

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION.**

PRESENTADO POR:

JAIME PELE BRICEÑO POSTILLOS

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

ASESOR:

Dr. Filmo Eulogio retuerto Bustamante

HUACHO - 2022

**ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION.**

JAIME PELE BRICEÑO POSTILLOS

TESIS DE DOCTORADO

ASESOR: Dr. Filmo Eulogio Retuerto Bustamante

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUACHO
2022**

DEDICATORIA

A Dios, dador de bienestar y sabiduría, conductor de mis proyectos y emprendimientos.

A mis seres queridos que son motor y energía para seguir avanzando hacia el logro de mis metas profesionales y personales a los maestros de nuestro querido Perú quienes hace más de 200 años (bicentenario) hacen de la ciencia una experiencia de vida y de formación de nuevas generaciones.

Jaime Pele Briceño Postillos

AGRADECIMIENTO

A la Escuela de Posgrado y sus docentes, mi gratitud infinita por compartir sus experiencias y conocimientos en esta etapa del doctorado asimismo a mis colegas que apoyaron el proceso de la investigación mediante sus orientaciones y sugerencias.

A mi asesor por su apoyo direccional y aclarar mis dudas en el trayecto de la construcción de la tesis.

Jaime Pele Briceño Postillos

ÍNDICE

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1 Descripción de la realidad problemática	10
1.2 Formulación del problema	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3 Objetivos de la investigación	14
1.3.1 Objetivo general	14
1.3.2 Objetivos específicos	14
1.4 Justificación de la investigación	14
1.5 Delimitaciones del estudio	15
1.6 Viabilidad del estudio	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes de la investigación	17
2.1.1 Investigaciones internacionales	17
2.1.2 Investigaciones nacionales	18
2.2 Bases teóricas	20
2.3 Bases filosóficas	26
2.4 Definición de términos básicos	27
2.5 Hipótesis de investigación	28
2.5.1 Hipótesis general	28
2.5.2 Hipótesis específicas	28
2.6 Operacionalización de las variables	28
Fuente: Elaboración propia	30
CAPÍTULO III	31
METODOLOGÍA	31
3.1 Diseño metodológico	31
3.2 Población y muestra	32

3.2.1 Población	32
3.2.2 Muestra	32
3.3 Técnicas de recolección de datos	33
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	34
CAPÍTULO IV	36
RESULTADOS	36
4.1 Análisis de resultados	36
4.4 Contrastación de hipótesis	50
CAPÍTULO V	54
DISCUSIÓN	54
5.1 Discusión de resultados	54
CAPÍTULO VI	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
6.1 Conclusiones	56
6.2 Recomendaciones	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3 Confiabilidad.....	35
Tabla 4 Actividad física.....	36
Tabla 5 Sobre duracion.....	37
Tabla 6 Frecuencia.....	38
Tabla 7 Sobre intensidad	39
Tabla 8 Calidad de vida	40
Tabla 9 Bienestar fisico	41
Tabla 10 Bienestar emocional	42
Tabla 11 Relaciones interpersonales.....	43
Tabla 12 Actividad física y calidad de vida.....	44
Tabla 13 Actividad física y bienestar fisico.....	45
Tabla 14 Actividad física y beinestar emocional.....	46
Tabla 15 Actividad física y relaciones interpersonales.....	47
Tabla 16 Prueba de Normalidad – Kolmorov.....	48
Tabla 17 Prueba de relación Actividad físsica y calidad de vida.....	49
Tabla 18 Relación Actividad física y bienestar físico.....	51
Tabla 19 Relación Actividad física y bienestar emocional.....	53
Tabla 20 Relación Actividad física y Relaciones interpersonales.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Actividad fisica	36
Figura 2 Sobre duracion	37
Figura 3 Sobre frecuencias	38
Figura 4 Porcentaje Sobre intensidad	39
Figura 5 Porcentaje Calidad de vida.....	40
Figura 6 Porcentaje Bienestar fisico.....	41
Figura 7 Porcentaje Bienestar emocional	42
Figura 8 Porcentaje sobre Relaciones interpersonales.....	43
Figura 9 Porcentaje contingencia actividad física y calidad de vida.....	44
Figura 10 Porcentaje Contiengencia actividad fisica y bienestar fisico	45
Figura 11 Porcentaje Contingencia actividad fisica y beinestar emocional	46
Figura 12 Porcentaje Contingencia actividad fisica y relaciones interpersonales.....	47

RESUMEN

El estudio sobre Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de Educación física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión tuvo como Objetivo: Establecer la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes ,para lo cual se ha empleado el Método científico en sus niveles de análisis y síntesis y corresponde al Diseño No Experimental, Transversal Correlacional puesto que el trabajo metodológico consistió en analizar la relación que hay entre las variables: Actividad física y Calidad de vida, asimismo el estudio tiene un enfoque cuantitativo dado a que sus resultados se expresan en términos estadísticos . De acuerdo a los Resultados: La investigación nos ha permitido demostrar que la actividad física permanente y adecuada tiene relación directa y positiva en la calidad de vida de los estudiantes tal es así que las hipótesis específicas muestran una correlación moderada en tres dimensiones como son bienestar físico, bienestar emocional y relaciones personales, los valores fueron 0,548 ,0,544, 0,482 respectivamente, de este modo se concluye que la correlación obtenida cuyo valor fue de $r= 0.495$ y una $p<0,05$ evidencian la relación directa y positiva que hay entre las variables Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de Educación física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Palabras Clave: Actividad física, Calidad de vida, Bienestar físico

ABSTRACT

The study on Physical activity and quality of life in students of the professional school of Physical Education of the National University José Faustino Sánchez Carrión had the objective: To establish the relationship between physical activity and quality of life in students, for which the scientific method has been used at its levels of analysis and synthesis and corresponds to the non-experimental, cross-correlational design since the methodological work consisted of analyzing the relationship between the variables: physical activity and quality of life, the study also has a quantitative approach given that its results are expressed in statistical terms. According to the Results: The research has allowed us to demonstrate that permanent and adequate physical activity has a direct and positive relationship in the quality of life of students, such that the specific hypotheses show a moderate correlation in three dimensions, such as physical well-being, emotional well-being and personal relationships, the values were 0.548, 0.544, 0.482 respectively, thus it is concluded that the correlation obtained whose value was $r = 0.495$ and a $p < 0.05$ show the direct and positive relationship between the variables Physical activity and quality of life in students of the professional school of Physical Education of the National University José Faustino Sánchez Carrión.

Keywords: Physical activity, Quality of life, Physical well-being

INTRODUCCIÓN

El contexto actual de pandemia ha generado el aislamiento y confinamiento en casa reduciendo la actividad física, pero ha incrementado comportamientos sedentarios dando lugar a desequilibrios y alteraciones metabólicas por falta de movimiento y generación de energía. Los ejercicios físicos mantienen establecidos el ritmo cardiaco y son ventajosos para disminuir ataques cardiovasculares, hipertensión y otras enfermedades ligadas al aparato psicomotor, así mismo es bueno para fortalecer el proceso cognitivo y mental, es decir promueve una vida de calidad en cualquier etapa de la vida.

Es por ello que la actividad física debe convertirse en una necesidad ya que las personas que tienen cuidado con su bienestar, reconocen en la actividad física un elemento beneficioso para mantenerla y ser más productivos a cualquier edad. Todo individuo de cualquier edad debe realizar actividad física para prevenir enfermedades, restablecer la salud, mejorar problemas mentales y estimular los procesos cognitivos generando de esta manera una forma más plena y satisfactoria de vivir, es decir tener calidad de vida. Estos aspectos se han tomado en cuenta para desarrollar la investigación en función a las categorías actividad física y calidad de vida a fin de establecer una relación de incidencia y que partir de los resultados se han la propuesta para su práctica cotidiana.

En el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta la conceptualización científica para realizar una interpretación coherente a los resultados de acuerdo a los propósitos planteados en la tesis con un estudio de enfoque cuantitativo de investigación. Asimismo, el propósito del estudio estuvo enfocada a encontrar un vínculo directo entre las variables de estudio.

El trabajo se presenta en seis capítulos acorde al esquema estipulado por la escuela de posgrado.

EL AUTOR

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente, el ser humano ha disminuido sus actividades físicas debido al confinamiento decretado como consecuencias del covid-19, por el cambio que se ha tenido que asumir al convertir los hogares en centros de trabajo y la computadora el vehículo que nos permite entablar relaciones laborales con centro de trabajo y nuestros clientes, estudiantes, pacientes, entre otros. En ese contexto la actividad física se ha reducido notablemente, ya no tenemos que caminar para ir a tomar la movilidad o para hacer las compras pues es mejor un pedido de delivery que nos aleja de posibles contagios de este modo velar por la salud de la familia, sin embargo, se tienen pocas posibilidades de practicar ejercicios físicos.

Con respecto a las variables, Paramio, Gil-Olarte, Guerrero, Mestre, y Guil, (2017), nos explican que:

Investigaciones realizadas en Europa así lo confirman, y es más no solo se tiene en cuenta la calidad de vida física sino la psicológica, sin embargo, a pesar de que se investiga este tema tan importante aún falta fortalecer la teoría e innovar en propuestas prácticas de actividad física que mejoren el hábito de vida y la salud para evitar enfermedades que se adquieren por la falta de ejercicio (p. 438)

Las décadas anteriores y la actual que ya está finalizando se ha caracterizado por el descuido que las poblaciones han mostrado a realizar ejercicios y consumir una dieta

saludable como estrategia de prevención para evitar enfermedades y vivir mejor, son embargo producto de ese descuido es que hoy en día se viven las consecuencias, poblaciones que se han acostumbrado a la vida sedentaria y que enfrentan una serie de problemas de salud que los lleva hasta la muerte.

Esta situación ya se ha hecho notoria, por eso las organizaciones a nivel mundial han empezado a promocionar con más fuerza los cambios de hábitos de las personas, instándoles a incluir dentro de su rutina diaria la actividad física y así evitar enfermedades no solo físicas sino también psicológicas, porque realizar ejercicios físicos no solo ayuda a mantenerse en el peso ideal evitando problemas de sobrepeso y lo que ocasiona este en las personas que sufren del problema.

Por otro lado, también se está tomando en cuenta el ejercicio físico para tratar problemas de depresión, estrés, ansiedad, etc., que son los problemas mentales que más están afrontando las personas y si optaran por la actividad física, probablemente estos problemas se prevendrían, o en el caso de tenerlos, ayudaría a mejorar.

En el Perú, también se presenta esta problemática desde temprana edad y las enfermedades que se podrían haber prevenido con la actividad física han ido cada vez más en aumento, razón por la cual diversas instituciones educativas y culturales promueven alternativas para mejorar la salud física y emocional de las personas que viven en el sedentarismo, alejados de la actividad física.

Ante esta situación, el Estado como el Ministerio de Salud tiene claro que: debe promover la actividad física pues los estudios y las investigaciones lo confirman, el ejercicio físico mejora la vida en cualquier edad y condición, puesto que la persona que hace ejercicios físicos tiende a tener una adecuada función mental, que se evidencia a través de rasgos característicos como la autonomía y la memoria.

La realidad revela que los más afectados con la disminución de la actividad física y la calidad de vida son los jóvenes, de edades comprendidas entre 19 y 35 años, ellos están sufriendo las consecuencias de la inactividad por confinamiento y aislamiento social, además de una inadecuada calidad de vida y estas están sufriendo enfermedades tales como sobrepeso, males cardiacos, derrames cerebrales, sin dejar de tomar en cuenta las enfermedades mentales que ya se han mencionado anteriormente.

Con respecto a los estudiantes universitarios, esta época los ha confinado en sus hogares teniendo que compartir el espacio muchas veces reducido con los demás miembros de su familia, sin la posibilidad de realizar actividad física al aire libre, lo que está mermando su calidad de vida, sin embargo, mientras esta pandemia no tenga cura es la única opción aparente que tienen.

Además, los juegos y distracción de los jóvenes a pasado de una actividad entre amigos al aire libre a una actividad dentro de casa a través de la computadora o el televisor. De una reunión entre amigos a una llamada telefónica, mensajes por el WhatsApp o reuniones virtuales, todas ellas condicionándolos a permanecer sentados largas horas frente a una computadora o usando el celular.

Y a eso sumarle las horas que debe permanecer frente a una computadora o con el celular conectado a sus clases virtuales y desarrollando los trabajos que los docentes dejan en cada asignatura. Y si trabajaban, muchos de ellos lo siguen haciendo y lo hacen de manera virtual. Entonces es evidente que la actividad física tiene muy pocas oportunidades de ser practicada durante el día. Es en este contexto que los profesionales de las ciencias de la salud física y emocional, del cuidado del cuerpo entre los que se encuentran los profesionales educadores de Educación Física tienen que plantear alternativas de solución a una problemática que a ellos mismos les ha afectado, pero por sus conocimientos tienen mayores posibilidades de brindar alternativas que van a mejorar nuestra salud.

Es así como se plantea esta investigación partiendo de las necesidades que tienen los estudiantes de nivel superior para que en base a su experiencia personal puedan plantear alternativas de mejora para esta población en primer lugar y luego pueda ser transmitida a más personas y aportar así a mejorar la calidad de vida en tiempos de pandemia específicamente como de manera general.

En este contexto la presente investigación tomará en cuenta para el trabajo de campo a los alumnos de la especialidad de Educación Física - UNJFSC, porque a pesar de conocer teóricamente el problema, también se evidencia que muchos de ellos son parte de la problemática expuesta y tienen que tomar consciencia del trabajo que debe realizar empezando en ellos y cuál es su compromiso con su sociedad.

Tomando en cuenta lo explicado, la investigación quiere conocer si estos estudiantes se sienten involucrados con la problemática actual y que reflexión tienen acerca de su participación como profesionales, la misma que será fundamental para proponer nuevas prácticas de actividad física que les den calidad de vida.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera se relaciona la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué relación hay entre la actividad física y el bienestar físico de los estudiantes de la UNJFSC de Huacho?

¿Qué relación se da entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la UNJFSC de Huacho?

¿Qué relación se da entre la actividad física y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la UNJFSC de Huacho?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC de Huacho

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación que hay entre la actividad física y el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC de Huacho.

Determinar la relación que hay entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela de Educación Física UNJFSC de Huacho.

Determinar la relación que se da entre la actividad física y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC de Huacho.

1.4 Justificación de la investigación

La investigación logro validar las teorías existentes y generar nuevos aportes teóricos-científicos viables e innovadores en el ámbito de las actividades física y calidad de vida con respecto a las unidades investigativas involucradas en el presente estudio, la comunidad académica regional y nacional; las experiencias de trabajo le darán sustento a mejorar la teoría existente.

Los procedimientos de campo seguidos en el trabajo, permitirán demostrar la relación entre las variables de estudio, encausándolos en las propuestas prácticas para mejorar la situación, en el contexto en que se desarrollará la misma, para conocer cuál será el aprendizaje obtenido.

El estudio seguirá un proceso metodológico que consiste en el recojo de información y el uso de técnicas e instrumentos para medir las variables, la sistematización de ello permitirá su procesamiento en un documento que guíe a otros trabajos similares en nuestra región y a nivel nacional. Asimismo, se mejorará y adaptarán los instrumentos que recogen los datos a los contextos específicos.

El estudio es de interés social porque permitirá procesos de reflexión en el investigador sobre la situación actual que pasan los estudiantes de la UNJFSC y con los resultados de la investigación dar propuestas de mejora de calidad de vida a partir de la actividad física contribuyendo a la innovación de diversas actividades físicas y calidad de vida que podrán extrapolar a sus familias y otras realidades.

1.5 Delimitaciones del estudio

Se llevó a cabo en la UNJFSC de la ciudad de Huacho, la misma que es una universidad pública con diferentes facultades, dentro de las cuales se tiene a la Facultad de Educación, que es donde se va llevar a cabo la investigación.

El trabajo de investigación se desarrolló en el semestre académico 2020-I, que corresponde a los meses de agosto a noviembre del presente año.

El trabajo propone recomendaciones relacionados a la calidad de vida de los estudiantes de la UNJFSC durante el semestre académico 2020-II, por considerar que son los futuros profesionales que tendrán dentro de su perspectiva profesional, estar atentos

por el bienestar físico y emocional de la población de toda edad a través de promover la actividad física.

A través de la investigación se conocerá nuevos aportes a la teoría vigente acerca de la actividad física, sus beneficios y cómo contribuye a la calidad de vida, la misma que es considerada como un requisito para el bienestar de las personas en general.

1.6 Viabilidad del estudio

El investigador se encuentra motivado para realizar el trabajo ya que como docente de educación física pretende generar conciencia en los individuos con respecto a la vida saludable.

El investigador se ha organizado en el tiempo de tal manera que comparte el trabajo con el desarrollo de la investigación.

Asimismo, el aspecto económico fue presupuestado acorde a las etapas de la investigación de tal modo que se logre los objetivos planteados.

Además, se tiene el consentimiento para interactuar con la población de estudio y se tiene la facilidad para acceder a la teoría actualizada, lo que permite analizar mejor la situación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Paramio, et al. (2017) con su investigación se propusieron determinar si existen tipologías entre estudiantes que realizan ejercicio físico con aquellos que no realizan en una muestra de 153 sujetos pertenecientes a la universidad de Cádiz. El estudio tomo en cuenta el tipo de investigación aplicada la cual tuvo un diseño expo facto observacional transversal. Los datos fueron recolectados mediante el cuestionario de STAI y la escala de resiliencia, luego de procesar los datos se pudo evidenciar que, los estudiantes que realizan ejercicio tienen mayor grado de satisfacción personal y están satisfechos con la vida misma mientras que aquellos que no realizan ejercicios, su nivel de ansiedad y depresión es mayor. Se concluye que la práctica de ejercicio físico es un factor importante para elevar la calidad de vida y mejorar el estado de ánimo y la satisfacción personal del individuo.

Díaz et al. (2015) derivaron un trabajo descriptivo sobre el nivel de actividad física que realizan los individuos en edades entre 8 y 10 años de una escuela municipal de Chile, el objetivo principal fue determinar la frecuencia de práctica de ejercicios físicos de niños y niñas. La muestra lo conformaron 97 niños a quienes se les tomo un cuestionario de preguntas para conocer cuánto de ejercicio realizan diariamente. Luego de procesar la estadística descriptiva se evidencia que solo el 20% de niños practican ejercicios el 80% no le da importancia a la práctica, razón por la que se infiere que muchos de ellos presentan

características de obesidad infantil. Los autores recomiendan la promoción de talleres de deportes y gimnasia para mejorar la salud infantil y prevenir la obesidad.

Salvador (2015). En su trabajo, actividad física, hábitos de vida saludables y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de Granada – España., se propuso analizar las variables siguiendo el proceso de una investigación descriptiva de diseño no experimental, en una muestra de 631 sujetos en edades de 10 a 14 años .se aplicaron las pruebas de IMC, frecuencia de actividad física y su nivel de autoestima. Los resultados demuestran que el 30% de los sujetos en estudio presentaron exceso de peso y problemas de obesidad con una autoestima media y baja, mientras que aquellos alumnos que practican actividades físicas presentan autoestima alta y mejores calificaciones en sus cursos. Se concluye que hay incidencia entre la práctica de actividades físicas y la calidad de vida de los estudiantes.

De La Barra (2013) en su estudio tuvo describió y analizo la actividad física para una calidad de vida , en el estudio se tuvo en cuenta la metodología fenomenológica. La población y muestra lo conformaron sujetos de 29 años de edad. El tipo de muestreo elegido fue “el deliberado”, “por conveniencia” o “teórico. Los resultados evidencian que los sujetos tienen vida sedentaria, hay ausencia de actividad física por lo que se evidencio algunas enfermedades ligadas a la falta de ejercicios físico como las cardiovasculares, por ello es que se concluye que existe relación directa de la actividad física con la calidad de vida.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Cabello (2018) con su estudio realizado en una institución de Lima tuvo el objetivo de relacionar las variables Actividad física y calidad de vida en estudiantes del V ciclo de primaria, el investigador adopto por describir y correlacionar aplicando el diseño no experimental, la muestra fue de tipo censal conformado por 120 estudiantes a quienes se

les administraron los instrumentos de medición. Los resultados demostraron que existe un nivel moderado de correlación entre las variables, el valor fue $r= 0,560$ y la significancia de 0,000 menor a 0,05 con ello se generaliza estadísticamente la existencia de una relación directa entre las variables, logrando de este modo validar la hipótesis planteada en la investigación.

Alvis, et al. (2017) con su estudio tuvieron el objetivo fundamental de describir la frecuencia de práctica de ejercicios físicos de estudiantes según recomendaciones de la OMS en tres instituciones públicas a nivel nacional, la investigación fue cuantitativa y de nivel explicativo, los resultados demuestran que el 50% de los estudiantes analizados realizan de algún modo ejercicios físicos en su hábito, entre los cuales predominaron los varones mientras que las mujeres con muy poca frecuencia, el otro 50% de los estudiantes no realizan ningún tipo de ejercicios físicos por lo que presentan signos sobrepeso y obesidad, los investigadores proponen realizar campañas de sensibilización para la práctica frecuente de ejercicios y deportes.

Cabrejos (2016) analizó la actividad física - deportiva desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes de una institución del Cercado de Lima perteneciente a la Ugel 03, luego estableció una relación entre la actividad física y la salud de los estudiantes, la investigación fue descriptiva y correlacional con diseño no experimental, para el trabajo de campo se consideró a 450 alumnos. Los resultados demostraron que el 85% de estudiantes no tiene hábitos de actividad física. Es decir, no realiza actividades de este tipo de forma regular y fuera de las horas de clase semanal, considerando que a la semana solo tiene dos horas, lo que se considera insuficiente para mantener un buen estado de salud. Se concluye que el fomento de la actividad física por parte del docente permite crear hábito de ejercicios en la vida del estudiante.

Del Cairo (2016) realizó un estudio para estimar el nivel de ejercicios físicos que realizan los estudiantes universitarios de la universidad Norbert Winner en relación con algunos factores asociados, la investigación adoptó un nivel descriptivo y prospectivo en una muestra de 106 estudiantes. Los resultados evidencian que del total de estudiantes 68% no realiza actividad física por considerar que dentro de sus horarios habituales no les alcanza tiempo para este tipo de actividades. Se concluye que la práctica de ejercicios físicos se asocia directamente con factores como la salud física y mental, la autoestima y la mayor predisposición al estudio.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Fundamentos teóricos de la actividad física

Actividad física

El ejercicio físico es considerado como el conjunto de movimientos corporales que realizan los individuos a través de cual el cuerpo derrocha energía eliminando toxinas para tener una buena condición de salud.

De acuerdo con Montenegro (2011) la práctica de ejercicios físicos mantiene considerablemente la salud de las personas al margen de la edad, asimismo previene enfermedades cardiovasculares, reduce la grasa corporal, disminuye el peso y evita los problemas de obesidad, asimismo da tonalidad a los músculos y a los huesos.

Los ejercicios deben convertirse en una necesidad vital, en bienestar de la salud y la vida ello ayudaría bastante a ser más productivo y dinámico en el trabajo.

Todo individuo de cualquier edad debe realizar actividad física para prevenir enfermedades, restablecer la salud, mejorar problemas mentales y estimular los procesos cognitivos generando de esta manera una forma más plena y satisfactoria de vivir.

Actividad física en la clase de educación física.

Puente y Pérez (2014) establece que una clase de Educación Física no solo se limita a realizar ejercicios, sino que abarca otras esferas corporales y emocionales donde la actividad física promueve el bienestar general del ser humano.

Formar profesionales en la especialidad de Educación Física permite que se tenga el espacio propicio para orientar a adoptar un estilo de vida distinto, inculcando a los individuos los beneficios de la actividad física, que influye no solo en lo personal sino en la prevención de muchas enfermedades y problemas sociales actuales.

A nivel personal la práctica de actividades físicas habituales aleja a las personas de diversas enfermedades propias de una vida sedentaria y que en muchos casos los lleva a la muerte. A nivel social previene conductas de riesgo como las adicciones, los actos antisociales porque cambia la perspectiva de vida de los individuos y al ser conscientes de lo valioso que es mantenerse con salud la aleja de los vicios.

Actividad física extracurricular.

García et al. (2009) Explica que:

Para definir y entender mejor que es la actividad física extraescolar, es importante reconocer que el juego y deporte, se encuentran incluidos dentro de este tipo, por ello es necesario promover eventos deportivos que tengan finalidades de socialización, recreación y creatividad, no solo sean eventos competitivos sino de fraternidad y cooperación.

Siendo las instituciones educativas promotoras de la ciencia y la cultura estas deben dar espacios para la promoción de eventos relacionados a la salud física y emocional como el deporte para mejorar la calidad de vida de sus integrantes, de este modo estarían proyectándose a la comunidad fomentando hábitos de vida saludable

Por lo tanto, promover desde niños el juego y el deporte ayuda a que las personas desarrollen el hábito de practicar estas actividades dentro de todas las que realiza permanentemente. Porque, así como el descanso y comer saludable son actividades vitales que no se pueden dejar de realizar igual la actividad física debe considerarse indispensable para tener una adecuada condición física y mental.

Las actividades extracurriculares son relevantes, pues si no se consideraran, simplemente el proceso educativo estaría incompleto, pues para generar aprendizajes de calidad, se requiere que el individuo tenga una buena condición física.

Dimensiones de la actividad física.

a. Duración.

Cuando se trata de la actividad física se debe considerar la duración que tiene en tiempo dedicado a ella e involucra las diferentes actividades que se realizan a diario, como el trasladarse de un lugar a otro durante el día, el tiempo de trabajo que se realiza, si es de desgaste físico o mental, unido a la práctica de ejercicios recurrentes, todo ello debe considerarse para conocer cuantas horas al día se realiza actividad física y cuál es la proporción del desgaste de energía. Un aspecto importante es considerar la intensidad y la frecuencia de la actividad física de acuerdo a la edad de las personas.

Según las recomendaciones mundiales dadas por la OMS (2020) establece que, los niños y adolescentes deben practicar ejercicios por lo menos 60 minutos diariamente y los mayores de 18 años deben hacerlo utilizando 150 minutos a la semana, ello favorecería el bienestar físico, protegiendo al individuo de muchas enfermedades relacionados al corazón y a las vías respiratorias.

Zamarripa et al. (2014) sostiene que la duración en cuestión de tiempo es más importante que la intensidad ya que asienta mejor la tonalidad muscular la respiración y por ende mejora la salud.

Es claro que la duración de la actividad no está ligado al interés y a la forma , sino que va en relación a la edad y al estado físico actual. Sin embargo, lo que si queda claro es que la duración de la actividad física debe determinar para que el individuo la realice a diario y cumpla sus metas.

b. Frecuencia.

Se trata de la repetición de la actividad física a la semana, si es permanente entonces hay frecuencia de la misma, y esto ayuda a reconocer si se está desarrollando una adecuada actividad física, por el contrario, si solo es de vez en cuando o muy esporádico entonces no hay recurrencia y por lo tanto no se podría considerar actividad física, ya que para reconocerla como tal se requiere que sea considerado como habito de vida de las personas.

La OMS (2020) establece que debería incluirse a los ejercicios físicos como parte de del habito de vida saludable de las personas al margen de su estilo de vida, ello permitiría la práctica constante del deporte y las actividades de recreación en las instituciones educativas y también en las comunales.

Zamarripa et al. (2014) manifiesta que la frecuencia es la repetición de las prácticas de actividades físicas en un periodo de tiempo, para muchos difícil de establecer y cumplir por la rigurosidad y disciplina que se requiere para adoptar un habito de vida.

Esta es la razón por la cual la frecuencia es un factor importante relacionada con la actividad física porque para que el cuerpo se vea beneficiado debe se permanente. Si no hay recurrencia entonces no se podrían evidenciar resultados con el tiempo.

c. Intensidad.

Consiste en reconocer si las actividades realizadas son moderadas o intensas, y si es que fueran intensas acompañarlas de aspectos como la alimentación, el descanso, entre otros para que no dejen de ser saludables y por el contrario no afecten la salud de las personas. En este aspecto La OMS (2020) señala que las actividades vigorosas son importantes, en particular, porque refuerzan los músculos y huesos sobre todo en niños, jóvenes y adultos. Zamarripa et al. (2014) manifiesta que la intensidad se refiere a la fuerza o dureza del ejercicio la cual es sentido por el individuo.

Por lo tanto, es importante que se tenga en cuenta la edad de la persona y las características individuales sea favorable a la salud del individuo y no lo contrario, pues una inadecuada intensidad podría en el caso de ser muy vigorosa afectar la salud generando fatiga, cansancio, entre otros.

2.2.2 Calidad de vida

De acuerdo a lo que sostiene la OMS (1990) respecto a la calidad de vida nos dice que es el empoderamiento que hace la persona a su vida cultural y social, a sus valores y actitudes, a su interacción con los demás, al logro de sus objetivos y a sus preocupaciones, para todo ello es relevante la salud.

Respecto a la calidad de vida Sánchez (2015) sostiene que:

“La calidad de vida de una persona depende ampliamente de su salud, entendiendo por ella todas las características físicas, mentales y psicológicas, que de manera conjunta y en equilibrio, permiten que realicemos las actividades diarias a las que nos enfrentamos (p. 1)

Bienestar físico.

Sánchez (2015) en referencia al bienestar físico, argumenta que :

“Cuando nos referimos al bienestar físico, entendemos que cada uno de los órganos que comprenden nuestro cuerpo se encuentran en perfecto estado y en armonía. Todos ellos desarrollan la función que les corresponde, lo que permite que el cuerpo reaccione eficazmente a las exigencias diarias, desde las básicas como respirar, escuchar, observar, oler, tocar; hasta las más complejas como el metabolismo de nutrientes, la irrigación de oxígeno a todo el cuerpo, la eliminación de desechos y toxinas, la coordinación, la capacidad de pensamiento, la capacidad reproductiva, entre otras” (p. 2).

En esa misma línea de sustento sobre el bienestar físico, Sánchez (2015) recomienda que :

“Además de las actividades cardiovasculares, puedes hacer rutinas de resistencia: un poco de pesas, flexiones, abdominales, cuerda, todo esto lo puedes realizar en casa. Otra opción es visitar algunos sitios donde existan actividades que te agraden y mejoren tu salud, como yoga, jazz, aerobics, gimnasio, pilates, deportes, Etc.”

Bienestar emocional.

Con respecto a la definición de la dimensión bienestar emocional Chávez (2015) plantea que:

“El bienestar emocional consiste en la capacidad de las personas para involucrarse con sus sentimientos. Es un estado interpersonal, que implica la participación de una o más personas, así como intrapersonal (situación íntima). Significa sentirse cómodo de forma personal y manifestar de forma apropiada las emociones frente a los demás” (p. 4).

Relaciones interpersonales.

El individuo sea la edad que tuviera es un ser social y por eso requiere de vivir en sociedad, nunca aislado, al sentirse parte de un grupo se siente bien, aceptado, y esto redundará en una adecuada calidad de vida.

Shalock (1996) manifestaba que:

La calidad de vida es satisfacer las necesidades relevantes de la personas pero también esta direccionada a mantener buenas relaciones interpersonales con los demás. Las habilidades sociales y la socialización son los aspectos mas importantes.

Por eso es importante que el individuo tenga espacios de socialización, cuando esto no ocurre se generan problemas emocionales muchas veces irreversibles si se da en las primeras etapas de la vida y si se da en el adulto mayor también le genera sentimientos de soledad, tristeza, que influyen en su salud física.

2.3 Bases filosóficas

Respecto a los aspectos filosóficos de la calidad de vida Guevara (2008) fundamenta que:

“La Calidad de Vida (CV) es una realidad que involucra el nivel de florecimiento humano existente en una sociedad o grupo homogéneo de personas, que vista desde el paradigma de la Complejidad resulta objeto de interés para cualquier disciplina de las ciencias sociales que intente medir y/o evaluar cómo le va a la gente, razón por la cual se presenta a continuación una revisión de algunas concepciones respecto a ella, con diferentes enfoques filosóficos y epistemológicos. En este sentido al considerar la calidad de vida es necesario no sólo identificar la cantidad de dinero (medido en términos de producto interno bruto -PIB- por ejemplo) que tienen o del que carecen las personas, sino también qué tan capaces son de conducir sus vidas. Se requiere saber de su expectativa de vida, de su salud, de los servicios médicos a los que pueden acceder, de la disponibilidad, naturaleza y calidad de su educación, de su trabajo en cuanto proceso favorable o desfavorable para sí mismo, para su familia y para la sociedad, de acuerdo con el nivel de dignidad y control que tiene el trabajador sobre la labor que ejecute, con los derechos que tiene y con los que efectivamente le son respetados” (p. 1).

2.4 Definición de términos básicos

Actividad física extracurricular

Como toda actividad que fomente la actividad física, pero fuera de los horarios y programaciones habituales dentro del quehacer educativo, pero sin perder la guía y orientación de un docente tutor, en búsqueda de lograr un uso adecuado del tiempo libre (García, et al. 2009).

Calidad de vida

Refiere al estado de bienestar objetivo y subjetivo es decir a las condiciones físicas, sociales, espirituales y emocionales.

Bienestar físico

El bienestar físico como la condición de saludable que tiene el cuerpo humano para desarrollar con normalidad sus actividades fisiológicas.

Bienestar emocional

Según Dugarte (2017) Es el estado de salud emocional, de saber controlar y gestionar las emociones frente a todo tipo de adversidades, pero también en una situación de tranquilidad.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

La actividad física tiene relación directa y positiva con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

2.5.2 Hipótesis específicas

La actividad física tiene relación directa y positiva con el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

La actividad física se relaciona directamente con el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

La actividad física tiene relación directa y positiva con las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

2.6 Operacionalización de las variables

Matriz de operacionalización de la variable 1: Actividad física

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de calificación
Es el movimiento corporal y fisiológico que permite activar el organismo con gasto de energía (Cabrejos, 2016).	Intensidad	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.	1	Siempre (5) Casi siempre (4) Regularmente (3) A veces (2) Nunca (1)
		Practicas ejercicios como estilo de vida.	2	
		Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	3	
		Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	4	
		El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	5	
	Frecuencia	Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.	6	
		Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.	7	
		Realizas ejercicios de actividad física con la familia.	8	
		Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.	9	
		Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana.	10	
	Duracion	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	11	
		Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	12	
		Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.	13	
		Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	14	
		Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	15	

Fuente: Elaboración propia

Matriz de operacionalización de la variable 2 Calidad de vida

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de calificación
Es el bienestar físico emocional, mental y social que permite interactuar conscientemente con los demás.	Bienestar físico	Te esfuerzas por tener una buena salud a través de ejercicios físicos.	1	Siempre (5) Casi siempre (4) Regularmente (3) A veces (2) Nunca (1)
		Tu alimentación es sana y nutritiva.	2	
		Consideras tus horas de descanso y recreación tan importantes como la responsabilidad del trabajo.	3	
		Los chequeos médicos te indican que gozan de muy buena salud.	4	
		Te consideras una persona sana y saludable.	5	
	Bienestar emocional	Reconoces tus emociones, las aceptas y trabajas para mejorarlas.	6	
		Controlas tus emociones negativas de forma adecuada.	7	
		Experimentas sensaciones de bienestar que se traducen en una vida feliz y plena.	8	
		Te sientes bien contigo mismo en todos los aspectos.	9	
	Relaciones interpersonales	Los problemas de la vida los sabes sobrellevar y no te afectan en absoluto.	10	
		Te reúnes con tus amistades.	10	
		Te sientes aceptado y considerado en los grupos a los que perteneces.	11	
		Pasas tiempo en actividades familiares y las disfrutas.	12	
		Programas salidas y viajes con tus amistades aparte de lo que haces con tu familia.	13	
		Eres completamente feliz con el entorno social que tienes.	14	
	15			

Fuente: Elaboración propia

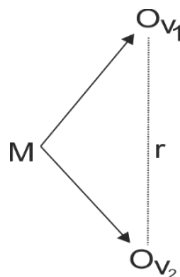
CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

El estudio fue de tipo aplicativo porque se solucionaron problemas de la realidad, asimismo fue descriptiva en la medida que describe la realidad de situaciones y personas que están inmersas en la estructura investigativa. También Es explicativa, dado que no solo que se describió el problema tratado, sino que busca que explicar las causas que originan la situación analizada.

Diseño

Dado el nivel del estudio y por tratarse de un estudio correlacional, se aplicó un modelo no experimental. Y su esquema lógico el siguiente:



Enfoque

Es Tuvo un enfoque cuantitativo. La recolección de datos se dio mediante instrumentos de medición, en este caso fue el cuestionario. Para procesar los datos y

efectuar la contratación de hipótesis se recurrió al enfoque cualitativo, como lo señala Hernández, Fernández, & Baptista, (2017) que “antes del análisis la recolección de datos obliga a afirmar o contradecir nuevos ítems que se reflejarán en los datos” (p. 7)

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

El universo de estudio lo conformaron 280 estudiantes matriculados del II al X ciclo de la escuela de educación física y deportes de la facultad de educación, UNJFSC.

Segundo Ciclo	30
Tercer Ciclo	30
Cuarto Ciclo	35
Quinto Ciclo	30
Sexto Ciclo	30
Séptimo Ciclo	30
Octavo Ciclo	35
Noveno Ciclo	30
Decimo Ciclo	30
TOTAL	280

3.2.2 Muestra

Teniendo en consideración al universo, la muestra lo conformaron 100 estudiantes luego de aplicar la formula correspondiente.

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

En donde:

N = 280 (tamaño de la población).

NC = nivel de confianza (95%), entonces su factor de distribución normal Z_a es 1,96

p = probabilidad de éxito, o proporción esperada.

q = probabilidad de fracaso.

d = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción, entonces 0,05)

d: Nivel de significación (0,05 = 5%)

p = probable que ocurra el suceso esperado.

Si no hay encuesta, criterios p = q = 0,5

Reemplazando valores en ecuación:

$$n = \frac{(280) \times (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)}{(0,05)^2 \times (280-1) + (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)}$$

$$n = \frac{(280) \times (3,8416) \times (0,25)}{(0,0025) \times (279) + (3,8416) \times (0,25)}$$

$$n = \frac{(280) \times (0,9604)}{(0,0025) \times (552) + (0,9604)}$$

$$n = \frac{280,1012}{1,38+0,9604}$$

$$n = \frac{280,1012}{2,3404}$$

$$n = 114.927533754$$

$$n = 100$$

De las cuales, se han seleccionado al azar, 100 estudiante.

3.3 Técnicas de recolección de datos

En el trabajo investigativo se aplicaron técnicas de observación, de encuesta y como instrumentos los cuestionarios, los cuales fueron administrados a la unidad de estudio.

La observación, es la primera técnica y es de vital importancia.

El cuestionario, se constituye en una técnica objetiva de recopilación de datos.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

La tabulación de datos.

Luego del recojo de datos, se elaboró la base de datos en un programa Excel de acuerdo al recuento realizado.

El análisis estadístico.

A partir de la base de datos se aplicó el SPS en su versión 21 de acuerdo a las estadísticas seleccionadas teniendo en cuenta la investigación, se tuvo en cuenta la estadística descriptiva para conocer individualmente a las variables y luego la estadística inferencial para determinar la contrastación de las hipótesis.

Tabla 1

Variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Duración		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Frecuencia		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Intensidad		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Actividad física		15	Bajo	15 -34
			Medio	35 -54
			Alto	55 -75

Tabla 2

Variable Y

Dimensiones	Indicadores	N Ítems	Categorías	Intervalos
Bienestar físico		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Bienestar emocional		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Relaciones interpersonales		5	Bajo	5 -11
			Medio	12 -18
			Alto	19 -25
Calidad de vida		15	Bajo	15 -34
			Medio	35 -54
			Alto	55 -75

Confiabilidad

Tabla 3

Confiabilidad

Variable Actividad física

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,810	15
Excelente Confiabilidad	

Variable Calidad de vida

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,786	15
Excelente Confiabilidad	

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 4

Actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	15,0	15,0
	Bajo	61	61,0	76,0
	Medio	24	24,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

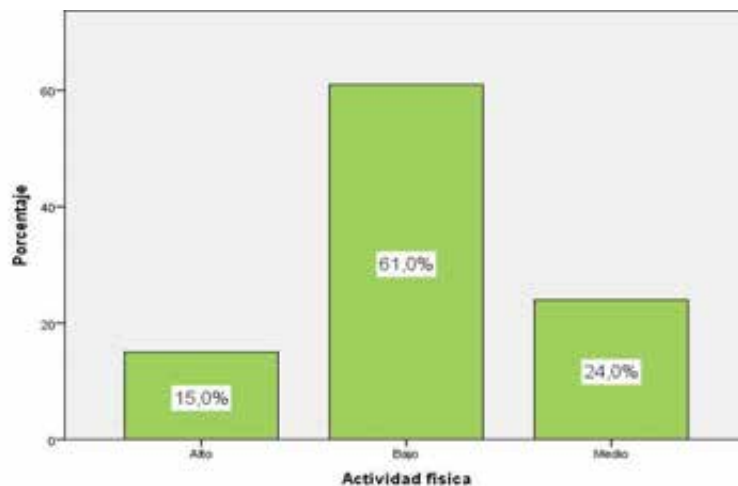


Figura 1. Actividad física

De la fig. 1, el 61,0% de estudiantes objetos de estudio y pertenecientes a la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, obtuvieron un nivel bajo en la variable actividades físicas, un 24,0% obtuvo un nivel medio y solo de un 15,0% fue de nivel alto.

Tabla 5

Duración

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	19	19,0	19,0
	Bajo	31	31,0	50,0
	Medio	50	50,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

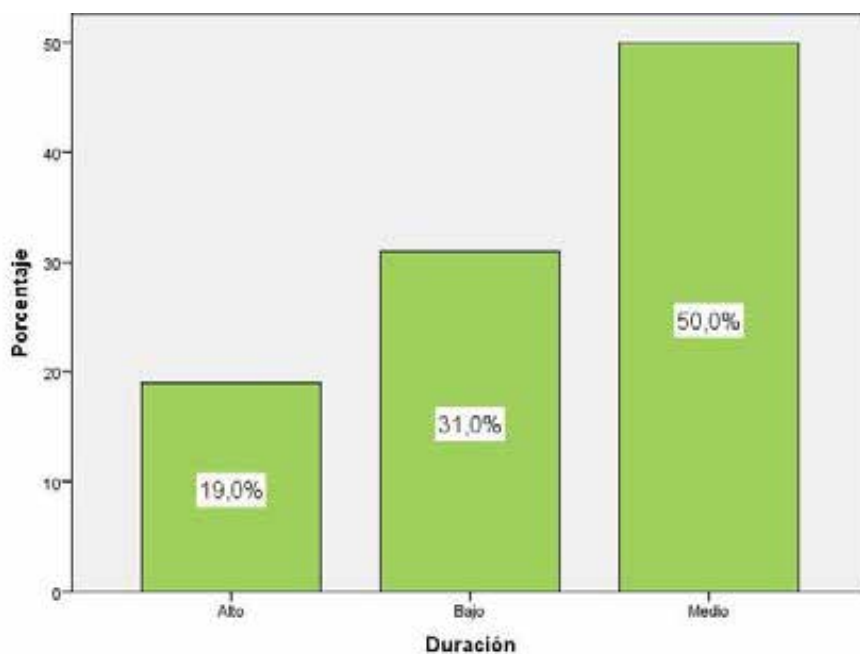


Figura 2. Distribución porcentual sobre la dimensión Duración.

De la fig. 2, se observa que el 50,0% de estudiantes realiza sus actividades físicas con una duración de nivel medio, de un 31,0% es de nivel bajo y de un 19,0% fue de nivel alto.

Tabla 6

Frecuencia

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	19	19,0	19,0
	Bajo	60	60,0	79,0
	Medio	21	21,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

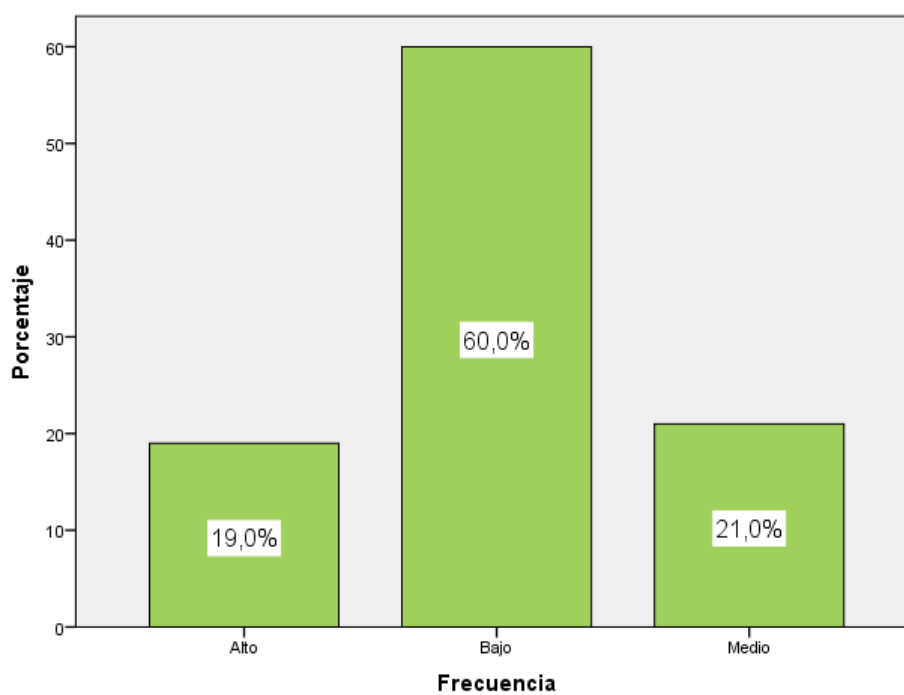


Figura 3. Distribución porcentual sobre la dimensión Frecuencia

De la fig. 3, se denota que un 60,0% de estudiantes su actividad física es frecuente en términos medio mientras que de un 21,0% es de nivel bajo y de un 19,0% fue de nivel alto.

Tabla 7

Intensidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	13	13,0	13,0
	Bajo	62	62,0	75,0
	Medio	25	25,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

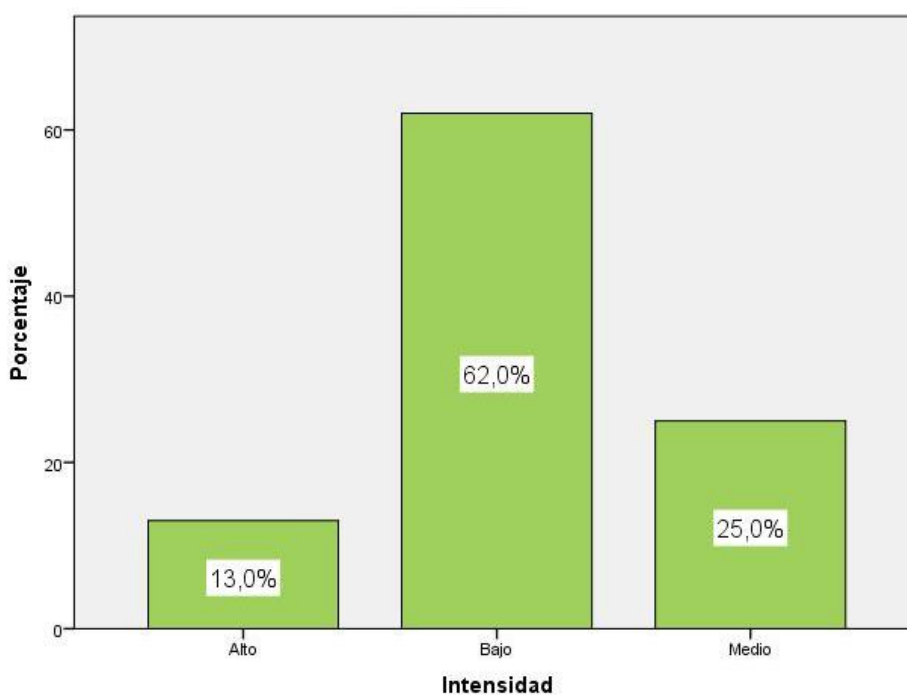


Figura 4. Distribución porcentual sobre la dimensión Duración.

De la fig. 4, un 62,0% de estudiantes objetos de estudio obtuvieron una intensidad de nivel bajo ,mientras que un 25,0% consiguieron un nivel medio y un 13,0% obtuvieron un nivel alto.

Tabla 8

Calidad de vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	17	17,0	17,0
	Bajo	31	31,0	48,0
	Medio	52	52,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

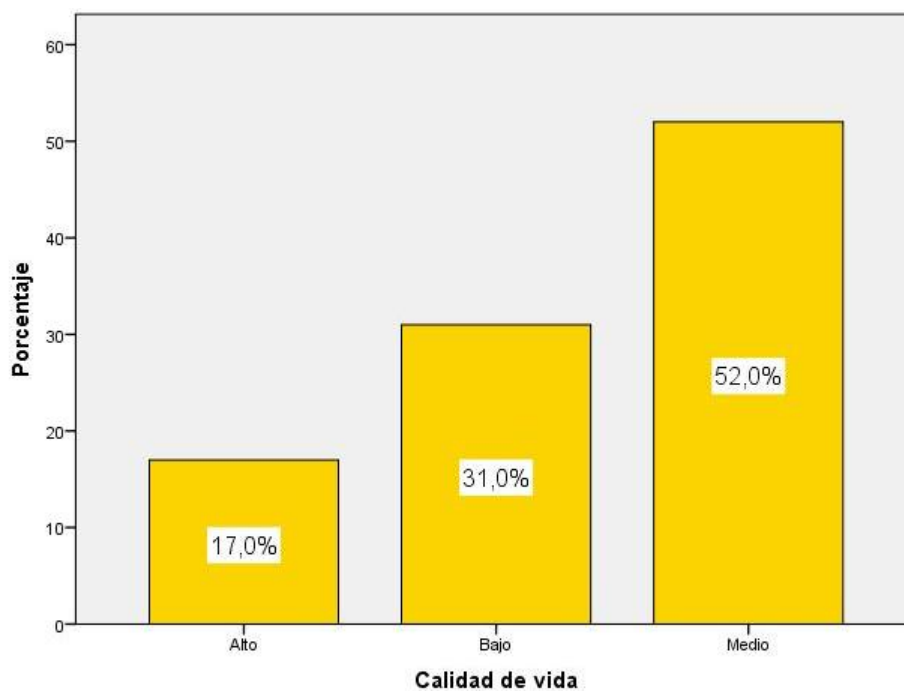


Figura 5. Distribución porcentual sobre la variable Calidad de vida

De la fig. 5 se concluye que un 52,0% de estudiantes lograron un nivel medio en la variable calidad de vida, mientras que de un 31,0% es de nivel bajo y un 17,0% tiene un nivel alto de calidad de vida.

Tabla 9

Bienestar físico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	17	17,0	17,0
	Bajo	30	30,0	47,0
	Medio	53	53,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

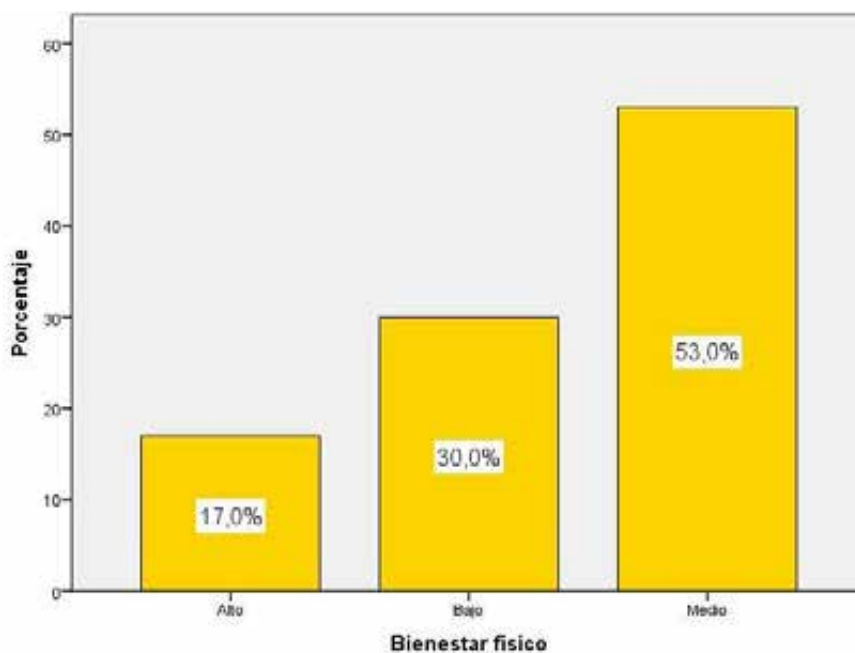


Figura 6. Distribución porcentual sobre la dimensión Bienestar físico.

De la fig. 6, se abstrae que un 53,0% de estudiantes poseen un bienestar físico de nivel medio, mientras que de un 30,0% es bajo y un 17,0% tiene un bienestar físico de nivel alto..

Tabla 10

Bienestar emocional

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	15,0	15,0
	Bajo	19	19,0	34,0
	Medio	66	66,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

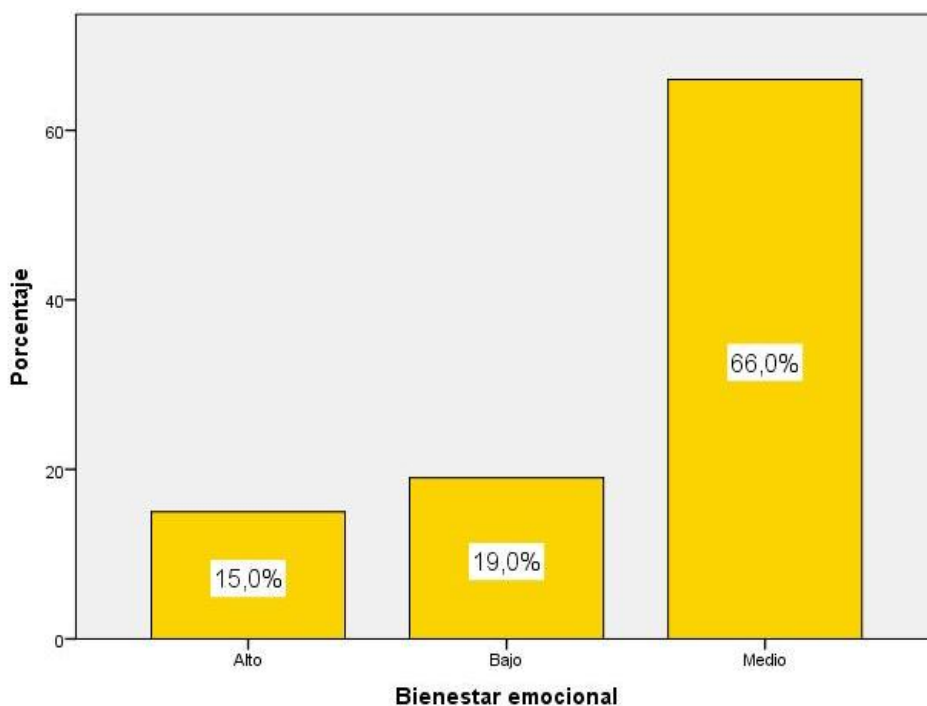


Figura 7. Distribución porcentual sobre la dimensión Bienestar emocional.

De la fig. 7 se denota que un 66,0% de estudiantes mantiene un bienestar emocional de nivel medio, sin embargo, de un 19,0% es bajo y un 15,0% mantiene un bienestar emocional de nivel alto.

Tabla 11

Relaciones interpersonales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	17	17,0	17,0
	Bajo	37	37,0	54,0
	Medio	46	46,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2020

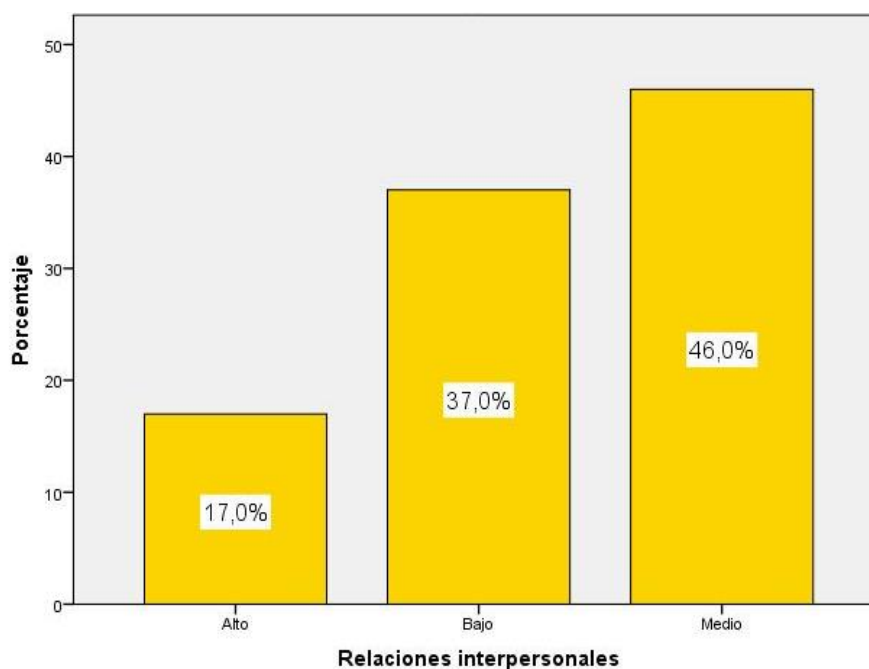


Figura 8. Distribución porcentual sobre la dimensión Relaciones interpersonales.

De la fig. 8, se tiene en cuenta que un 46,0% de estudiantes mantiene relaciones interpersonales de nivel medio, mientras que de un 37,0% es de nivel bajo y solo de un 17,0% de estudiantes sus relaciones interpersonales son es alto.

4.2. Análisis de contingencia o análisis comparativo

Tabla 12

Análisis de contingencia entre la actividad física y calidad de vida

		Calidad de vida			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Actividad física	Bajo	30 49,2%	31 50,8%	0 0,0%	61 100,0%
	Medio	1 4,2%	21 87,5%	2 8,3%	24 100,0%
	Alto	0 0,0%	0 0,0%	15 100,0%	15 100,0%
Total		31 31,0%	52 52,0%	17 17,0%	100 100,0%

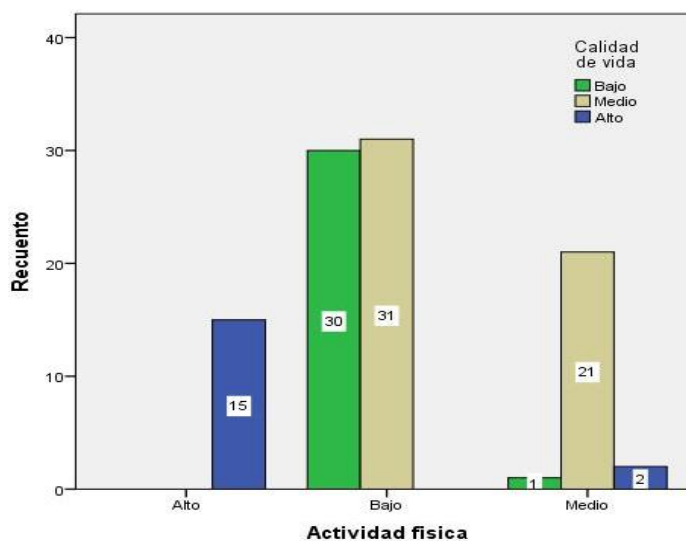


Figura 9. Contingencia sobre la actividad física y calidad de vida

- De 61 encuestados que afirman que su actividad física es de nivel bajo, el 50,8% afirman sostienen que su calidad de vida es de nivel medio y de un 49,2% es de nivel bajo.

- De 24 estudiantes cuya actividad física es de nivel medio, el 87,5% sostiene que su calidad de vida también es de nivel medio y de solo un 8,3% es de un nivel alto.
- De 15 estudiantes cuya actividad física es de nivel alto, también su calidad de vida corresponde a rango alto.

Tabla 13

Análisis de contingencia entre la actividad física y bienestar físico

		Bienestar físico			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Actividad física	Bajo	30 49,2%	31 50,8%	0 0,0%	61 100,0%
	Medio	1 4,2%	21 87,5%	2 8,3%	24 100,0%
	Alto	0 0,0%	0 0,0%	15 100,0%	15 100,0%
Total		31 31,0%	52 52,0%	17 17,0%	100 100,0%

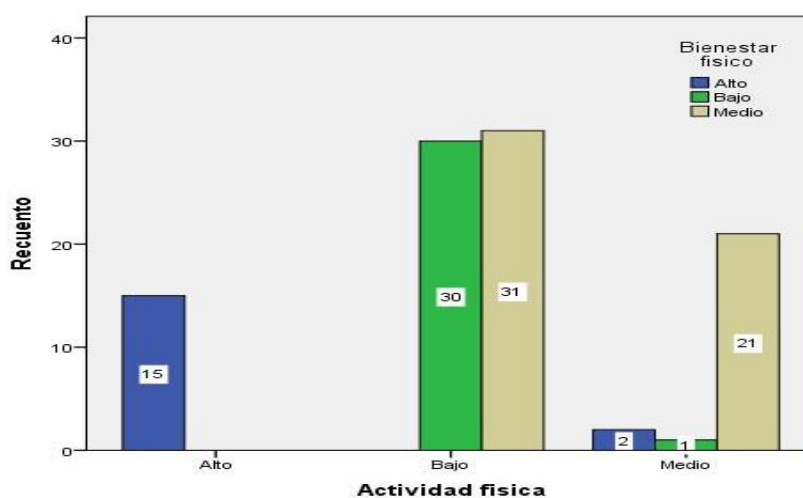


Figura 10. Contingencia sobre la actividad física y bienestar físico.

- De 61 estudiantes cuya actividad física es de nivel bajo, el 50,8% tiene un nivel medio de bienestar físico y un 49,2% presenta un nivel bajo.
- De 24 estudiantes que tienen actividad física de nivel medio, el 87,5% también tienen un nivel medio de bienestar físico y un 8,3% muestran un nivel alto
- De 15 estudiantes cuya la actividad física es de rango alto, el 100,0% afirman que también su bienestar físico es alto.

Tabla 14

Análisis de contingencia entre la actividad física y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Actividad física	Bajo	18 29,5%	43 70,5%	0 0,0%	61 100,0%
	Medio	1 4,2%	21 86,5%	2 9,3%	24 100,0%
	Alto	0 0,0%	0 0,0%	15 100,0%	15 100,0%
Total		19 19,0%	64 64,0%	17 17,0%	100 100,0%

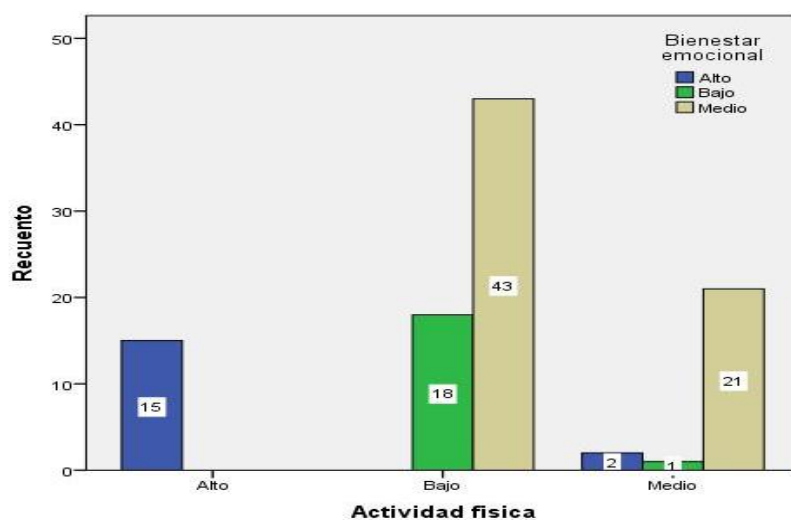


Figura 11. Contingencia sobre la actividad física y bienestar emocional

- De 61 estudiantes cuya actividad física alcanzo un nivel bajo, el 70,5% tienen un bienestar emocional de rango medio y un 29,5% presentan un nivel bajo.
- De 24 estudiantes encuestados que tienen una actividad física de nivel medio, el 86,5% también tiene bienestar emocional de nivel medio y un 9,3% muestran un rango alto
- De 15 estudiantes cuya actividad física es de nivel alto, el 100,0% posee un bienestar emocional alto.

Tabla 15

Análisis de contingencia entre la actividad física y las relaciones interpersonales

		Relaciones interpersonales			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Actividad física	Bajo	32 52,5%	29 47,5%	0 0,0%	61 100,0%
	Medio	5 20,8%	17 70,8%	2 8,3%	24 100,0%
	Alto	0 0,0%	0 0,0%	15 100,0%	15 100,0%
Total		37 37,0%	46 46,0%	17 17,0%	100 100,0%

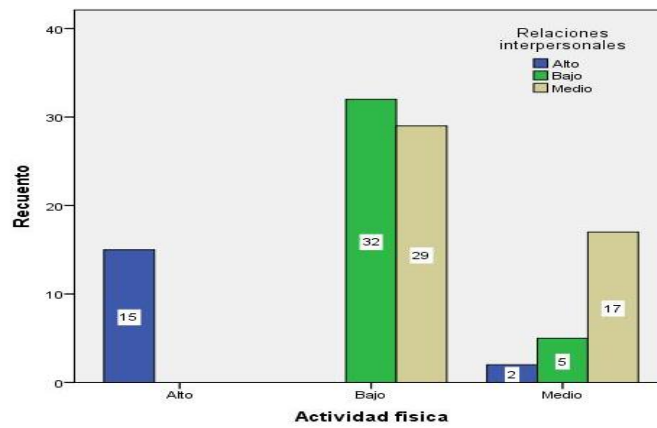


Figura 12. Contingencia sobre la actividad física y relaciones interpersonales

- De 61 estudiantes cuya actividad física es de nivel bajo, el 52,5% sus relaciones interpersonales son de nivel bajo y de un 47,5% es de rango medio.
- De 24 encuestados cuya actividad física es de un nivel medio, el 70,8% sus relaciones interpersonales es de nivel medio y de un 20,8% es de nivel bajo
- De 15 estudiantes que tienen un nivel alto en su actividad ,el 100,0% presenta interrelaciones de nivel alto.

4.3 Prueba de Normalidad

Tabla 16

Prueba Kolmogorov-Smirnov

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Duración	,307	66	,000
Frecuencia	,308	66	,000
Intensidad	,308	66	,000
Bienestar físico	,316	66	,000
Bienestar emocional	,340	66	,000
Relaciones interpersonales	,326	66	,000
Actividad física	,310	66	,000
Calidad de vida	,250	66	,000

La tabla 16 denota que las variables tienen una distribución anormal por lo que se decide optar por la estadística no paramétrica y la correlación de Spearman.

4.4 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Ha: Si existe relación directa entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

H₀: No existe relación directa entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

Tabla 17

La actividad física y calidad de vida

Correlaciones			
		Actividad física	Calidad de vida
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,495**
		N	100
	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	,495**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	100

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

Se observa en la tabla 17 valores de correlación de $r= 0.495$ y una $p<0,05$ la cual demuestra estadísticamente que hay asociación directa entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la UNJFSC, por tanto, se acepta la hipótesis general planteado en la tesis y se refuta la hipótesis de contraste.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

Tabla 18

La actividad física y bienestar físico

		Correlaciones		
		Actividad física	Bienestar físico	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,548**	
	Bienestar físico	N	.	,000
		Coefficiente de correlación	100	100
		Sig. (bilateral)	,548**	1,000
		N	,000	.
		100	100	

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

En la tabla 18 se puede observar una correlación de magnitud moderada entre la actividad física y el bienestar físico, se muestra una correlación de $r=0,548$ con una $p<0,05$ con lo cual se admite estadísticamente que hay una relación directa, por ello es que se acepta la hipótesis alternativa formulada en la tesis la cual afirmaba que la actividad física se relaciona directamente con el bienestar físico en los estudiantes de la UNJFSC.

Hipótesis específica 2

H2: La actividad física tiene relación directa con el bienestar emocional en los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

H0: La actividad física no tiene relación directa con el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

Tabla 19

La actividad física y bienestar emocional

		Correlaciones	
		Actividad física	Bienestar emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,544**
		N	100
	Bienestar emocional	Coefficiente de correlación	,544**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	100

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

De acuerdo a lo que se muestra en la tabla 19, el valor de correlación obtenido fue de $r=0,544$ con una significancia $p<0,05$ por ello es que se demuestra estadísticamente una relación moderada y directa entre la actividad física y el bienestar emocional, con estos resultados se aceptó la hipótesis formulada en la tesis y se rechazó la hipótesis nula.

Hipótesis específica 3

H3: La actividad física tienen relación directa y significativa con las relaciones interpersonales en los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

H0: La actividad física no tiene relación directa ni significativa con las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC, 2020.

Tabla 20

La actividad física y las relaciones interpersonales

Correlaciones				
		Actividad física	Relaciones interpersonales	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,482**	
	Relaciones interpersonales	Coefficiente de correlación	,482**	
		Sig. (bilateral)	1,000	
	N		100	100
	N		100	100

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

Se demuestra estadísticamente en la tabla la correlación directa y moderada entre la actividad física y las relaciones interpersonales de los estudiantes de educación física, los valores obtenidos fueron $r = 0,482$ y el valor de significancia $p < 0,05$, de acuerdo a estos resultados se aceptó la hipótesis alternativa y se refuto la hipótesis nula de contrastación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Los resultados confirman la hipótesis general planteada en la tesis, la cual afirmaba que la actividad física tiene relación directa con la calidad de vida en estudiantes de la UNJFSC, el valor estadístico de correlación $r= 0,459$ y la significancia obtenido la cual fue $p<0,05$ demuestra estadísticamente que en efecto existe una asociación entre las variables, hecho que nos permite refutar la hipótesis nula de contraste y aceptar la hipótesis formulada en la investigación.

Respecto a la primera hipótesis específica planteado en la tesis, se validó la proposición que hay un vínculo directo entre la actividad física y el bienestar físico dado a que el valor de correlación fue de $r= 0,548$ y la significancia menor a $0,05$ confirmando con ello la validez de la hipótesis alternativa y el rechazo a la hipótesis nula. Del mismo modo se encontró una correlación de $r= 0,544$ con una significancia $p<0,05$ en la segunda hipótesis validándose la afirmación que, existe una relación directa entre la actividad física y el bienestar emocional.

En lo que concierne a la tercera hipótesis específica se encontró que existe una relación significativa entre la actividad física y las relaciones interpersonales, los valores obtenidos en la correlación que fue de $r= 0,482$ y una significancia menor a 0.05

evidenciaron la relación entre las variables por lo que se aceptó la hipótesis alternativa formulada en la tesis.

De acuerdo a los resultados obtenidos se tiene similitud con la investigación desarrollado por Paramio, et al. (2017) donde encontró que las personas que realizan ejercicios físicos tienen mejores condiciones físicas y emocionales, son más dinámicas y productivas, asimismo al correlacionar las variables obtuvo un valor de 0,640 entre las variables, estos valores tienen similitud con los resultados expuestos en la investigación.

Del mismo modo se tiene similitud en los resultados con lo estudiado por De La Barra (2013) donde se evidencian que los sujetos tienen vida sedentaria, hay ausencia de actividad física por lo que se evidencio algunas enfermedades ligadas a la falta de ejercicios físico como las cardiovasculares, por ello es que se concluye que hay relación entre las variables de estudio.

También se tiene coincidencia con los resultados obtenidos por Cabello (2018) en su estudio Actividad física y calidad de vida, la significancia que permitió aceptar la hipótesis fue de 0,000 menor al error planteado en la tesis , con ello se pudo rechazar la hipótesis nula y determinar estadísticamente que hay una relación directa entre las variables.

Finalmente se demostró en los resultados que hay una mejora respecto a la investigación realizado por Cabrejos (2016) donde se evidencio claramente que el 85% de estudiantes no tiene hábitos de actividad física. Es decir, no realiza actividades de este tipo de forma regular y fuera de las horas de clase semanal, considerando que a la semana solo tiene dos horas, lo que se considera insuficiente para mantener un buen estado de salud. Se concluye que la actividad física que desarrolla el docente promueve el hábito de los ejercicios físicos en la escuela y en el hogar para mantener una vida saludable.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Primera: La actividad física tiene relación directa con la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la UNJFSC. La correlación fue de nivel moderado.

Segunda: La actividad física y el bienestar físico guardan relación significativa en la medida de su práctica intensiva y frecuente en alumnos de la UNJFSC. La correlación obtenida fue de magnitud moderada.

Tercera: Existe relación significativa entre la actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de la UNJFSC. El nivel de relación que se obtuvo fue moderado.

Cuarta: Existe una asociación directa entre la actividad física y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la de la UNJFSC. La correlación fue de nivel moderada

6.2 Recomendaciones

De acuerdo a la correlación obtenido entre la actividad física y calidad de vida, se recomienda hacer una réplica de la investigación considerando otras poblaciones, en instituciones educativas de diferentes niveles para evidenciar la incidencia de la actividad física y la calidad de vida en tiempos de pandemia.

Promover estrategias de bienestar físico en las instituciones educativas y organizaciones públicas considerando la recomendación de la OMS: 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos, a fin de afrontar el contexto de pandemia.

Desarrollar talleres de soporte emocional entre los estudiantes y autoridades de la escuela de educación física para fortalecer su nivel de resiliencia frente al confinamiento provocado por la pandemia.

Se recomienda dar apertura progresiva del gimnasio de la escuela de educación física cumpliendo todos los protocolos, a fin de desarrollar ejercicios físicos entre los estudiantes de la escuela de tal modo se mejore el estado emocional y las relaciones interpersonales.

REFERENCIAS

- Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú.*
- Cabello, C. (2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes del V ciclo de primaria Institucion Educativa Antonio Raimondi de San Juan de Miraflores, 2018.* Escuela posgrado UCV. Lima
- Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.* UNMSM, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado. Lima: UNMSM.
- De La Barra, J. (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida.* Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Escuela de Sociología. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Del Carpio, V. (2016). *Actividad física y factores asociados en jóvenes universitarios del 2° y 6° ciclo de la carrera profesional de terapia física y rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener 2015.* Universidad Privada Norbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener.
- Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años, (tesis de Kinesiología).* Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile.
- García, M., Ramos, J., & De la Torre, J. (Marzo de 2009). *Los profesores de Educación Física y las actividades físicas extraescolares en alumnos de primaria.* *efdeportes.com*, 13(130).

- Guevara, H. (2008). Algunos Aspectos Filosóficos en Calidad de Vida. *Revista electrónica Portales Médicos*.
- Ministerio de Salud. (2017). *ACTIVATE PERÚ*. Obtenido de ACTIVATE PERÚ
- Montenegro, T. (22 de junio de 2011). Recuperado el 02 de noviembre de 2017, de <http://creciendoenmovimientovaneduc.blogspot.pe/2011/06/importancia-de-la-actividad-fisica-en.html>
- Nussbaum M, Sen A. La Calidad de Vida. México: Fondo de Cultura Económica. 1998.
- OMS. (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas.
- Paramio, A., Gil-Olarte, P., Guerrero, C., Mestre, J., & Guil, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *INFAD-International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 437-446.
- Puente, C., & Perez, A. (8 de octubre de 2014). *La clase de educación física: los retos de estos tiempos*. (UNESCO, Ed.)
- Salvador, F. (2015). *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludable y rendimiento académico en escolares granadinos*. Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación. Granada: Universidad de Granada.
- Sánchez, D. (2015) ¿Qué es el bienestar físico, mental y emocional?. *Revista digital By Viajero 1.ON* 07/11/2015.
- Shalock. (1996). *La calidad de vida*. New York: Plenum Press.

Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J., & Fernández, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas- Olula (Almería)*, 7(14), 3-12.

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario para medir la variable: Actividad Física

Estimado estudiante:

El presente es un instrumento utilizado para efectos exclusivamente de investigación y su objetivo es conocer la percepción de los participantes sobre la Actividad Física para lo cual se han propuesto un conjunto de ítems que deberá responder con la mayor sinceridad dado que tiene carácter anónimo. Las respuestas no son buenas ni malas, solo recogen la realidad.

Instrucciones:

Para responder al cuestionario se debe tener en cuenta el tiempo dado (20 minutos), responder todos los ítems con una sola elección de respuesta y no dejar ninguna en blanco. Además, debe seguir la siguiente escala de calificación:

5 = Siempre

4 = Casi siempre

3 = A veces

2 = Casi nunca

1 = Nunca

N°	Ítems	Calificación				
		5	4	3	2	1
Dimensión 1: Duración						
01	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.					
02	Practicas ejercicios como estilo de vida.					
03	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.					
04	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.					
05	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.					
Dimensión 2: Frecuencia						

06	Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.					
07	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.					
08	Realizas ejercicios de actividad física con la familia.					
09	Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.					
10	Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana.					
Dimensión 3: Intensidad						
11	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.					
12	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.					
13	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.					
14	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.					
15	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.					

Elaboración propia.

ANEXO 2

Cuestionario para medir la variable: Calidad de vida

Estimado estudiante:

El presente es un instrumento utilizado para efectos exclusivamente de investigación y su objetivo es conocer la percepción de los participantes sobre la Calidad de vida para lo cual se han propuesto un conjunto de ítems que deberá responder con la mayor sinceridad dado que tiene carácter anónimo. Las respuestas no son buenas ni malas, solo recogen la realidad.

Instrucciones:

Para responder al cuestionario se debe tener en cuenta el tiempo dado (20 minutos), responder todos los ítems con una sola elección de respuesta y no dejar ninguna en blanco. Además, debe seguir la siguiente escala de calificación:

5 = Siempre

4 = Casi siempre

3 = A veces

2 = Casi nunca

1 = Nunca

N°	Ítems	Calificación				
		5	4	3	2	1
Dimensión 1: Bienestar físico						
01	Te esfuerzas por tener una buena salud a través de ejercicios físicos.					
02	Tu alimentación es sana y nutritiva.					
03	Consideras tus horas de descanso y recreación tan importantes como la responsabilidad del trabajo.					
04	Los chequeos médicos te indican que gozas de muy buena salud.					
05	Te consideras una persona sana y saludable.					
Dimensión 2: Bienestar emocional						

06	Reconoces tus emociones, las aceptas y trabajas para mejorarlas.					
07	Controlas tus emociones negativas de forma adecuada.					
08	Experimentas sensaciones de bienestar que se traducen en una vida feliz y plena.					
09	Te sientes bien contigo mismo en todos los aspectos.					
10	Los problemas de la vida los sabes sobrellevar y no te afectan en absoluto.					
Dimensión 3: Relaciones interpersonales						
11	Te reúnes con tus amistades.					
12	Te sientes aceptado y considerado en los grupos a los que perteneces.					
13	Pasas tiempo en actividades familiares y las disfrutas.					
14	Programas salidas y viajes con tus amistades aparte de lo que haces con tu familia.					
15	Eres completamente feliz con el entorno social que tienes.					

Elaboración propia.

ANEXO 3:

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Cuadro 1. Formato para validar instrumentos a incluir en el instrumento de validación.

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observacion es (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
											Ninguna	
1	X		X		X		X		X		Ninguna	
2	X		X		X		X		X		Ninguna	
3	X		X		X		X		X		Ninguna	
...											Ninguna	
n	X		X		X		X		X		Ninguna	
Aspectos Generales									Sí	No	*****	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí			
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí			
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí			
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí			
VALIDEZ												
APLICABLE				X	NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES												
Validado por: Dra. Ruth Padilla Delgadillo						C.I.: DNU 120			Fecha: 10/06/2021			
Firma:  <small>Dra. Bernarrita Ruth Padilla Delgadillo DOCENTE</small>						Teléfono: 984712438			e-mail: bpadilla			

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Cuadro 1. Formato para validar instrumentos a incluir en el instrumento de validación.

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observacion es (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherenci a interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		X		X		Ninguna
2	X		X		X		X		X		Ninguna
3	X		X		X		X		X		Ninguna
...											
n	X		X		X		X		X		Ninguna
Aspectos Generales									Sí	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí		
VALIDEZ											
APLICABLE					X	NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES											
Validado por: Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramírez							C.I. o D.N.I.: 15646678			Fecha: 10/06/2021	
Firma:  DR. EUSTORGIO G. BENAVENTE RAMÍREZ C.P.P. 077488							Teléfono: 997265205			e-mail: bena141rami@gmail.com	

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Cuadro 1. Formato para validar instrumentos a incluir en el instrumento de validación.

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observacion es (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherenci a interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		X		X		Ninguna
2	X		X		X		X		X		Ninguna
3	X		X		X		X		X		Ninguna
...											
n	X		X		X		X		X		Ninguna
Aspectos Generales									Sí	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí		
VALIDEZ											
APLICABLE					X	NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES											
Validado por: Dr. Daniel Lecca Ascate							C.I. o D.N.I.:			Fecha:	
							15765372			10/06/2021	
Firma:							Teléfono:			e-mail:	
 <small>Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión</small> Dr. LECCA ASCATE DANIEL <small>DOMICILIO DNUJ 260</small>							962617875			dlecca@unjfsc.edu.pe	

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Cuadro 1. Formato para validar instrumentos a incluir en el instrumento de validación.

Í T E M	ÍTEM CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		X		X		Ninguna
2	X		X		X		X		X		Ninguna
3	X		X		X		X		X		Ninguna
...											
n	X		X		X		X		X		Ninguna
Aspectos Generales									Sí	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.									Sí		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.									Sí		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.									Sí		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.									Sí		
VALIDEZ											
APLICABLE					X	NO APLICABLE					
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES											
Validado por: Dr. Ramiro Brito Diaz							C.I.: 15583068			Fecha: 10/06/2021	
Firma: 							Teléfono: 992625223			e-mail: maestroramiro1@hotmail.com	

MATRIZ DE DATOS

N	Actividad física																	V1	Calidad de vida															V2						
	Duración						Frecuencia					Intensidad							ST1	Bienestar físico					Bienestar emocional					Relaciones interpersonales					ST2					
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15			S3	1	2	3	4	5	S3	6	7	8	9	10	S4	11			12	13	14	15	S5
1	3	3	3	2	2	13	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	33	Bajo	3	3	2	3	2	13	2	2	2	2	2	10	2	2	2	1	1	8	31	Bajo
2	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	18	Bajo	1	2	1	2	1	7	1	2	1	2	1	7	1	1	2	1	1	6	20	Bajo
3	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
4	3	2	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	33	Bajo	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	2	3	2	2	11	34	Bajo
5	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
6	2	2	2	1	2	9	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19	Bajo	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	1	2	1	1	7	23	Bajo
7	3	2	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	33	Bajo	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	2	3	2	2	11	34	Bajo
8	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
9	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
10	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
11	2	2	2	1	2	9	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	23	Bajo	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	1	2	1	1	7	23	Bajo
12	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
13	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	1	1	10	37	Medio
14	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	2	2	2	14	58	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
15	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	41	Medio
16	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
17	3	2	2	2	2	11	2	1	2	2	2	9	2	1	2	2	2	9	29	Bajo	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	2	3	2	2	11	34	Bajo
18	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
19	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
20	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
21	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
22	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
23	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
24	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
25	2	2	2	1	2	9	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	23	Bajo	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	1	2	1	1	7	23	Bajo
26	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
27	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
28	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
29	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	41	Medio
30	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
31	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
32	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
33	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
34	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	1	1	10	37	Medio
35	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
36	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
37	3	2	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	33	Bajo	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	2	3	2	2	11	34	Bajo
38	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
39	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto

86	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
87	2	2	2	1	2	9	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	23	Bajo	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	1	2	1	1	7	23	Bajo
88	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
89	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	1	1	10	37	Medio
90	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	2	2	2	14	58	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
91	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	41	Medio
92	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
93	3	2	2	2	2	11	2	1	2	2	2	9	2	1	2	2	2	9	29	Bajo	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	2	3	2	2	11	34	Bajo
94	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
95	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
96	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio
97	3	5	3	5	5	21	5	3	5	5	5	23	3	5	3	5	4	20	64	Alto	4	5	5	4	5	23	3	5	5	5	5	23	5	5	4	5	5	24	70	Alto
98	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	7	29	Bajo	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Medio
99	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	Bajo	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	1	10	30	Bajo
100	3	2	2	3	2	12	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	24	Bajo	3	2	3	2	3	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40	Medio

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	Establecer el nivel de relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	La actividad física tiene relación directa y positiva con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	Variable 1: Actividad física	Intensidad Frecuencia Duración	Diseño de investigación: No experimental, de corte transversal, descriptivo – correlacional - causal Muestra: 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación física y deportes de la Facultad de Educación - UNJFSC Instrumentos: - Cuestionario para medir actividad física - Cuestionario para medir calidad de vida
PROBLEMA ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HISPOTESIS ESPECIFICAS			
¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	La actividad física tiene relación directa y positiva con el bienestar físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.			
¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	La actividad física se relaciona directamente con el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	Variable 2: Calidad de vida	Bienestar Físico Bienestar emocional Relaciones interpersonales	
¿Qué relación existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	La actividad física tiene relación directa y positiva con las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.			

Dr. Filmo Eulogio Retuerto Bustamante
ASESOR

Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero
PRESIDENTE

Dr. Edgar Tito Susanibar Ramírez
SECRETARIO

Dr. Aliam Zavala Santos
VOCAL

Dra. Delia Violeta Villafuerte Castro
VOCAL