
Calidad de vida	,099	175	0,000

Nota. Elaboración propia

P4: Criterio de decisión

$P > 0.05$ acepta Ha

$P < 0.05$ acepta Ho

P5: Decisión

Como los valores 0.200 y 0.000 de la tabla 13, uno es mayor y otro menor que 0.05, se decide aceptar la hipótesis nula indicado que los datos no presentan distribución normal, por ende, se empleará estadísticos no paramétricos.

3.2. Prueba de hipótesis general

P1. Establecer una hipótesis

Ho: La actividad física no se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Ha: La actividad física se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

P2: Establecer la significancia

Nivel de confianza 95%

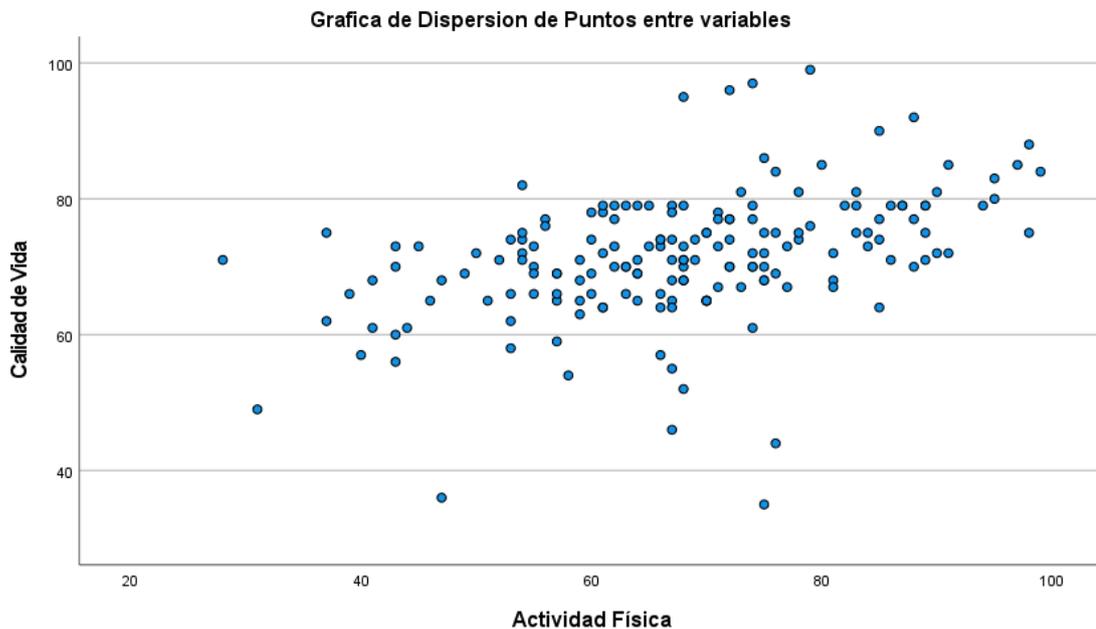
Nivel de significancia (α) 5%

P3: Prueba estadística

Al evaluar que los datos no presentan distribución normal según la tabla 13, se empleó estadístico no paramétrico, el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Figura 9

Diagrama de dispersión de puntos entre la actividad física y la calidad de vida.



La figura 9, describe una relación positiva entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes.

P4: Criterio de decisión

$P > 0.05$ acepta H_a , $P < 0.05$ acepta H_o

P5: Decisión

Como los valores 0.200 y 0.000, de la tabla 13, uno es mayor y el otro menor a 0.05, se decide aceptar la hipótesis nula indicado que los datos no presentan distribución normal, por ende, se empleó estadísticos no paramétricos, aplicándose el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Tabla 14

Correlación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de Institución Educativa 83006

		Calidad de vida	
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,473**
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	175

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

Nota: Elaboración propia

Interpretación. Se interpreta de la tabla 14, que valor del coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.495 y el valor de la significancia es 0.000, este valor es menor a 0.05, se puede afirmar que al 95% de confianza, con un margen de error del 5% y según Hernández et al. (2014), existe una asociación positiva media entre la actividad física que realizan los estudiantes y la calidad de vida que manifiestan.

P4: Criterio de decisión

$$p > 0.05 \text{ acepta } H_a, p < 0.05 \text{ acepta } H_0$$

P5: Decisión

Según la figura 9 de dispersión de puntos, la existencia de significancia y el valor de correlación de Rho de Spearman de la tabla 14, estadísticamente, se puede afirmar que se acepta la hipótesis alterna propuesta por el investigador, concluyendo que La actividad física se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

3.3. Prueba de hipótesis específicas

Tabla 15

Estadísticos descriptivos de la actividad física y de la calidad de vida de los estudiantes

		Estadístico
Actividad Física	Media	67,86
	Desviación estándar	14,378
	Mínimo	28
	Máximo	99
Calidad de vida	Media	71,56
	Desviación estándar	9.370
	Mínimo	35
	Máximo	99

Interpretación. Según la tabla 15, se evidencia que la puntuación media obtenida en la actividad física es 67.86 puntos, asimismo la puntuación media de la calidad de vida alcanzó los 71.56 puntos.

Prueba hipótesis específica 1

1. Planteamiento de hipótesis

Para plantear la hipótesis se ha tomado en cuenta el baremo del instrumento, donde se indica que para determinar el buen nivel en realizar actividades físicas por parte del estudiante debe obtener un puntaje mayor igual a 190 puntos.

Ho: $\mu < 64$ puntos, indica que la actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, no es buena.

Ha: $\mu \geq 64$ puntos, indica que la actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, es buena.

Los estadísticos descriptivos para la actividad física de los estudiantes procesado con SPSS, indica que el promedio de puntuación es 67.86 puntos, con una desviación estándar de 14.378 puntos, se considerando una significancia al 95% con un margen de error del 5%.

2. Cálculo de la Zona crítica

Como $\alpha = 0.05$, y teniendo en cuenta que se graficará usando dos colas se tomará la zona crítica con $\alpha/2 = 0.025$, utilizando la tabla de distribución Z, y/o la función `INV.NORM.ESTAND(0.025)` de Microsoft Excel, se obtiene un valor de -1.96 y como son dos colas también el valor será positivo de 1.96 $\rightarrow Z_c = \pm 1.96$

3. Cálculo de valor Z

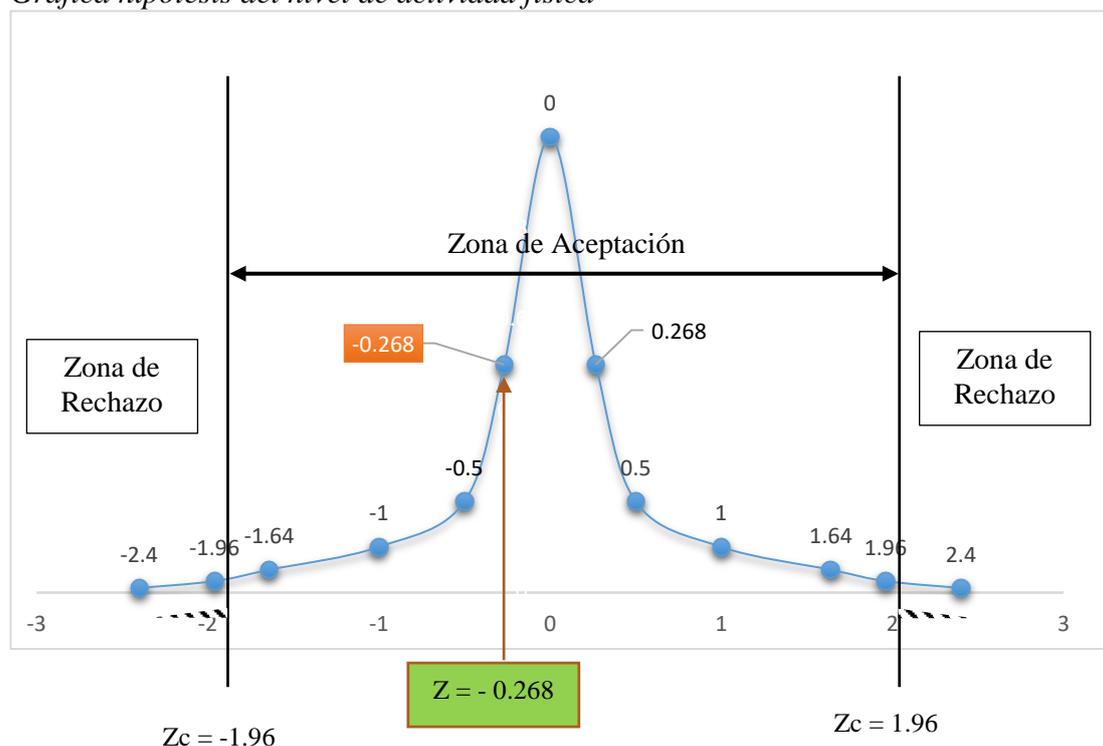
Se empleó la formula estadística $Z = \frac{x-\mu}{\sigma}$

$$Z = (64 - 67.86) / 14.378 = - 0.268$$

4. Representando valores bajo la grafica

Figura 10

Gráfica hipótesis del nivel de actividad física



De la figura 10 que representa la grafica de distribucion normal, se infiere que el valor de la zona critica (Z_c) indica la zona de aceptacion en los intervalos de -1.96 y 1.96, por tanto el valor de Z calculado (-0.268), si está dentro de ese intervalo de aceptacion, por tanto se acepta la Hipotesis alterna, indicando que el promedio puntacion que indica el buen nivel es mayor o igual a 64 puntos.

Con lo cual se corrobora la hipotesis de investigador, indicandose que: La actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, es buena.

Prueba hipótesis especifica 2

1. Planteamiento de hipótesis

Para plantear la hipótesis se ha tomado en cuenta el baremo del instrumento, donde se indica que para determinar el buen nivel de la calidad de vida que manifiesta el estudiante debe obtener un puntaje mayor igual a 64 puntos.

Ho: $\mu < 64$ puntos, indica que la calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, no es buena.

Ha: $\mu \geq 64$ puntos, indica que la calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, es buena.

Los estadísticos descriptivos para la calidad de vida que exhiben los estudiantes según el procesamiento de datos indica que el promedio de puntuación es 71.56 puntos,

con una desviación estándar de 9.370, se considera una significancia al 95% con un margen de error del 5%.

2. Cálculo de la Zona critica

Como $\alpha = 0.05$, y teniendo en cuenta que se graficará usando dos colas se tomará la zona critica con $\alpha/2 = 0.025$, utilizando la tabla de distribución Z, y/o la función `INV.NORM.ESTAND(0.025)` de Microsoft Excel, se obtiene un valor de -1.96 y como son dos colas también el valor será positivo de 1.96 $\rightarrow Z_c = \pm 1.96$

3. Cálculo de valor Z

Se empleó la formula estadística $Z = \frac{x-\mu}{\sigma}$

$$Z = (64 - 71.56) / 9.370$$

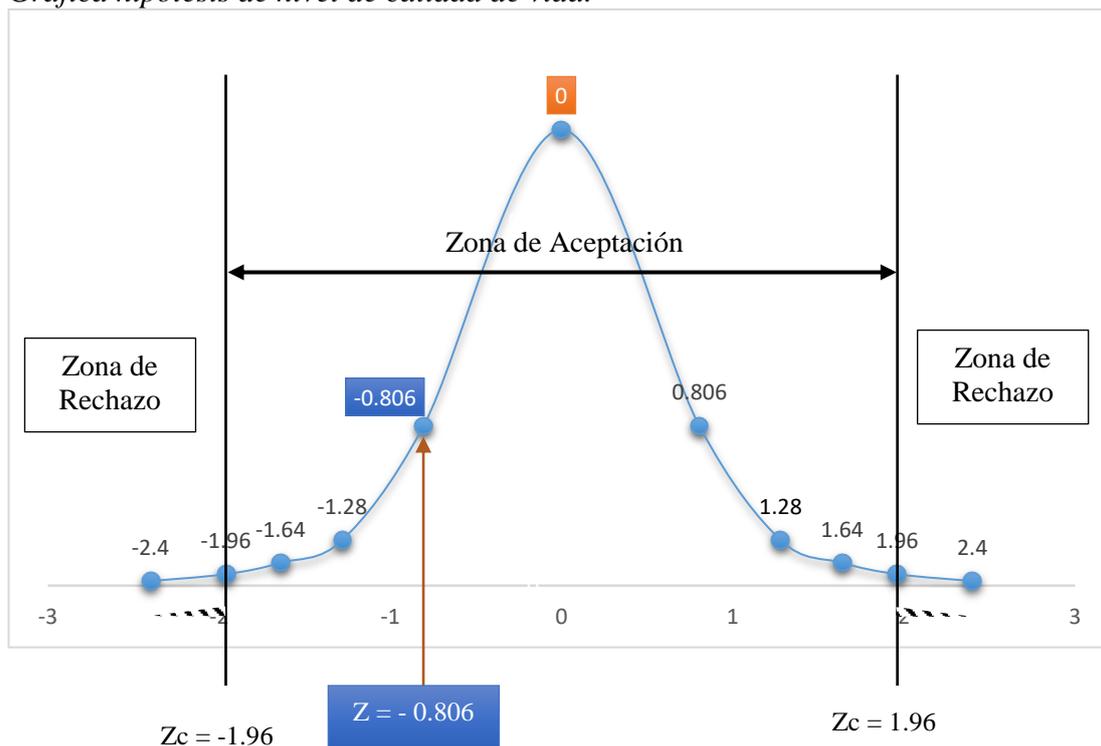
$$Z = - 1.45 / 4.05$$

$$Z = - 0.358$$

4. Representando valores bajo la grafica

Figura 11

Gráfica hipótesis de nivel de calidad de vida.



De la figura 11, que representa la grafica de distribucion normal, se infiere que el valor de la zona critica (Z_c) indica la zona de aceptacion en los intervalos de -1.96 y 1.96, por tanto el valor de Z calculado (-0.806), si esta dentro de ese intervalo, por tanto se acepta la Hipotesis alterna, indicando que el promedio puntacion que indica un buen nivel es mayor o igual a 64 puntos.

Con lo cual se corrobora la hipotesis de investigador, indicandose que: La calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, es buena.

CONCLUSIONES

Los resultados del coeficiente de correlación Rho de Spearman ($p = 0.473$) determinaron que existe un grado de correlación media, con lo que se concluye que La actividad física se relaciona medianamente positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023.

Los resultados de la investigación identifican que el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, es buena (49.1%). En cuanto a los resultados por dimensiones: Frecuencia de actividad física (48.0%) es buena, la intensidad de actividad física (41.7%) es buena, y en cuanto a la duración de la actividad física (42.9%) es regular.

Los resultados de la investigación identifican que el nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – 2023, es buena (82.3%). En cuanto a los resultados por dimensiones: Calidad de vida física (74.3%) es buena, la calidad de vida psicológica (53.1%) es baja, y en cuanto a la calidad de vida social (50.9%) es buena.

SUGERENCIAS

Se sugiere al director de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – Cajamarca, desarrollar planes educativos que refuercen la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes en los diversos grados.

Se sugiere a los docentes de educación física de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – Cajamarca, planificar dentro de sus sesiones de aprendizaje que refuercen la a actividad física y la calidad de vida de sus estudiantes.

Se sugiere a los docentes comunicar a sus estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca – Cajamarca, una participación en los planes y desarrollo de las actividades con la finalidad de fortalecer sus actividades físicas y su calidad de vida.

REFERENCIAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN]. (2019). Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf
- Arboleda, J. (2023). *Actividad físico-deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022*. [Tesis de maestría, Universidad César vallejo]. Repositorio Institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108899/Arboleda_PJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35(2). Pp. 161-161. http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/love/Gestion_12P/80535203_calidad_de_vida_conceptos_redalyc.pdf
- Bunge, M. (2000). *La investigación científica: su estrategia y su filosofía*. México, D.F.: Siglo XXI Editores
- Cabanillas, R. (2019). *Investigación Educativa. Arquitectura del Proyecto de Investigación y del Informe de Tesis*. Cajamarca. Martínez Compañón Editores S.R.L.
- Cabello, C (2018). *Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de V Ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de la universidad Cesar Vallejo*. [En sus tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf
- Calero, S. y Catalá, S. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE
- Medina, J. y Prieto, M. (2019). *Incidencia de la práctica de la actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar*. *Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, pp. 54-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761673>

- Carpio, C., Pacheco, V. Flores, C. y Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. 14 (2) pp. 3.15. https://www.researchgate.net/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension
- Cortés, C. (1992). Culturas y destinatarios: un acceso a través de la validación de mensajes. *Revista Signo y pensamiento* 22.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Escalante, Y. (2011). Actividad Física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Scielo*. 85 (4). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001
- García, E., Rosa, A., y Nieto, L. (2021). *Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles*. [Artículo, Universidad Católica de Colombia]. <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/5b1b969b-e35d-495d-b6c6-d74f32850441>
- George, D. y Mallery, P. (2003). *Usando SPSS para Windows paso a paso: Una guía y referencia simple*. Boston, MA: Allyn y Bacon.
- Gómez, V. y Sabeh, E. (2012). Calidad de Vida evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica <http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/calidad.pdf>
- Grimaldo, Gonzaga, A. (2018). *Nivel de autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°047 Daniel Alcides Carrion Vaqueria - San Jacinto - Tumbes, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.13032/5208>

- Grimaldo, M. P. (2012). Calidad de Vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. *Revista Avances En Psicología*, 20(1), 89–102. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1946>
- Guillen, M., Linares D. (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Panamericana.
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). Actividad Física. [https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-Actividad Fisica](https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-Actividad-Fisica).
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta Edición). McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta Edición). McGrawHill.
- Jurado, P. (2009). Calidad de vida y procesos educativos. *Revista de Educación Inclusiva* 2(2) p. 6 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3011803.pdf>
- Lupera, C. (2019). *Actividad Física y calidad de vida en universitarios, Escuela Politécnica Nacional*. [tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo] repositorio Institucional. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5926/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0014.pdf>
- Márquez, S. y Gartachea, N. (2013). Actividad física y salud. <https://www.eesnsrmadrededios.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/ACTIVIDAD-FISICA-Y-SALUD.pdf>
- Mejía, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la Institución Educativa, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%
c3%ada_MAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%c3%ada_MAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mejía, Marco Raúl (1993). Una escuela para la nueva época. *Revista Educación y modernidad*, p.p. 85-142.

- Ministerio de Salud (2019). Solo uno de tres peruanos realiza actividad física. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Molina, S. (2017). El método de análisis y síntesis y el descubrimiento de Neptuno. *Revista Estudios de Filosofía* 55, pp. 30-53. <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n55/0121-3628-ef-55-00030.pdf>
- Murcia Peña, N. (2010). Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto. *Revista Educación Física y Deporte*, 18(1), 73–80. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.4579>
- Noguera, I. (1995). Enseñanza del deporte y Educación Física. *Perfiles educativos*, (68). <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206820.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5ta Ed.). Ediciones de la U.
- Olson & Barnes (1982). *Escala de calidad de vida de Olson & Barnes*, Adaptado por Grimaldo M. (2012-Lima)-Perú
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física*. <https://calzadosicura.com/beneficios-de-la-actividad-fisica/>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=B6B0A80409D4C78E97E61DF67AD8D1A0?sequence=1
- Peña, L. (2020). *Relación entre calidad de vida y autoestima de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E “San Miguel Arcángel” San Miguel de El Faique – 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.13032/15940>

- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Efdeportes*. (193). <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Popper, K.R. (1980). *La lógica de la investigación científica*. Tecnos (Grupo Anaya).
- Quiroga, S. (2001). Entre la cultura popular y el deporte. *Efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd30/deporte.htm>
- Salinas, J. y Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Scielo*. 14 (4). <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18134.pdf>
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The Quality-of-Life (QOL) Research Movement: Past, Present, and Future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343–466. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5074-z>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Urzúa A. (2010) Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Rev Med Chile*. 138, pp. 358-65.
- Urzúa A, Caqueo-Úrizar A (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Revista Ter Psiq*. 30(1), pp. 61-71.
- Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Scielo*. 16 (1) pp. 202 – 218. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J. y Fernández, R. (2014). Frecuencia, Duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre. *Revista digital del centro del profesorado*. 7(14), 3-12.

APÉNDICES / ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física

Indicaciones: El presente cuestionario tiene la finalidad de recabar información acerca de la percepción de actividad física, debe leer cuidadosamente y marcar con una X el número que mejor expresa tu opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

D1: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
1	¿Practicas actividades físicas recreativas diariamente?					
2	¿Corres durante 30 minutos, 5 veces por semana?					
3	¿Desarrollas actividades de juego más de tres veces por semana?					
4	¿Realizas caminatas dos o tres veces por semana?					
5	¿Prácticas algún deporte varias veces por semana?					
6	¿Realizas trotes varias veces por semana?					
7	¿Participas de los juegos con tus compañeros. ?					
D2: INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
8	¿Caminas a buen ritmo y a grandes distancias?					
9	¿Trotas o corres a buen ritmo distancias considerables?					
10	¿Corres 50 metros sin detenerte?					
11	¿Conduces un balón de básquet en zig zag?					
12	¿Participas de competencias deportivas?					
13	¿Realizas actividades físicas exigentes?					
14	¿Realizas ejercicios de preparación exigente?					
D3: DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
15	¿Desarrollas diversas actividades físicas en una misma jornada?					
16	¿Realizas actividades físicas con muy poco espacio?					
17	¿Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos?					
18	¿Desarrollas diversas actividades físicas en una misma jornada?					
18	¿Juegas con tus compañeros durante todo el recreo?					
20	¿Participas constantemente de todas las actividades de juego durante las clases?					
21	¿Desarrollas actividades físicas por periodos prolongados?					

Baremo:

Deficiente: 21 a 42 puntos

Regular: 43 a 63 puntos

Buena: 64 a 84 puntos

Excelente: 85 a 105 puntos

Anexo 2. Cuestionario para la calidad de vida

Indicaciones: El presente cuestionario tiene la finalidad de recabar información acerca de la calidad de vida, debe leer cuidadosamente y marcar con una X el número que mejor expresa tu opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

ITEMS		Escala				
		Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
D1: FÍSICA		1	2	3	4	5
1	¿Tengo mucha fuerza y bastante energía?					
2	¿Te sientes cansado en todo momento?					
3	¿Te enfermas de manera seguida?					
4	¿Consumes alimentos saludables?					
5	¿Comes pausadamente y masticas bien?					
6	¿Aseas tu cuerpo todos los días?					
7	¿Te aseas después de jugar?					
D2: PSICOLÓGICA		1	2	3	4	5
8	¿Te muestras ansioso para salir al recreo?					
9	¿Sientes ansias para salir del colegio?					
10	¿Tienes tolerancia al jugar con tus amigos?					
11	¿Toleras estar sentado durante las clases?					
12	¿Soportas estar solo durante cinco horas en tu casa?					
13	¿Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora?					
14	¿Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula?					
D3: SOCIAL		1	2	3	4	5
15	¿Te integras al grupo con facilidad?					
16	¿Participas en juegos grupales?					
17	¿Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros?					
18	¿Organizas tu tiempo para tus tareas escolares?					
19	¿Participas en actividades lúdicas?					
20	¿Colaboras con la limpieza y orden de tu casa?					
21	¿Participas en fechas cívicas del colegio?					

Baremo:

Mala:	21 a 42 puntos
Baja:	43 a 63 puntos
Buena:	64 a 84 puntos
Óptima:	85 a 105 puntos

Anexo 3: Validación de instrumentos

Confiabilidad del Cuestionario Actividad Física

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	175	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	175	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,908	21

Confiabilidad del Cuestionario Calidad de Vida

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	175	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	175	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,752	21

Validación de Juicio de expertos

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo Maria Evelyn Cerna Galvez, identificado con DNI N° 26729962, Con Grado Académico de Magister on Educación, por la Universidad Cesar Vallejo

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la actividad física.

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Frecuencia de la Actividad Física (7 ítem), para dimensión Intensidad de la Actividad Física (7 ítems) y dimensión Duración de la Actividad Física (7 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023**”

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21		

Lugar y Fecha: Cajamarca, 26 de junio de 2023

Apellidos y Nombres del evaluador: Maria Evelyn Cerna Galvez



FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Cerna Galvez Maria Evelyn

Grado Académico: Magister en Educación

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

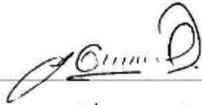
Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X		X		X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: Cajamarca, 26 de junio de 2023


 DNI: 26729962

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo Homero Aníbal Silva Escalante., identificado con DNI N° 26612706 Con Grado Académico de Doctor en Educación por la Universidad Cesar Vallejo.

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la actividad física

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Frecuencia de la Actividad Física (7 ítem), para dimensión Intensidad de la Actividad Física (7 ítems) y dimensión Duración de la Actividad Física (7 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023**”

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21	21	100

Lugar y Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023.**

Apellidos y Nombres del evaluador: **Silva Escalante Homero Aníbal**


.....
FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Silva Escalante Homero Aníbal

Grado Académico: **Doctor en Educación** .

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X			X	X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11		X	X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X			X
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X			X	X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023**



 Silva Escalante Homero Aníbal
 DNI: 26612706

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo Merino Ramírez Víctor Manuel., identificado con DNI N° 27164304 Con Grado Académico de Magister en Administración de la Educación por la Universidad Cesar Vallejo.

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la actividad física

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Frecuencia de la Actividad Física (7 ítem), para dimensión Intensidad de la Actividad Física (7 ítems) y dimensión Duración de la Actividad Física (7 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023**”

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21	21	100

Lugar y Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023.**

Apellidos y Nombres del evaluador: **Merino Ramírez Víctor Manuel**


.....
FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: **Merino Ramírez Víctor Manuel.**

Grado Académico: **Magister en Administración de la Educación.**

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X			X	X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11		X	X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X			X
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X			X	X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023**


Merino Ramírez Víctor Manuel
DNI: 27164304

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Yo María Evelyn Cerna Gálvez, identificado con DNI N°
26729962, Con Grado Académico de Magister en Educación
por la Universidad César Vallejo

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la calidad de vida.

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Física (7 ítem), para dimensión Psicológica (7 ítems) y dimensión social (7 ítems).

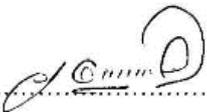
El instrumento corresponde a la tesis: **“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023”**

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21		

Lugar y Fecha: **Cajamarca, 26 de junio de 2023**

Apellidos y Nombres del evaluador: Cerna Gálvez María Evelyn



FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Cerna Galvez, Maria Eudyn

Grado Académico: Magister en Educacion

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X		X		X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: Cajamarca, 26 de Junio de 2023


 DNI: 26729962

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo Homero Aníbal Silva Escalante., identificado con DNI N° 26612706 Con Grado Académico de Doctor en Educación por la Universidad Cesar Vallejo.

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la calidad de vida.

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Física (7 ítem), para dimensión Psicológica (7 ítems) y dimensión social (7 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023**”

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21	21	100

Lugar y Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023.**

Apellidos y Nombres del evaluador: **Silva Escalante Homero Aníbal**


.....
FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Silva Escalante Homero Aníbal

Grado Académico: **Doctor en Educación** .

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X			X	X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11		X	X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X			X
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X			X	X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023**



 Silva Escalante Homero Aníbal
 DNI: 26612706

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo Merino Ramírez Víctor Manuel., identificado con DNI N° 27164304 Con Grado Académico de Magister en Administración de la Educación por la Universidad Cesar Vallejo.

Hago constar que he leído y revisado los 21 ítems del Cuestionario para la calidad de vida.

Del bachiller: **Jorge Luis Villanueva Silva**

Los ítems del cuestionario están distribuidos en 3 dimensiones: Dimensión Física (7 ítem), para dimensión Psicológica (7 ítems) y dimensión social (7 ítems).

El instrumento corresponde a la tesis: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023**”

Luego de la evaluación de cada ítem y realizada las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

CUESTIONARIO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
21	21	100

Lugar y Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023.**

Apellidos y Nombres del evaluador: **Merino Ramírez Víctor Manuel**


.....
FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE EVALUACION

(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: **Merino Ramírez Víctor Manuel.**

Grado Académico: **Magister en Administración de la Educación.**

Título de la Investigación: **Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca – 2023.**

Autor: **Jorge Luis Villanueva Silva.**

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión / indicador		Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X			X	X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11		X	X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X			X
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X			X	X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	

EVALUACION: No válido, Mejorar () Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

Fecha: **Cajamarca, 25 de agosto de 2023**


 Merino Ramírez Víctor Manuel
 DNI: 27164304

Anexo 4: Matriz de datos recolectados

Matriz de datos piloto

Estudiante	Piloto Actividad Física																					DAF1	DAF2	DAF3	TotalAF
	D1							D2							D3										
	PAF1	PAF2	PAF3	PAF4	PAF5	PAF6	PAF7	PAF8	PAF9	PAF10	PAF11	PAF12	PAF13	PAF14	PAF15	PAF16	PAF17	PAF18	PAF19	PAF20	PAF21				
1	2	1	2	1	2	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	12	15	13	40
2	4	5	2	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	3	4	3	5	2	4	3	25	28	24	77
3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	5	5	4	21	18	28	67
4	5	2	4	3	3	2	4	5	4	1	5	5	5	5	5	1	3	3	3	3	3	23	30	21	74
5	2	1	2	3	4	2	4	4	1	1	3	3	1	2	2	2	4	3	4	3	3	18	15	21	54
6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	34	34	29	97
7	5	5	3	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	2	2	5	3	1	4	2	25	31	19	75
8	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	2	2	3	21	22	26	69
9	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	26	21	68
10	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	21	19	21	61
11	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	3	5	4	2	3	2	22	24	21	67
12	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	2	5	5	3	3	4	5	4	5	3	3	33	28	27	88
13	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	33	35	30	98
14	5	4	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	5	4	4	3	2	3	2	3	3	31	27	20	78
15	3	2	3	5	3	3	5	5	4	3	5	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	24	25	21	70
16	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	19	17	11	47
17	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	10	9	12	31
18	3	4	2	5	1	1	3	5	3	1	1	3	3	3	3	1	5	3	2	5	4	19	19	23	61

19	3	3	2	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	23	25	19	67
20	3	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	29	28	25	82
21	3	1	3	2	3	1	4	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4	3	3	17	13	17	47
22	2	3	2	4	4	3	5	3	2	2	4	5	3	3	3	4	2	2	5	4	3	23	22	23	68
23	3	2	2	4	5	3	5	5	3	3	3	2	3	2	5	2	5	5	3	5	4	24	21	29	74
24	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	24	21	73
25	3	4	3	5	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	25	21	20	66
26	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	28	23	21	72
27	3	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	5	2	3	4	2	3	3	4	5	3	26	24	24	74
28	3	3	2	4	2	4	2	5	4	5	4	2	4	5	3	3	3	3	2	2	5	20	29	21	70
29	3	3	4	5	3	4	5	4	3	2	5	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27	23	18	68
30	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	1	5	3	3	4	3	5	3	3	2	2	29	25	22	76

Piloto Calidad de Vida

Estudiante	D1							D2							D3							DCV1	DCV2	DCV3	TotalCV
	PCV1	PCV2	PCV3	PCV4	PCV5	PCV6	PCV7	PCV8	PCV9	PCV10	PCV11	PCV12	PCV13	PCV14	PCV15	PCV16	PCV17	PCV18	PCV19	PCV20	PCV21				
1	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	5	1	1	3	4	3	3	4	3	4	20	20	24	64
2	4	2	3	5	2	4	3	2	3	4	2	5	4	2	3	2	3	4	5	2	3	23	22	22	67
3	4	3	3	4	4	5	5	2	3	3	3	2	3	5	5	4	4	4	3	5	4	28	21	29	78
4	2	4	3	3	3	4	5	3	5	2	2	5	1	1	5	4	5	5	2	5	3	24	19	29	72
5	3	3	2	3	3	5	5	5	5	5	2	5	4	2	3	3	2	3	2	4	2	24	28	19	71
6	4	3	2	4	5	4	5	5	4	5	5	4	2	2	4	5	5	4	4	4	5	27	27	31	85
7	3	1	1	3	5	5	4	1	1	1	1	5	1	1	1	2	5	4	5	5	4	22	11	26	59
8	2	5	3	3	4	3	3	3	4	4	2	5	3	3	4	5	3	3	3	3	3	23	24	24	71
9	5	1	1	5	5	5	5	3	1	5	3	3	1	3	3	3	5	5	3	5	3	27	19	27	73
10	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	2	4	2	25	20	22	67
11	3	3	2	5	5	5	5	2	3	2	2	5	2	2	2	2	5	5	2	5	3	28	18	24	70
12	5	1	3	4	4	5	5	5	4	3	3	3	1	1	3	5	5	5	5	5	5	27	20	33	80
13	4	2	1	5	5	5	5	3	3	5	4	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	27	22	35	84
14	3	3	2	4	4	5	5	2	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4	3	4	3	26	24	25	75
15	3	3	2	4	2	3	4	4	2	4	2	5	2	3	2	3	3	3	1	5	5	21	22	22	65
16	3	3	3	4	4	4	5	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	26	18	24	68
17	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	21	22	18	61
18	4	3	1	5	5	5	5	2	3	4	5	5	1	1	5	3	4	5	4	5	4	28	21	30	79
19	5	2	3	5	5	5	5	3	1	1	1	3	1	1	3	4	5	4	3	5	2	30	11	26	67
20	5	3	1	5	5	5	5	5	3	3	3	5	1	1	3	5	5	3	3	5	5	29	21	29	79
21	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	5	3	9	10	17	36
22	3	4	2	5	4	5	5	3	4	3	4	4	1	3	4	5	5	5	3	5	5	28	22	32	82
23	4	2	2	4	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	3	4	5	27	23	32	82

24	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	20	21	26	67
25	5	1	1	5	5	5	5	3	2	4	3	2	1	1	5	5	5	5	3	5	3	27	16	31	74
26	4	3	3	5	5	5	5	4	3	3	4	2	2	2	4	4	5	4	4	5	4	30	20	30	80
27	3	1	2	1	1	1	1	2	2	5	5	5	3	1	3	4	4	4	4	5	4	10	23	28	61
28	4	4	2	4	5	5	4	1	2	2	4	5	1	2	3	2	3	2	4	4	2	28	17	20	65
29	3	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	5	2	1	3	5	4	4	4	4	4	22	21	28	71
30	3	3	2	5	5	4	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	3	3	4	27	15	18	60

Matriz de datos del estudio

Actividad Física

Estudiante	D1							D2							D3							DAF1	DAF2	DAF3	TotalAF
	PAF1	PAF2	PAF3	PAF4	PAF5	PAF6	PAF7	PAF8	PAF9	PAF10	PAF11	PAF12	PAF13	PAF14	PAF15	PAF16	PAF17	PAF18	PAF19	PAF20	PAF21				
1	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	4	4	5	4	4	18	16	26	60
2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	4	3	24	24	26	74
3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	22	18	16	56
4	3	3	3	5	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	26	32	31	89
5	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	5	3	2	4	3	20	19	22	61
6	3	5	3	4	5	3	5	3	2	5	1	5	3	4	3	4	5	4	5	4	3	28	23	28	79
7	3	2	5	3	5	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	24	20	24	68
8	4	1	3	3	3	3	4	3	3	1	1	2	1	2	2	3	4	2	2	3	4	21	13	20	54
9	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	5	34	29	27	90
10	3	4	5	5	3	3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	4	5	3	2	4	3	28	24	23	75
11	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	5	3	4	2	2	4	27	24	24	75
12	3	3	2	4	5	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	1	4	4	1	2	23	19	18	60
13	3	2	3	4	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	20	10	11	41
14	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	17	16	16	49
15	4	5	3	5	3	2	5	5	2	3	2	5	3	2	4	1	2	4	4	5	3	27	22	23	72
16	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	28	30	28	86
17	3	2	2	5	3	2	5	5	3	1	2	2	3	2	3	1	1	3	1	2	3	22	18	14	54
18	3	3	3	5	5	3	5	5	5	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	27	24	23	74
19	3	2	4	5	4	3	5	5	4	3	2	2	3	3	3	3	1	5	4	1	2	26	22	19	67
20	3	4	2	5	5	1	1	5	5	4	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	21	25	8	54
21	3	4	3	5	3	2	4	4	3	4	5	2	3	4	4	3	5	3	4	5	3	24	25	27	76

22	5	5	5	3	5	3	2	5	4	5	3	3	3	3	2	3	1	3	1	4	4	28	26	18	72
23	3	3	4	5	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	22	20	21	63
24	4	3	4	3	5	3	4	5	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	5	5	3	26	19	26	71
25	4	3	4	5	5	4	5	5	3	2	2	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	30	27	31	88
26	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	5	2	4	2	2	23	20	21	64
27	5	4	4	5	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	1	2	4	4	4	5	30	31	24	85
28	2	3	2	1	2	3	3	3	4	1	2	3	1	3	2	3	4	2	5	2	2	16	17	20	53
29	5	5	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	3	3	4	3	3	3	3	23	14	22	59
30	4	5	4	5	5	4	5	4	2	3	2	5	5	5	3	1	1	3	1	5	4	32	26	18	76
31	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	5	4	3	4	3	28	29	26	83
32	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	1	3	3	4	3	1	3	3	21	14	20	55
33	3	5	5	5	3	3	3	4	4	5	5	3	5	5	3	4	2	3	1	3	3	27	31	19	77
34	3	3	5	5	5	3	3	3	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	27	19	24	70
35	5	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	22	15	20	57
36	5	3	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	23	17	20	60
37	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	5	2	2	3	2	15	18	20	53
38	5	4	5	3	5	3	5	3	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	5	30	25	26	81
39	3	2	3	5	2	5	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	23	21	23	67
40	2	1	3	2	1	3	5	3	2	1	4	4	4	2	2	3	5	2	1	1	1	17	20	15	52
41	3	2	3	1	5	1	5	2	3	3	2	3	3	2	3	2	5	2	2	3	3	20	18	20	58
42	3	4	2	2	4	4	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	21	20	14	55
43	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	8	9	11	28
44	3	2	4	5	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	23	23	21	67
45	3	2	3	4	3	2	4	3	3	1	3	3	2	1	1	2	3	1	2	4	3	21	16	16	53
46	5	5	5	3	4	3	5	5	4	4	5	5	3	3	3	2	2	3	5	4	5	30	29	24	83
47	4	3	4	3	5	2	4	4	4	3	3	4	3	2	3	1	5	3	4	4	3	25	23	23	71

48	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	21	21	25	67
49	3	3	4	2	4	2	5	2	3	2	2	5	2	3	3	3	2	2	5	3	3	23	19	21	63
50	3	2	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	23	21	24	68
51	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	5	35	32	27	94
52	3	3	3	5	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	22	18	17	57
53	2	4	2	5	3	5	4	5	5	5	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	5	25	27	20	72
54	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	1	5	5	5	5	1	1	5	2	3	4	35	28	21	84
55	4	3	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	5	4	27	33	25	85
56	3	1	3	5	3	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	22	22	20	64
57	4	5	2	5	4	4	3	5	4	3	2	2	3	3	4	3	1	2	1	2	2	27	22	15	64
58	3	2	3	5	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	21	19	13	53
59	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	1	3	4	4	4	23	20	23	66
60	5	4	4	4	5	3	2	3	4	3	2	4	3	5	5	4	5	4	5	4	3	27	24	30	81
61	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	2	2	1	15	10	12	37
62	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	14	14	43
63	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	5	4	3	3	1	3	2	2	1	5	3	20	22	17	59
64	4	4	4	5	5	5	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	31	24	28	83
65	5	3	4	3	4	3	5	5	4	2	5	5	5	5	3	4	5	3	4	2	5	27	31	26	84
66	2	3	2	4	4	2	3	5	4	3	4	3	1	1	2	4	2	4	2	3	5	20	21	22	63
67	3	5	3	5	3	4	2	4	4	5	5	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	25	27	15	67
68	5	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	4	24	27	20	71
69	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	5	4	5	4	4	32	31	28	91
70	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	22	20	17	59
71	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	18	24	23	65
72	3	4	2	4	3	3	4	5	3	4	3	1	1	1	3	3	4	3	1	3	3	23	18	20	61
73	1	2	1	3	2	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	11	13	13	37

74	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	27	34	28	89
75	3	2	2	2	4	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	17	12	14	43
76	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	26	24	23	73
77	3	1	2	2	2	2	5	3	3	2	5	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	17	20	20	57
78	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	20	27	17	64
79	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	1	1	3	3	4	4	17	20	20	57
80	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	31	34	30	95
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	21	21	63
82	5	3	5	3	5	5	5	3	3	3	1	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	31	23	31	85
83	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	1	2	2	20	19	18	57
84	4	3	3	5	5	5	2	4	4	3	1	5	5	5	4	3	3	5	2	3	1	27	27	21	75
85	4	3	5	5	5	4	5	4	4	5	5	1	4	4	4	5	3	5	3	4	4	31	27	28	86
86	2	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	14	15	14	43
87	5	2	1	5	2	2	2	5	5	5	2	2	4	4	3	4	2	2	3	3	3	19	27	20	66
88	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	5	3	2	4	4	5	4	3	21	24	25	70
89	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	18	16	10	44
90	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	23	18	18	59
91	5	3	5	5	5	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	5	3	3	3	4	30	24	25	79
92	3	3	3	5	2	3	2	2	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	3	3	3	21	22	17	60
93	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	25	26	23	74
94	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	15	12	12	39
95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	14	14	13	41
96	4	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	20	14	16	50
97	4	5	3	2	5	3	4	4	3	5	1	3	4	2	3	1	4	5	3	2	4	26	22	22	70
98	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	2	2	4	2	2	5	33	33	22	88
99	5	4	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	1	4	5	4	5	4	33	30	27	90

100	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	1	5	3	3	5	32	32	23	87
101	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	24	24	24	72
102	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	4	4	1	4	4	4	4	33	29	25	87
103	3	3	3	4	5	3	5	5	3	5	1	4	3	3	3	1	1	3	2	4	2	26	24	16	66
104	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	3	5	5	3	34	30	27	91
105	5	4	3	4	4	3	5	5	5	3	3	4	5	3	3	3	5	3	2	2	4	28	28	22	78
106	5	4	5	4	5	3	2	5	3	4	5	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	28	22	14	64
107	4	5	3	5	4	4	3	5	3	4	1	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	28	23	21	72
108	3	2	4	3	3	2	3	2	3	1	3	5	3	2	4	2	4	3	1	5	4	20	19	23	62
109	5	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	5	4	3	3	2	2	2	24	23	21	68
110	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	1	2	2	3	1	2	1	7	27	12	46
111	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	4	4	34	33	28	95
112	4	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	27	25	19	71
113	2	3	4	5	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	3	24	20	18	62
114	2	1	2	4	3	3	4	4	4	3	3	1	2	2	3	1	4	2	2	1	4	19	19	17	55
115	5	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	5	4	1	4	4	1	2	24	17	21	62
116	5	4	3	5	3	4	5	5	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	29	24	27	80
117	3	2	3	5	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	24	27	23	74
118	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	21	33	35	89
119	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	5	4	2	3	2	3	18	17	21	56
120	4	2	2	3	4	1	5	4	3	1	4	4	2	3	4	2	3	4	5	5	3	21	21	26	68
121	3	2	2	2	5	2	1	5	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	17	15	11	43
122	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	5	4	5	35	34	29	98
123	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	28	24	29	81
124	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	15	21	15	51
125	2	3	4	4	3	4	1	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	5	3	4	21	23	25	69

126	4	5	4	3	4	3	5	4	3	2	4	4	4	3	3	3	5	3	3	4	3	28	24	24	76
127	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	1	4	4	5	4	31	32	26	89
128	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	4	22	21	19	62
129	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	1	1	2	1	3	2	3	1	1	24	18	13	55
130	3	4	2	5	2	2	3	4	2	2	4	4	3	3	2	2	2	4	2	3	3	21	22	18	61
131	5	3	3	2	4	4	4	5	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	3	25	22	18	65
132	3	4	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	3	4	2	3	5	3	5	2	3	24	28	23	75
133	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	2	5	3	3	3	1	1	3	4	3	3	33	24	18	75
134	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	5	5	5	24	26	25	75
135	4	5	3	4	3	4	3	3	4	1	1	1	1	1	2	2	4	2	1	3	2	26	12	16	54
136	5	4	4	5	5	3	4	4	3	4	3	5	4	5	3	2	2	3	3	4	3	30	28	20	78
137	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	33	31	21	85
138	3	3	3	5	4	4	3	5	4	3	2	2	4	3	3	2	5	3	2	2	3	25	23	20	68
139	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	30	35	34	99
140	5	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	2	4	27	21	22	70
141	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	18	16	11	45
142	3	3	4	5	5	2	5	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	27	20	20	67
143	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	21	21	66
144	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	22	22	22	66
145	5	3	1	2	4	2	5	5	4	3	5	4	2	2	3	4	3	2	1	3	5	22	25	21	68
146	2	1	2	1	2	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	12	15	13	40
147	4	5	2	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	3	4	3	5	2	4	3	25	28	24	77
148	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	5	5	4	21	18	28	67
149	5	2	4	3	3	2	4	5	4	1	5	5	5	5	5	1	3	3	3	3	3	23	30	21	74
150	2	1	2	3	4	2	4	4	1	1	3	3	1	2	2	2	4	3	4	3	3	18	15	21	54
151	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	34	34	29	97

152	5	5	3	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	2	2	5	3	1	4	2	25	31	19	75
153	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	2	2	3	21	22	26	69
154	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	26	21	68
155	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	21	19	21	61
156	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	3	5	4	2	3	2	22	24	21	67
157	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	2	5	5	3	3	4	5	4	5	3	3	33	28	27	88
158	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	33	35	30	98
159	5	4	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	5	4	4	3	2	3	2	3	3	31	27	20	78
160	3	2	3	5	3	3	5	5	4	3	5	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	24	25	21	70
161	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	19	17	11	47
162	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	10	9	12	31
163	3	4	2	5	1	1	3	5	3	1	1	3	3	3	3	1	5	3	2	5	4	19	19	23	61
164	3	3	2	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	23	25	19	67
165	3	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	29	28	25	82
166	3	1	3	2	3	1	4	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4	3	3	17	13	17	47
167	2	3	2	4	4	3	5	3	2	2	4	5	3	3	3	4	2	2	5	4	3	23	22	23	68
168	3	2	2	4	5	3	5	5	3	3	3	2	3	2	5	2	5	5	3	5	4	24	21	29	74
169	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	24	21	73
170	3	4	3	5	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	25	21	20	66
171	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	28	23	21	72
172	3	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	5	2	3	4	2	3	3	4	5	3	26	24	24	74
173	3	3	2	4	2	4	2	5	4	5	4	2	4	5	3	3	3	3	2	2	5	20	29	21	70
174	3	3	4	5	3	4	5	4	3	2	5	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27	23	18	68
175	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	1	5	3	3	4	3	5	3	3	2	2	29	25	22	76

Calidad de Vida

Estudiante	D1							D2							D3							DCV 1	DCV 2	DCV 3	TotalCV
	PCV 1	PCV 2	PCV 3	PCV 4	PCV 5	PCV 6	PCV 7	PCV 8	PCV 9	PCV1 0	PCV1 1	PCV1 2	PCV1 3	PCV1 4	PCV1 5	PCV1 6	PCV1 7	PCV1 8	PCV1 9	PCV2 0	PCV2 1				
1	4	3	2	4	5	4	5	5	3	4	4	3	2	4	5	4	3	4	3	4	3	27	25	26	78
2	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	5	28	22	27	77
3	4	2	1	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	1	5	5	5	5	4	5	1	27	20	30	77
4	5	1	1	4	5	5	5	1	1	4	5	5	1	1	5	4	5	5	4	5	3	26	18	31	75
5	4	2	2	4	4	5	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	25	21	26	72
6	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	30	35	34	99
7	3	4	3	5	5	5	5	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	3	4	3	30	18	22	70
8	4	3	2	5	5	5	5	3	3	4	5	5	1	3	4	5	5	5	2	5	3	29	24	29	82
9	4	3	4	3	4	5	5	3	4	1	3	4	1	1	3	4	5	4	4	5	2	28	17	27	72
10	3	3	4	5	5	5	4	2	1	4	4	5	1	1	3	4	3	4	3	5	3	29	18	25	72
11	4	3	2	3	3	4	5	3	5	3	1	5	1	3	3	3	5	3	2	4	3	24	21	23	68
12	4	4	3	3	5	5	5	3	1	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	29	18	27	74
13	3	3	4	4	3	5	4	2	1	3	3	4	2	3	2	3	5	4	4	4	2	26	18	24	68
14	3	3	4	4	5	5	5	4	1	3	4	5	2	3	2	3	3	3	2	4	1	29	22	18	69
15	5	4	2	5	5	5	5	3	3	5	3	1	1	1	5	5	4	5	4	3	3	31	17	29	77
16	4	3	2	4	4	4	5	2	2	4	4	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	26	18	35	79
17	3	3	2	5	5	5	5	3	2	5	2	5	1	1	3	3	5	5	3	5	3	28	19	27	74
18	5	3	2	5	5	5	5	3	1	5	5	4	1	3	5	4	5	3	4	5	1	30	22	27	79
19	5	2	1	5	5	5	5	2	2	2	1	3	2	2	3	4	5	4	2	4	1	28	14	23	65
20	3	1	3	5	4	5	5	3	2	3	5	5	1	2	3	1	5	5	4	4	3	26	21	25	72
21	4	3	5	3	2	3	4	3	4	5	3	2	4	3	4	3	5	5	4	3	3	24	24	27	75

22	4	2	2	4	4	5	5	3	4	4	5	5	2	2	3	4	4	3	3	5	1	26	25	23	74
23	4	2	2	4	5	4	5	3	3	4	4	5	2	2	3	2	4	2	3	4	3	26	23	21	70
24	3	3	2	3	3	5	5	2	3	5	4	5	1	1	3	4	5	5	3	5	3	24	21	28	73
25	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	1	2	2	3	4	3	2	5	2	30	26	21	77
26	3	2	3	4	3	5	5	5	1	3	2	5	1	2	2	4	3	4	3	5	4	25	19	25	69
27	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	1	1	5	5	5	5	5	5	5	31	24	35	90
28	2	4	5	4	2	5	5	2	3	2	3	5	1	1	2	2	3	4	3	5	3	27	17	22	66
29	4	3	1	5	4	5	5	2	2	3	3	1	1	1	3	4	4	5	3	5	4	27	13	28	68
30	4	2	1	5	5	4	5	1	1	5	5	2	1	1	4	4	3	5	4	5	2	26	16	27	69
31	3	2	2	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	2	4	4	4	5	3	5	4	25	25	29	79
32	3	3	2	4	3	5	5	2	2	3	5	5	2	1	3	3	4	4	3	5	3	25	20	25	70
33	5	2	1	5	5	4	5	3	3	2	3	1	1	5	4	4	4	4	3	5	4	27	18	28	73
34	3	3	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	24	17	24	65
35	3	3	1	4	3	5	5	3	4	3	2	1	3	4	2	3	4	3	1	5	3	24	20	21	65
36	3	3	1	4	3	5	5	3	4	2	2	2	3	4	2	3	4	4	1	5	3	24	20	22	66
37	1	4	3	4	4	5	4	2	2	3	4	5	2	2	4	4	5	3	3	5	5	25	20	29	74
38	4	2	2	2	3	4	5	5	2	3	3	5	2	2	3	4	5	3	3	3	3	22	22	24	68
39	3	4	2	3	4	5	4	3	4	3	3	5	1	4	3	3	3	3	3	3	2	25	23	20	68
40	5	3	1	5	3	5	5	1	3	2	1	5	1	5	5	1	5	4	1	5	5	27	18	26	71
41	2	3	4	4	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	1	20	17	17	54
42	3	4	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	5	5	23	18	25	66
43	3	5	3	3	5	4	5	5	1	3	4	5	3	4	1	2	3	3	1	5	3	28	25	18	71
44	2	3	2	3	4	5	3	3	4	5	4	5	3	4	3	4	5	3	4	2	3	22	28	24	74
45	1	5	3	2	4	4	3	3	3	4	3	5	2	1	2	3	3	2	3	4	2	22	21	19	62
46	4	2	2	4	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	27	19	35	81
47	5	1	1	5	1	1	1	3	4	4	4	3	1	1	5	4	5	5	4	5	4	15	20	32	67

48	3	2	4	4	4	5	5	2	2	3	3	4	3	2	3	3	5	4	3	4	3	27	19	25	71
49	3	2	2	3	4	5	4	3	3	4	4	5	2	1	3	5	4	3	4	3	3	23	22	25	70
50	3	2	4	3	4	5	5	3	2	3	3	5	1	1	3	3	4	3	4	4	3	26	18	24	68
51	4	2	2	4	4	5	5	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	5	5	5	5	26	21	32	79
52	4	2	2	5	5	5	5	3	2	4	3	3	1	1	3	3	4	4	3	4	3	28	17	24	69
53	4	3	1	4	3	5	5	3	4	4	2	5	1	3	4	4	5	5	5	4	3	25	22	30	77
54	4	1	1	5	5	5	5	3	3	5	4	1	1	1	5	5	5	4	3	4	5	26	18	31	75
55	5	2	2	5	5	5	5	4	4	3	3	4	1	1	3	4	5	4	3	5	4	29	20	28	77
56	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	2	3	4	5	3	2	4	2	22	24	23	69
57	4	3	2	4	3	3	5	2	4	3	3	5	1	3	2	2	4	3	3	5	1	24	21	20	65
58	3	2	1	4	3	4	4	3	2	4	3	2	1	1	3	2	4	4	3	3	2	21	16	21	58
59	5	2	1	3	4	4	5	3	2	4	5	5	1	5	3	4	3	4	4	3	4	24	25	25	74
60	4	3	2	4	5	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	5	25	22	25	72
61	1	4	3	3	4	4	5	2	2	3	3	5	1	2	1	2	5	3	1	5	3	24	18	20	62
62	2	2	3	2	3	5	4	4	5	2	3	3	1	1	4	4	5	3	2	1	1	21	19	20	60
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	21	21	63
64	3	2	2	5	5	5	5	3	3	4	3	2	2	5	3	2	3	5	5	5	3	27	22	26	75
65	4	2	3	5	3	5	5	3	1	1	1	5	1	5	1	3	5	5	5	5	5	27	17	29	73
66	3	3	2	4	5	5	5	4	3	5	3	3	1	2	3	5	5	5	5	5	3	27	21	31	79
67	4	3	3	5	5	5	3	3	5	4	3	5	1	3	3	3	5	5	4	4	3	28	24	27	79
68	4	3	2	3	3	4	4	2	5	5	2	5	5	3	4	4	4	3	5	5	3	23	27	28	78
69	4	3	2	3	5	5	5	4	3	5	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	27	24	34	85
70	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	2	3	2	23	21	21	65
71	3	3	2	4	4	4	4	5	3	4	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	4	24	24	31	79
72	3	3	2	3	1	5	4	2	2	3	4	5	2	3	4	4	4	3	1	5	1	21	21	22	64
73	3	1	2	5	5	5	5	3	3	4	5	3	1	1	5	3	5	4	2	5	5	26	20	29	75

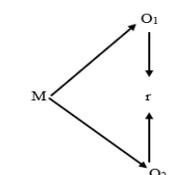
74	5	3	2	5	4	5	5	4	3	3	4	3	2	3	5	4	4	3	4	4	4	29	22	28	79
75	3	4	2	3	5	5	5	2	2	4	4	5	1	1	4	4	5	3	3	5	3	27	19	27	73
76	4	3	3	5	5	5	5	3	3	4	4	3	2	1	4	4	5	5	4	5	4	30	20	31	81
77	3	4	2	4	4	5	4	3	3	2	3	5	1	2	3	4	4	4	3	3	3	26	19	24	69
78	4	3	2	4	5	4	4	1	3	3	3	4	1	3	4	4	5	3	3	5	3	26	18	27	71
79	2	1	1	4	5	5	4	3	3	4	4	5	1	2	3	4	3	4	3	3	2	22	22	22	66
80	5	2	2	4	5	5	5	3	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4	5	4	28	25	30	83
81	3	3	3	3	5	5	5	3	3	1	1	5	1	1	1	3	4	5	3	5	3	27	15	24	66
82	3	3	1	5	5	5	5	3	1	3	1	5	1	1	3	3	4	3	2	5	2	27	15	22	64
83	3	3	2	4	5	3	3	1	3	3	3	4	1	1	3	3	3	2	3	4	2	23	16	20	59
84	3	4	2	5	5	5	4	2	3	4	4	5	2	1	1	2	3	4	1	5	3	28	21	19	68
85	5	2	1	4	4	5	5	3	4	4	3	5	2	1	4	3	4	3	4	3	2	26	22	23	71
86	3	2	2	3	4	5	5	1	1	3	3	1	1	1	2	2	5	3	2	5	2	24	11	21	56
87	3	1	1	4	4	1	5	1	5	3	1	1	1	1	3	2	3	5	4	4	4	19	13	25	57
88	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	1	1	3	4	5	5	4	5	5	23	21	31	75
89	2	5	4	3	4	5	4	2	5	2	3	5	1	2	1	2	3	2	1	4	1	27	20	14	61
90	4	2	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	27	24	20	71
91	4	3	2	5	4	5	4	2	2	4	4	5	2	1	4	4	5	5	4	4	3	27	20	29	76
92	4	3	3	4	3	5	5	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	1	27	25	17	69
93	4	3	1	4	4	4	5	2	3	1	5	5	1	1	1	3	5	5	5	4	4	25	18	27	70
94	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	22	24	20	66
95	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	22	23	16	61
96	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	24	24	24	72
97	1	3	2	4	2	1	4	5	4	3	4	3	2	5	3	2	4	4	3	4	2	17	26	22	65
98	4	2	2	4	3	5	4	3	3	4	4	5	2	2	4	3	3	3	4	3	3	24	23	23	70
99	5	1	2	4	5	5	5	4	2	4	4	4	2	1	5	5	5	5	4	5	4	27	21	33	81

100	4	2	1	5	4	5	5	3	1	5	5	5	2	1	5	5	3	5	3	5	5	26	22	31	79
101	4	2	2	3	3	5	5	2	2	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	24	18	28	70
102	5	3	2	4	5	5	5	3	2	5	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	2	29	24	26	79
103	4	3	3	3	5	5	5	3	5	4	4	5	1	2	3	3	3	3	2	4	3	28	24	21	73
104	4	2	1	4	4	5	5	3	1	3	1	5	1	3	5	5	4	4	3	5	4	25	17	30	72
105	4	3	4	5	5	5	5	1	2	5	5	4	1	1	3	3	5	5	5	5	5	31	19	31	81
106	3	2	2	5	5	5	5	4	3	5	4	5	1	1	4	3	5	4	3	5	5	27	23	29	79
107	3	4	2	5	4	4	5	4	2	2	3	5	1	4	2	2	4	3	3	5	3	27	21	22	70
108	2	4	5	3	3	1	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	3	4	2	4	4	22	26	25	73
109	5	3	2	4	2	5	5	5	3	3	2	1	1	3	3	3	5	3	3	5	2	26	18	24	68
110	3	3	3	5	3	5	5	1	1	1	3	5	1	5	1	1	5	5	3	5	1	27	17	21	65
111	4	2	2	4	4	4	5	5	5	3	3	5	2	2	4	5	5	4	4	4	4	25	25	30	80
112	4	2	2	5	3	5	5	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	5	5	26	22	29	77
113	3	1	3	5	5	5	5	4	5	3	2	5	5	5	3	4	3	3	3	4	3	27	29	23	79
114	2	5	3	3	3	5	5	4	3	3	2	5	2	2	2	3	4	2	2	5	4	26	21	22	69
115	3	2	2	5	4	5	5	4	2	4	4	1	1	1	3	2	4	5	4	5	4	26	17	27	70
116	4	2	3	5	5	5	5	3	3	4	2	5	3	2	5	5	5	5	5	5	4	29	22	34	85
117	3	3	2	4	4	5	5	5	2	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	2	26	13	31	70
118	3	2	1	3	2	4	3	3	1	5	3	2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	18	18	35	71
119	5	3	2	4	5	5	5	4	5	3	4	1	5	4	2	5	3	2	3	4	2	29	26	21	76
120	3	3	2	5	4	5	5	2	4	3	4	5	2	4	4	4	5	5	3	4	3	27	24	28	79
121	4	3	1	3	5	5	5	5	5	3	2	1	5	3	2	4	3	2	3	4	2	26	24	20	70
122	5	2	1	4	4	5	5	5	5	3	4	5	2	2	4	2	4	3	4	5	1	26	26	23	75
123	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	1	3	4	4	4	3	5	4	24	16	27	67
124	3	4	2	4	4	4	5	3	4	3	4	2	1	1	2	2	5	3	2	4	3	26	18	21	65
125	3	2	1	4	5	5	4	4	4	5	3	5	1	1	3	3	5	5	1	5	5	24	23	27	74

126	4	3	4	5	5	5	5	3	3	5	4	5	2	1	3	4	4	5	4	5	5	31	23	30	84
127	4	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	4	1	5	5	5	5	1	30	23	26	79
128	4	2	1	5	5	5	5	3	4	5	4	5	1	1	2	4	5	5	4	5	2	27	23	27	77
129	3	3	2	5	5	5	5	3	3	5	4	3	1	1	2	5	5	3	2	5	3	28	20	25	73
130	3	4	3	3	5	4	5	2	2	5	5	5	3	2	4	4	5	3	4	5	2	27	24	27	78
131	3	2	1	5	5	5	5	3	3	5	4	5	1	1	2	4	4	3	5	4	3	26	22	25	73
132	3	3	5	3	4	5	5	3	3	5	3	3	1	3	1	1	5	3	5	3	3	28	21	21	70
133	4	2	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	28	31	27	86
134	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	4	3	3	2	4	4	5	5	3	4	3	24	23	28	75
135	3	3	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4	1	3	1	2	5	5	2	5	4	26	25	24	75
136	4	1	1	5	5	5	5	5	5	3	3	2	1	1	4	4	4	5	3	4	4	26	20	28	74
137	5	1	1	5	5	5	5	3	3	3	1	5	1	3	3	4	3	5	3	5	5	27	19	28	74
138	3	2	3	3	3	5	5	3	3	4	4	5	1	1	3	3	4	3	3	5	5	24	21	26	71
139	5	3	5	5	5	4	5	5	5	2	3	4	1	3	5	5	5	2	5	3	4	32	23	29	84
140	5	3	2	5	5	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	5	4	4	4	3	28	19	28	75
141	3	5	5	3	3	5	5	3	2	3	3	5	2	1	4	4	4	3	2	5	3	29	19	25	73
142	3	5	4	3	3	4	4	1	3	3	3	5	1	1	1	3	3	4	3	4	3	26	17	21	64
143	4	4	1	3	3	4	3	3	5	3	4	5	1	3	3	3	3	3	3	3	2	22	24	20	66
144	4	4	1	3	3	4	4	1	5	5	1	5	1	3	3	3	3	3	3	3	2	23	21	20	64
145	3	3	2	4	1	1	3	3	2	1	1	5	1	3	1	1	3	3	1	5	5	17	16	19	52
146	3	3	2	1	3	2	3	3	2	4	4	1	1	1	3	4	3	3	4	3	4	17	16	24	57
147	4	2	3	5	2	4	3	2	3	4	2	5	4	2	3	2	3	4	5	2	3	23	22	22	67
148	4	3	3	4	4	5	5	2	3	3	3	2	3	5	5	4	4	4	3	5	4	28	21	29	78
149	2	4	3	3	3	4	5	3	5	2	2	5	1	1	5	4	5	5	2	5	3	24	19	29	72
150	3	3	2	3	3	5	5	5	5	5	2	5	4	2	3	3	2	3	2	4	2	24	28	19	71
151	4	3	2	4	5	4	5	5	4	5	5	4	2	2	4	5	5	4	4	4	5	27	27	31	85

152	3	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	4	14	7	14	35
153	2	5	3	3	4	3	3	3	4	4	2	5	3	3	4	5	3	3	3	3	3	23	24	24	71
154	5	1	1	5	5	5	5	3	1	5	3	3	1	3	3	3	5	5	3	5	3	27	19	27	73
155	3	3	3	4	4	4	1	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	2	4	2	22	20	22	64
156	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	5	2	2	2	2	1	1	2	5	3	12	18	16	46
157	5	5	3	4	4	5	5	5	4	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	31	28	33	92
158	4	2	1	5	5	5	5	3	3	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	27	26	35	88
159	3	3	2	4	4	5	5	2	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4	3	4	3	26	24	25	75
160	3	3	2	4	2	3	4	4	2	4	2	5	2	3	2	3	3	3	1	5	5	21	22	22	65
161	3	3	3	4	4	4	5	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	26	18	24	68
162	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	15	16	18	49
163	4	3	1	5	5	5	5	2	3	4	5	5	1	1	5	3	4	5	4	5	4	28	21	30	79
164	5	2	3	5	5	1	5	3	1	1	1	3	1	1	3	4	1	4	3	1	2	26	11	18	55
165	5	3	1	5	5	5	5	5	3	3	3	5	1	1	3	5	5	3	3	5	5	29	21	29	79
166	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	5	3	9	10	17	36
167	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	5	5	3	5	5	33	30	32	95
168	4	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	30	35	32	97
169	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	20	21	26	67
170	5	1	1	5	5	5	5	3	2	4	3	2	1	1	5	5	5	5	3	5	3	27	16	31	74
171	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	34	32	30	96
172	3	1	2	1	1	1	1	2	2	5	5	5	3	1	3	4	4	4	4	5	4	10	23	28	61
173	4	4	2	4	5	5	4	1	2	2	4	5	1	2	3	2	3	2	4	4	2	28	17	20	65
174	3	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	5	2	1	3	5	4	4	4	4	4	22	21	28	71
175	3	3	2	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	4	19	7	18	44

Anexo 5: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
PROBLEMA PRINCIPAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	Actividad Física	Frecuencia de la actividad física	Practicas actividades físicas recreativas diariamente. Desarrollas actividades de juego más de tres veces por semana. Practicas algún deporte varias veces a la semana Realizas trotes varias veces por semana. Participas de los juegos con sus compañeros	Encuesta/ cuestionario	Población Está constituido por 175 estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución educativa Muestra Se seleccionó a 175 estudiantes de 4to grado de educación secundaria, considerando un muestreo no probabilístico a conveniencia Tipo de Investigación Básica Método de investigación Método Científico Diseño de Investigación No – experimental Descriptiva, Transversal, Correlacional 
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023.	La actividad física se relaciona de manera positiva y significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023		Intensidad de la actividad física	Caminas a buen ritmo y a grandes distancias. Trotas o corre a buen ritmo distancias considerables Participas en competencias deportivas. Realizas actividades físicas exigentes. Realizas ejercicios de preparación exigente		
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS DERIVADAS		Duración de la actividad física	Desarrollas diversas actividades físicas en una misma jornada. Realizas actividades físicas con muy poco espacio. Desarrollas diversas actividades físicas en una misma jornada. Participas constantemente de todas las actividades de juego durante las clases. Desarrollas actividades físicas por periodos prolongados.		
¿Cuál es el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?	Identificar el nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023.	El nivel de actividad física que exhiben los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, es buena.	Calidad de vida	Física	Habilidad socio motriz. Hábitos alimenticios. Problemas de salud. Higiene personal.		
¿Cuál es el nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023?	Identificar el nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023.	El nivel de calidad de vida que manifiestan los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres - Baños del Inca - 2023, es buena.		Psicológica	Ansiedad ante alguna circunstancia. Tolerancia con tiempos en espera Autocontrol ante las dificultades.		
				Social	Relaciones de integración. Autonomía en realizar actividades sin control alguno. Participación en actividades escolares Colaboración a trabajar en equipo		

1. Datos del autor:

Nombres y Apellidos: JORGE LUIS VILLANUEVA SILVA
DNI/Otros N°: 26680626
Correo electrónico: jorgeluisvillanueva31@gmail.com
Teléfono: 976225446

2. Grado académico o título profesional

Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional

Trabajo académico

Título: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 83006 ANDRÉS AVELINO CÁCERES,
BANOS DEL INCA - 2023

Asesor: MCS. YANET JACKELIN MACHUCA CABRERA

Jurados: PRESIDENTE: Prof. DEMÓSTENES MARÍN CHÁVEZ
SECRETARIO: Dr. JORGE DANIEL DÍAZ GARCÍA
VOCAL: Dra. JUANA DALIA HUACCHA ALVAREZ

Fecha de publicación: 01 / 04 / 2024

Escuela profesional/Unidad: ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

4. Licencias

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, Colección de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará el nombre del(los) autor(es) del trabajo de investigación, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con una X)

Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.

Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha
____/____/____

No autorizo



Firma

01 / 04 / 2024

Fecha