



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Actividad física y calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la
institución educativa coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2022**

Tesis

Para optar el título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Daniel Jesús Corzo Francisco

Asesor

Mtro. Cesar Augusto Millan Bazan

**Huacho – Perú
2023**

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	5%
2	1library.co Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	2%
4	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe:8443 Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1%

**ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CORONEL
PEDRO PORTILLO SILVA, HUAURA - 2022.**

ASESOR (A):

M(o) MILLAN BAZAN, CESAR AUGUSTO

MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

SECRETARIO : M(o) PALACIOS SERNA, RAUL EDUARDO

VOCAL : M(o) SUSANIBAR HOCES, TEOBALDO NOREÑO

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos siempre.

A mi familia por su paciencia y comprensión.

El autor.

AGRADECIMIENTO

Mi infinita gratitud a las personas, cuyo aporte valió para desarrollar este proyecto.

El autor.

ÍNDICE GENERAL

Resumen.....	x
Abstrac	xi
Introducción	xii

TÍTULO PRIMERO: ASPECTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática	14
1.2. Formulación del Problema.....	16
1.2.1. Problema General	16
1.2.2. Problemas Específicos	16
1.3. Objetivos de la Investigación.....	16
1.3.1. Objetivo General.....	16
1.3.2. Objetivos Específicos	16
1.4. Justificación	17
1.5 Delimitaciones	17
1.6 Viabilidad.....	18

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación	19
2.2. Bases Teóricas - Científicas	21
2.3 Bases filosóficas	24
2.4 Términos básicos	25
2.5 Formulación de la Hipótesis.....	26
2.5.1 Hipótesis General	26
2.5.2 Hipótesis Específica	26
2.6 Operacionalización de las variables	27

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño Metodológico	28
3.1.1 Tipo de Investigación.....	28
3.1.2 Enfoque	28
3.2 Población y Muestra	29
3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	29
3.3.1. Técnicas a emplear.....	29

3.3.2. Descripción de los Instrumentos	30
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	30
3.4.1 Procesamiento manual	30
3.4.2. Validez	30
3.4.3 Procesamiento electrónico	31
3.4.4 Técnicas estadísticas	31

TÍTULO SEGUNDO: ASPECTOS PRÁCTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV: LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados y discusión de los instrumentos de investigación.....	33
4.1.1 Análisis estadísticos de la variable 1.....	33
4.1.2 Análisis estadístico de la variable 2	38
4.1.3 Prueba de hipótesis.....	44
4.1.4 Discusión de los resultados	46

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	49
5.2 Recomendaciones	50

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes Bibliográficas	51
Fuentes Electrónicas	51

ANEXOS

Anexo 1.....	56
Anexo 2.....	57
Anexo 3.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable 1 Actividad física	27
Tabla 2. Variable 2 Calidad de vida.....	27
Tabla 3. Población.....	29
Tabla 4. Muestra	29
Tabla 5. Intensidad.....	33
Tabla 6. Frecuencia	35
Tabla 7. Duración.....	36
Tabla 8. Resumen Variable 1	37
Tabla 9. Física	38
Tabla 10. Psicológica	39
Tabla 11. Social.....	40
Tabla 12. Emocional	41
Tabla 13. Relaciones Interpersonales.....	42
Tabla 14. Resumen Variable 2	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Intensidad	334
Figura 2. Frecuencia	35
Figura 3. Duración	36
Figura 4. Resumen Variable 1	37
Figura 5. Física	38
Figura 6. Psicológica.....	39
Figura 7. Social	40
Figura 8. Emocional.....	41
Figura 9. Relaciones Interpersonales	42
Figura 10. Resumen Variable 2	43

RESUMEN

El estudio se desarrolló con la intención de demostrar la dependencia entre la actividad física y la calidad de vida de los escolares de una entidad estatal; siendo la variable 1, actividad física y la variable 2, calidad de vida. Se trabajó bajo una investigación descriptiva, un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo, con una población de 209 escolares de la entidad educativa. Como resultado se obtuvo que el 60.7% de los escolares señala que realizan actividades físicas dentro y fuera de su escuela, regulados por la intención, duración y frecuencia. Los datos obtenidos, nos permiten concluir que la actividad física que vienen desarrollando los escolares les permiten garantizar una calidad de vida aceptable.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, duración, frecuencia, intensidad.

ABSTRACT

The study was developed with the intention of demonstrating the dependence between physical activity and the quality of life of schoolchildren from a state entity; being variable 1, physical activity and variable 2, quality of life. We worked under a descriptive investigation, a non-experimental design and a quantitative approach, with a population of 209 schoolchildren from the educational entity. As a result, it was obtained that 60.7% of the schoolchildren indicate that they carry out physical activities inside and outside their school, regulated by the intention, duration and frequency. The data obtained allow us to conclude that the physical activity that schoolchildren have been developing allows them to guarantee an acceptable quality of life.

Keywords: Physical activity, quality of life, duration, frequency, intensity.

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, la sociedad viene pasando por cambios significativos en muchos aspectos, mencionamos a los económicos, sociales y culturales, lo que conlleva a las personas a prepararse, capacitarse, adaptarse a estas transformaciones, todo ello en busca de una buena calidad de vida, sin embargo, todo se enfoca al aspecto económico y se deja de lado el aspecto personal, lo que a la larga trae consigo, distintas consecuencias perniciosas en la esfera de las relaciones humanas, de la salud y del modo de vida de las personas, entre otras, que influye de manera significativa en el uso del tiempo libre y, básicamente, en la concepción y ejercicio de la actividad física como componente sustancial del autocuidado propio.

Este estudio intenta aproximarse a esta realidad y su finalidad fue obtener, información cuantitativa selecta que consintiera captar las distintas expresiones que puede tener el fenómeno en el componente vivencial, en otras palabras, el foco de interés está en la experiencia de los escolares en un entorno sociocultural, que proyecta la vida de los seres humanos relacionado a un patrón socioeconómico más que desde la diversidad de demandas básicas, y desde allí estudiar sus motivaciones o inclinaciones. Asimismo, exponemos el sustento teórico a cerca de las variables, ayudados con indagación bibliográfica que defendió el estudio.

En el **primer capítulo**, presentamos el tratamiento del problema, con sus respectivos propósitos y fundamentaciones, además las limitaciones y posibilidades.

En el **segundo capítulo**, incluimos el aspecto teórico, como estudios anteriores internacionales y nacionales, las bases científicas, términos básicos y las hipótesis respectivas.

El aspecto metodológico se presenta en el **tercer capítulo**, que incluye el diseño, el tipo de indagación, así como los sujetos participantes del estudio y la operacionalización de las variables.

En el **cuarto capítulo**, se realiza la observación y comentario de los resultados alcanzados después de la indagación ejecutada con los educadores de la entidad formativa.

Las **conclusiones y las sugerencias** se especifican en el quinto capítulo.

Y se termina el informe con la lista de textos y páginas electrónicas consultadas, así como los anexos.

El autor.

TÍTULO PRIMERO

ASPECTOS TEÓRICOS

DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La actividad física es muy importante para el cuidado de la salud de los seres humanos y, por lo tanto, garantizar la calidad de vida; sin embargo, cada vez las personas de todas las edades realizan menos ejercicios físicos. Si hasta hace dos años ya se veía con esta problemática, la pandemia del COVID 19 empeoró más la situación, el sedentarismo se acentuó en la población a nivel mundial, según el portal Solidaridad Intergeneracional (2020) “el sedentarismo es una pandemia global con consecuencias graves para la salud a nivel mundial, más de la cuarta parte de la población mundial no realizan ejercicios físicos” (párr. 02); sumado al consumo de alimentos “chatarra”, la industrialización y el desarrollo tecnológico en aumento, se ha cambiado el estilo de vida hacia el sedentarismo; horas sentados ya sea por trabajo, ocio, estudio, etc.; se tornan en factores que posicionan en riesgo la salud de las personas en general, situación de gran preocupación en todos los ámbitos de desarrollo. Una publicación de la Revista CMD (2022) indica que “estudios de la Organización Mundial de la Salud señalan que habrá 500 millones de personas con enfermedades crónicas en todo el mundo por falta de ejercicio físico” (párr. 01), de ellos el 31% serían de Europa y el 26% en Latinoamérica, también se señala que “el 27% de los adultos no ejecuta la actividad física recomendada por la OMS, de ellos el 31% son mujeres y el 25% son varones”, y que “el 81% de los adolescentes no realizan la actividad física de que debieran hacer” (párr. 07)

La situación en América Latina es bastante similar, aunque no es reciente esta problemática, desde años atrás se veía que la población más joven no realiza actividades físicas suficientes, siendo las niñas las que más están en riesgo, puesto que, las

consecuencias de no practicar ejercicios físicos son nocivas para las personas, se genera condiciones crónicas como la obesidad, dolencias cardiovasculares, presión alta, colesterol alto, diabetes, cáncer, ansiedad, depresión, entre otros, si bien, el confinamiento social al que estuvimos obligados por la pandemia, provocó cambios drásticos en las rutinas, en los países latinos se suman los cambios sociales que alejan a los niños y adolescentes de la actividad física. Al respecto, Raquel Molina (2022) representante del Instituto Nacional de Salud, señala que “según informes de la OMS, en América latina, el 47% de la población de Brasil no realiza actividad física suficiente, Costa Rica el 46%, Argentina el 41% y Colombia el 36%, en menor porcentaje se encuentran Ecuador, Uruguay y Chile.

En el Perú, la situación es también preocupante, conforme a lo publicado con MINSA (2022) “el 62% de los peruanos mayores de 15 años tienen sobrepeso y obesidad, cifra que aumentó en la pandemia”, en relación a los adolescentes el 36.9% tienen sobrepeso y el 25.8% sufren de obesidad, notándose mayormente en las mujeres. Por otro lado, Milagros Asto (2021), difundió su artículo en el diario El Comercio, en donde indica que

la pandemia del COVID 19 ha empeorado los problemas sanitarios en los peruanos, siendo uno de ellos el sedentarismo, situación preocupante en adolescentes, puesto que, pone en riesgo su salud física y mental. De acuerdo a una encuesta realizada a adolescentes, resultó que son conscientes que el sedentarismo es un problema y que el tiempo que dedican a los equipos tecnológicos y las redes sociales son perjudiciales para su salud, sin embargo, no realizan la actividad física recomendada por los especialistas de salud.

Esta problemática no solo trae problemas físicos, sino además emocionales, pues aumentan los sentimientos negativos, la baja autoestima, depresión, estrés, etc., aspectos que se van manifestando en la actualidad en las clases presenciales, estudiantes con bastantes dificultades socioemocionales, que afecta su rendimiento académico.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general:

¿De qué forma se relaciona la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2022?

1.2.2 Problemas específicos:

¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes?

¿De qué manera se relaciona la actividad física y la calidad de vida en su dimensión psicológica de los estudiantes?

¿Cómo se relaciona la actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes?

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes?

¿Qué relación existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales entre los estudiantes?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura – 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

Conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes.

Establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión psicológica de los estudiantes.

Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes.

Conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes.

Establecer la relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales entre los estudiantes.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Acorde a lo manifestado por Bernal (2010) “justificar es presentar las razones de la investigación que se realiza, en otras palabras, presentar los motivos para efectuar el estudio”, asimismo, señala tres dimensiones: justificación teórica, práctica y metodológica.

Justificación teórica: El estudio se realiza con la intención de aportar al conocimiento existente sobre la actividad física, como elemento indispensable para garantizar la calidad de vida en los escolares, y de acuerdo a los resultados, se demostrará la eficacia de nuestra propuesta.

Justificación práctica: El estudio lo realizamos ante la urgencia de mejorar el nivel de calidad de vida de los educandos, por medio de las prácticas deportivas, puesto que, cuando los escolares tomen rutinas para ejercitarse, estarán contrarrestando enfermedades físicas y emocionales.

Justificación metodológica: El estudio se justifica porque aporta instrumentos validados, los mismos que podrán ser considerados en indagaciones ulteriores, además los resultados admiten las características de la realidad escolar, sirviendo de contribución para superar similares situaciones en otros contextos.

1.5 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Bibliográfica, no se tuvo acceso a información suficiente sobre las variables.

Espacial, se desarrolla en el establecimiento en estudio.

Poblacional. Se tomaron a los estudiantes VII ciclo.

Temporal. Se consideró el período comprendido desde Enero 2023 a agosto 2023.

1.6 VIABILIDAD DEL ESTUDIO

Teórica: Se pudo establecer la conexión entre las variables estudiadas en los educandos.

Práctica: Los estudiantes de la muestra demostraron compromiso y disponibilidad para el beneficio de ellos mismos y de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL INTERNACIONAL

Crisóstomo, Mardones, Yáñez (2021) presentaron el *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19* en la Universidad de Concepción de Colombia, con la intención de compilar información son las características de la actividad físicas de los escolares del establecimiento en estudio, realizada con una investigación descriptiva mixta, con una muestra de 59 alumnos del 8vo y 3ro básico y medio respectivamente. Como resultados se obtuvo que el 51% de los estudiantes realiza alguna actividad física, sin embargo, el 18.6% señala que la pandemia afectó su régimen deportivo. Se concluye que los estudiantes han disminuido sus actividades físicas y que han aumentado su tiempo en el uso de los equipos tecnológicos y las redes sociales, lo que les ha generado el aumento de peso y la pérdida de la actitud física, conductual y mental.

Escalup y Riffo (2021) publicaron el estudio *Hábitos estudiantiles e impacto de la clase de educación física en establecimientos educacionales y su relación con la obesidad infantil* en la Universidad de Concepción, Chile, con la intención de analizar las aristas sociales y salud y su incidencia en los hábitos socioculturales de los niños, con una investigación de carácter no experimental transversal y centrado en un análisis de documentos bibliográficos. Se concluye que los escolares entre los 15 y 17 años tienen una pésima base sobre la promoción y realización de la actividad física, y esto como consecuencia que para la entidad gubernamental, la educación física no es

prioridad, por tanto se reducen las horas pedagógicas, asimismo, los estudiantes encuentran motivación para hacer deporte con los familiares y amistades, por el contrario, en las escuelas particulares si se trabaja en estas habilidades, aumentando el interés por el deporte, además de su identidad física y artística.

Martínez (2021) presentó el estudio *Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz* en la Universidad de Loja, Ecuador, con la intención de determinar la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los escolares del nivel básico superior del establecimiento escolar, para lo cual se llevó a cabo un estudio cuantificable, descriptivo correlacional, transversal, y cuya muestra se conformó por 173 escolares. Se obtiene como resultados que se encuentra una relación estadísticamente reveladora entre la actividad física y el estado nutricional, por tanto, se concluye que la actividad física que se realizan los adolescentes va a influir en forma positiva sobre el estado nutricional que presentan.

2.1.2 ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL NACIONAL

Jáuregui (2022) desarrolló el estudio *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021* en la Universidad Continental con el propósito de establecer el nivel de actividad física de los escolares del colegio estudiado, con una investigación descriptiva y un diseño no experimental de corte transversal, cuya muestra la conformaron 66 escolares de la entidad. Los resultados demostraron que el 80% de los escolares realizan poca actividad física, el 10% moderada y solo el 10% alta. Se concluye que la actividad física en la población escolar es escasa.

Gordillo (2021) en su estudio *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019* realizado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, realizado con la finalidad de conocer la relación entre las variables aplicadas a los educandos del primer grado de secundaria, se trabajó con una investigación de naturaleza descriptiva correlacional, con un diseño no experimental, aplicada a 18 escolares. Se concluye en la existencia significativa entre ambas variables,

demostrada por la prueba Rho de Spearman 0.472, lo que denota el grado de relación positiva media.

Pajuelo (2018) presentó el estudio *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación física, Distrito de Yungay- Ancash-2017* en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, con la intención de delinear el valor de la actividad física en el nivel de vida de los escolares del establecimiento en estudio, con un tipo de investigación descriptiva y un diseño no experimental. Se concluye que los escolares demuestran desinterés por practicar diversos deportes lo que se debe a la escasez de espacios para practicarlos como campos deportivos, circuitos, piscinas públicas, etc., siendo importante fomentar dichas prácticas de tal manera que, se puedan prevenir enfermedades físicas y emocionales.

2.2 BASES TEÓRICAS – CIENTÍFICAS

Actividad física

Cuando hablamos de actividad física, nos referimos a llevar una vida activa, en donde se involucra la salud física y mental, el bienestar y la calidad de vida en todas las edades, previniendo enfermedades. Por tanto, esta vida activa debemos de realizarla desde muy pequeños, puesto que apoya el crecimiento y aceptación del cuerpo. Veamos algunas definiciones: para la Organización Mundial de la Salud (2022) “es cualquier movimiento del cuerpo, producido por los músculos esqueléticos, al desplazarse, y, por tanto, el consumo de energía” (párr. 12), la UNICEF (2019) agrega que “son cualquier movimiento, como trabajar, jugar y viajar, los quehaceres del hogar y las actividades recreativas” (p. 4); por tanto, resulta ser un componente relevante para un estilo de vida saludable. Según Crisóstomo, Mardones, Yáñez (2021) “una vida activa reduce las posibilidades de la obesidad en las personas, puesto que el ejercicio se relaciona con el peso y la composición corporal, además se relaciona negativamente con estados emocionales como la depresión, ansiedad, baja autoestima, etc.”, por otro lado, Aragonés y Barba (2015) sostienen que “la actividad física se produce al contraerse los músculos voluntariamente, que genera el cuerpo entre el movimiento y el gasto energético por encima del nivel de reposo” (p. 23), por ejemplo, actividades como el juego y otras rutinas diarias, requieren que el cuerpo entre en movimiento.

Es necesario aclarar que hablar de actividad física no es lo mismo que ejercicio físico, éste es una variación de la actividad física planeada, ordenada, reiterativa y ejecutada con la intención de aumentar o conservar aspectos de la aptitud física. La actividad física aparte de abarcar el ejercicio, asimismo se refiere a actividades que incorporan acción somática y se efectúan como parte de los espacios del juego, trabajo, tareas caseras y/o diversión.

La falta de actividad física es considerado como sedentarismo, según la OMS (2022) “es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física”, es decir, cualquier actividad que demanda poca acción y por consiguiente cero gasto de energía, por ejemplo, estar sentado para ver televisión, juegos en red, usar la computadora, tablet o conducir un auto. Este organismo también señala que “el sedentarismo pone en peligro al organismo, lo vuelve vulnerable ante enfermedades en espacial, las cardíacas y socioemocionales. (p.99)

Dimensiones de la variable Actividad Física

Tomando la posición de Ruíz (2013) señala que la actividad física es una actividad muy compleja de medir, siendo su intensidad, frecuencia y duración, puntos sustanciales a tomar en cuenta.

Intencidad. El autor se refiere “al grado de esfuerzo que requiere una actividad física y es igual a la potencia necesaria para ejecutarla” (p. 73), es decir, el grado de esfuerzo inmenso que requiere efectuar actividad física siendo similar a la potencia.

Frecuencia. Según Ruiz (2013) “es la cantidad de repeticiones que se da al efectuar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar” (p. 93)

Duración. Se refiere al “al tiempo que se realiza la actividad física” (p. 95), se puede realizar de modo continuo o de forma intermitente, se puede acumular durante el día, en otras palabras “es el tiempo que se asigna a la actividad física que se practica”.

Calidad de vida

Hablar de la calidad de vida, nos permite referenciarlo como un concepto que abarca niveles biológicos, económicos, sociales y psicológicos de manera personal hasta el nivel social, relacionado al bienestar general. Así, veremos algunas definiciones, Cardona e Higuaita (2014) señala que “es la percepción de las personas o grupos de personas que satisfacen sus necesidades y tienen las oportunidades de alcanzar su estado de felicidad y realización personal” (p. 40), es decir, es la percepción de los individuos que quieren sentirse bien, felices y realizados. Calzada, et al (2016), enunciaron que “se entiende desde una perspectiva multidimensional y no exclusivamente restringida al término salud como ausencia o no de enfermedad” (p. 233), es decir, abarca aspectos físicos, psicológicos, emocionales, sociales. Gonzales y Garza (2013) sostienen que “es una composición de elementos objetivos y valoraciones que de ellos nace el sujeto, los que se interrelacionan entre sí”, además de integrar aspectos como los sentimientos, seguridad, salud, bienestar material, relaciones armoniosas, ambiente, etc. (p. 75), es decir, la calidad de vida es una mixtura de aspectos objetivos y subjetivos que muestra una persona, dependiendo del estado de ánimo y salud, de tal manera que conviva en armonía dentro de su entorno social.

Dimensiones de la variable Calidad de Vida

Dimensión física. La OMS (2022), señala que “es el estado físico con salud, entendido como sin enfermedad, sin síntomas y los efectos secundarios de su tratamiento” (p. 56), de acuerdo a lo mencionado, la OMS indica que una persona es saludable en su dimensión física cuando está sano, y no tiene dolencia.

Dimensión psicológica. La OMS (2022), menciona que “es el conocimiento del individuo de su estado intelectual y afectivo, como el miedo, la ansiedad, la baja autoestima, la inseguridad del porvenir, además de las convicciones y pensamientos. (p. 32), en otras palabras, es lo que el sujeto percibe en relación al conocimiento, su fe, mitos, leyendas, emociones, y del cómo se controla para asumirlo de manera resiliente.

Dimensión Social. Según la OMS (2013) “es el conocimiento del sujeto sobre las relaciones interpersonales y de los papeles sociales en la vida, con el apoyo familiar y social, y las demás relaciones con su entorno social, en el centro de trabajo, por

ejemplo” (p. 33), es decir, es el desenvolvimiento social de la persona acorde a su profesión u oficio que ejecute y su rol en la sociedad.

Dimensión emocional.

Esta dimensión se refiere a “la impresión de bienestar que permite a la persona desenvolverse en sociedad y satisfacer, por lo tanto, las demandas diarias, es decir, si la persona cuenta con una buena salud emocional, será capaz de afrontar situaciones de enfermedad, cambios, pérdidas, etc.” (p. 15), en otras palabras, es el sentir de las personas para que cumpla su rol como persona social y sea capaz de resolver conflictos cotidianos.

Relaciones interpersonales

Luz Ibasguen (2014) manifiesta que “son el conjunto de vínculos establecidos entre personas, definidos por factores diversos, como etapas de la vida, roles, trabajos, etc. (p. 33), la autora deduce que estas relaciones son las acciones del ser humano para vivir en sociedad, a lo largo de su vida, y en donde fortalece el vínculo con las personas de su entorno.

2.3 BASES FILOSÓFICAS

Actividad física

Desde la evolución del hombre ha desarrollado diversas características tanto mentales como físicas, a través del tiempo han surgido tendencias para garantizar las actividades físicas organizadas, juegos y deportes. Pérez (s/f) señala que

en el brahmanismo y el budismo a través de sus libros y las leyes de Manú, aparecen los objetivos, las actividades físicas y su organización, ejercicios, luchas, saltos, bailes o danzas, todo como parte de las celebraciones religiosas, vinculada a una educación física rudimentaria.

Por otra parte, en la Grecia antigua, los filósofos como Sócrates, Platón, Aristóteles y Demócrito, también se refirieron a la actividad física, para Sócrates el objeto de la educación es el conocimiento de sí mismo, en su concepción los niños pequeños debían jugar en las plazas bajo la mirada de sus educadores, dándole pues, una gran relevancia

al juego como medio de educación a la par con el uso de los materiales, lo que les permitía además socializar con otros niños de su edad. Aristóteles, planteó también aspectos relacionados a la educación, la educación física, la moral y la intelectual, pensaba que los pequeños deber realizar ejercicios sencillos mientras su cuerpo de va fortaleciendo, y que la educación física precedería a la educación intelectual.

Mas adelante, John Locke, filósofo inglés, consideraba a la educación como aspecto fundamental en el desarrollo de la persona humana; Yamiset Pérez (s/f) señala que Locke pensaba que los conocimientos se obtienen de la experiencia, de la percepción observada del contexto en que vive, así como, que la salud es necesaria para sentirnos bien, proponía la frase “mente sana es cuerpo sano”, de allí la importancia de fortalecer el aspecto corporal del niño con actividades físicas y una buena alimentación, desde muy pequeño de tal manera que aprenda a soportar el cansancio, y desarrollar valores como la constancia.

Calidad de vida

Hernández y Alba (2013) sustentan que “en la antigua Grecia, el modo de vida más común entre la gente es el hedonismo, que tiene como ideal es gozar al máximo los placeres, alejándose del dolor lo más que se pueda” (p. 49), mientras que la escuela escéptica, encuentra el bienestar al comprenderlo como la evaluación resultante de una conciencia profunda, sensata y lúcida, no es placer corporal propio, sino que tiene aspectos subjetivos y cognitivos, brindando la satisfacción por la vida en forma individual. Hoy en día vivimos en una gran variedad de lógicas de sentido, lo que nos hace ver que existen muchos modos de vivir en distintos marcos de la realidad y necesidades, así la felicidad y el bienestar, adoptan una forma particular y cotidiana que une a la sociedad en un cambio flexible pero limitada de opciones de vida, en donde los cambios geopolíticos, el avance de la tecnología, la sociedad, hacen que las personas experimenten una sensación de vértigo frente a todo estos eventos, sin embargo, el hombre a lo largo de su vida recibe una suerte de red de elementos de juicio, para reglamentar su conducta frente a su propio yo y de sus semejantes. Es así que, al referirnos a la calidad de vida, hay que vincularla a las capacidades de las personas, es decir, a la autonomía que cada uno tiene de elegir la clase de vida que quiere, para algunas personas su calidad de vida radicaré en lo económico, para otras será en el ser y el hacer, en elegir.

2.4 TÉRMINOS BÁSICOS

a) **Actividad física.** OMS (2022) “es cualquier movimiento del cuerpo, producido por los músculos esqueléticos, al desplazarse, y por tanto, el consumo de energía” (párr. 12)

b) **Calidad de vida.** Cardona e Higuita (2014) “es la percepción de las personas o grupos de personas que satisfacen sus necesidades y tienen las oportunidades de alcanzar su estado de felicidad y realización personal” (p. 40)

c) **Duración.** Ruiz (2013) “al tiempo que se realiza la actividad física” (p. 95)

d) **Frecuencia.** Ruiz (2013) “es la cantidad de repeticiones que se da al efectuar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar” (p. 93)

e) **Intensidad.** Ruíz (2013) “es el grado de esfuerzo que requiere una actividad física y es igual a la potencia necesaria para ejecutarla” (p. 73)

f) **Obesidad.** FAO (s/f) “se define como un porcentaje anormalmente elevado de grasa corporal”

g) **Sedentarismo.** OMS (2022) “es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física”

2.5 FORMULACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

2.5.1 Hipótesis general

La actividad física influye de manera reveladora en la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura – 2022.

2.5.2 Hipótesis específicas

La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión física de la calidad de vida de los estudiantes.

La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión psicológica de la calidad de vida de los estudiantes.

La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión social de la calidad de vida de los estudiantes.

La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión emocional de la calidad de vida de los estudiantes.

La actividad física influye de manera reveladora en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1. *Variable 1 Actividad física*

DIMENSIONES	NIVELES	ÍTEM
Intensidad	• Compite en deportes	1 - 11
	• Ejecuta actividades físicas fuertes	
	• Camina grandes distancias	
	• Corre distancias a buen ritmo	
Frecuencia	• Ejecuta actividades físicas a diario	12 – 19
	• Practica deporte con frecuencia.	
Duración	• Realiza actividades por buen tiempo	20 – 24
	• Realiza ejercicios en una sola jornada	

Tabla 2. *Variable 2 Calidad de vida*

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Física	• Destrezas socio motriz	1 - 8
	• Prácticas alimenticias e higiene personal	
	• Dificultades de salud	
Psicológica	• Ansiedad	9 - 16
	• Tolerancia	
	• Subordinación	
	• Autocontrol	
Social	• Integración	17 – 24
	• Autonomía	
	• Participación y colaboración	
Emocional	• Regocijo	25 - 31
	• Auto concepto	
	• Estrés	
Relaciones interpersonales	• Interacciones	32 – 40
	• Apoyo familiar	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño adoptado para el estudio fue el No Experimental, acorde al criterio de Hernández, Fernández y Baptista (2014) “son situaciones sin manipulación pensada de las variables, se prestan atención las situaciones en su contexto original, luego se examinan” (p. 152)

3.1.1 Tipo de la Investigación

La investigación es descriptiva, apoyándonos en Pino (2018), quien subraya que “son aquellos estudios que evalúan el fenómeno de la realidad en sus diferentes particularidades al analizar una situación o problemática en sus elementos simples” (p. 56)

3.1.2 Enfoque

Avalamos nuestra posición con la orientación cuantitativa, pues, presume operaciones estadísticas para procesar lo recogido, con una estadística descriptiva; basados en Sampietri (2014) quien verifica que “este enfoque manipula la recolección de datos para tantear hipótesis basándose en el control numérico y el análisis estadístico, con la finalidad de formar patrones de proceder y experimentar teorías”. (p. 4)

3.2 Población y Muestra

Población: La Institución Educativa Coronel Portillo Silva ofrece sus servicios educativos en la ciudad de Huaura a una población escolar de 826 estudiantes (463 hombres y 363 mujeres), de los cuales hemos considerado al VII ciclo, que suman un total de 456 escolares (252 varones y 204 mujeres)

Tabla 3. Población

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Tercer año	102	66	168
Cuarto año	81	85	166
Quinto año	69	53	122
TOTAL	252	204	456

Muestra: Representada por el 45.8% de la población, que suman en total 209 escolares.

$$m = \frac{Z^2 \times N \times P \times Q}{E^2(N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

$$m = \frac{1.96^2 \times 456 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(456-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = \frac{437.9}{2.1} = 208,52$$

Tabla 4. Muestra

Niveles	Nº niños	%
Población: Total de estudiantes de la IE.	456	100.0
Muestra: Segmento de estudiantes (Cuarto y quinto grados).	209	45.8

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1 Técnicas a Emplear

Conforme con Morales (2018) “constituyen operaciones sistemáticas que se efectúan de forma eficaz para alcanzar resultados o productos”, es decir, se adoptan las más apropiadas de acuerdo a la metodología señalada, en este estudio, se optó por la encuesta.

Técnica de Encuesta: Es un procedimiento rápido para tomar la información que se necesita del grupo seleccionado. A juzgar por Bernal (2010) “es la más empleada, se presentan a través de preguntas planteadas a los sujetos investigados” (p. 194), las mismas que se aplicaron de forma presencial en el mismo establecimiento educativo.

3.3.2 Descripción de los Instrumentos

De acuerdo a Sánchez y Reyes (2017) “son herramientas usadas para acopiar datos” (p. 166).

Cuestionarios: Se elaboraron con el designio de conocer detalles de las variables estudiadas, sobre el tema, Sánchez y Reyes (2017) “son preguntas que tienen relación con la investigación”. (p. 164).

3.4 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Procesamiento Manual

En esta parte, se organiza la información manualmente, obtenida de la muestra en estudio durante el trabajo de campo, a través de los formatos que se adjuntan en el anexo.

3.4.2 Validez

Sobre la validez, Sánchez y Reyes (2017) consideran que “es lo que el instrumento pretende medir” (p. 167), es decir, respecto a la correlación entre la actividad física y la calidad de vida de los escolares en estudio.

Validez de Contenido: Es la exploración de la teoría concerniente a la actividad física y la calidad de vida de los escolares en estudio.

Juicio de Expertos: Es el requerimiento de la opinión de personas expertas, para que revicen los instrumentos, las evidencias y demás documentos, y nos provean de oportunas rectificaciones y observaciones sobre los mismos.

Prueba Piloto: La misma que ayudó al diseño y estructuración de los materiales destinada a la muestra.

3.4.3 Procesamiento Electrónico

Luego de la aplicación de los instrumentos a los escolares que constituyeron la muestra, para determinar la correspondencia entre las variables, ingresamos la información a una hoja de Excel, se clasifican y se crean los gráficos necesarios, los cuales permiten expresar los resultados en porcentajes para interpretarlos posteriormente, sumados a los aportes del marco teórico.

3.4.4 Técnicas Estadísticas

Se usaron las medidas de tendencia central, específicamente el promedio.

TÍTULO SEGUNDO

ASPECTOS PRÁCTICOS

DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.1 Análisis estadísticos de la Variable 1: Actividad física

Tabla 5. Intensidad

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
Intensidad	N°	%	N°	%
Corre distancias de 50 metros	140	67.0	69	33.0
Se traslada con una pelota de básquet	168	80.4	41	19.6
Lleva la pelota de básquet en sig. zag	143	68.4	66	31.6
Lleva la pelota de futbol con el pie	112	53.6	97	46.4
Avanza lanzando y recibiendo la pelota	140	67.0	69	33.0
Danza al compás de la música lenta	110	52.6	99	47.4
Marcha al sonido de la pandereta	140	67.0	69	33.0
Dibuja sentado en una silla.	158	75.6	51	24.4
Es capaz de armar rompecabezas	110	52.6	99	47.4
Se traslada a su casa en vehículo.	65	31.1	144	68.9
Puede estar estático al escuchar música	92	44.0	117	56.0
TOTAL		59.9		40.1

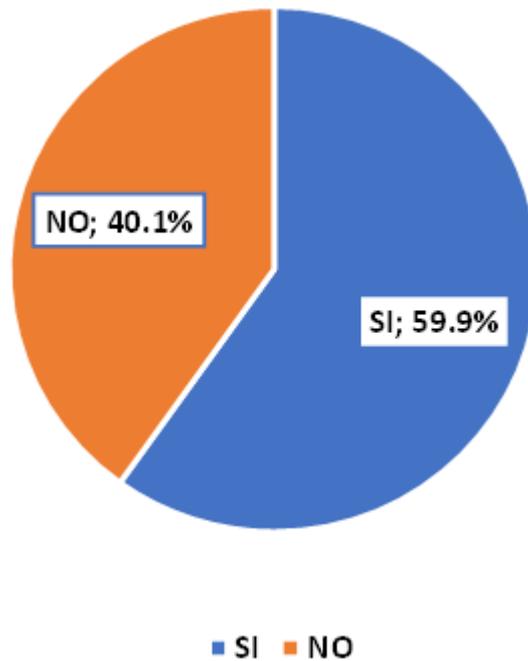


Figura 1. *Dimensión Intensidad*

Interpretación. El 59.9% de los educandos señalan que, realizan sus actividades con intensidad, puesto que, corren y realizan diversos desplazamientos con balones, pintan sentados en sillas, arman rompecabezas y bailan diversos ritmos, en menor porcentaje, utilizan vehículos para desplazarse y permanecen quietos al escuchar música.

Tabla 6. Frecuencia

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Frecuencia				
Corre media hora 5 veces a la semana	65	31.1	144	68.9
Asea el patio	60	28.7	149	71.3
Asea su el aula.	168	80.4	41	19.6
Hecha agua a las plantas	136	65.1	73	34.9
Efectúa caminatas inter diario	149	71.3	60	28.7
Asiste trozando verduras para una ensalada	110	52.6	99	47.4
Reposa luego del almuerzo.	140	67.0	69	33.0
Se distrae con la televisión por más de una hora	120	57.4	89	42.6
TOTAL		56.7		43.3

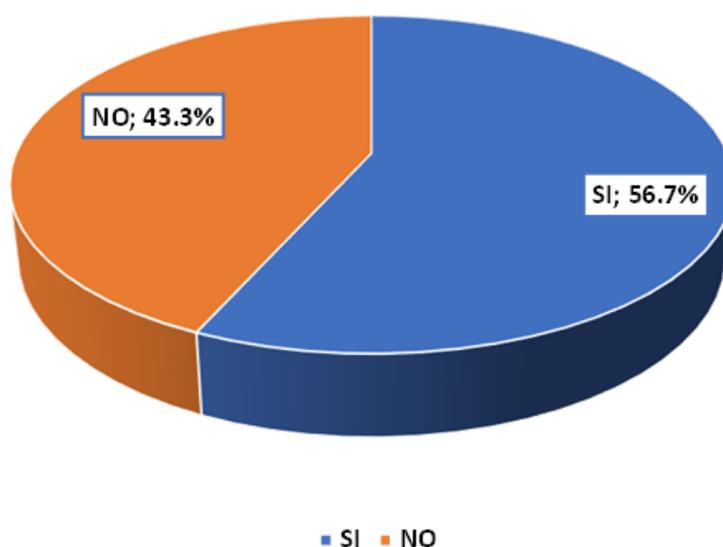


Figura 2. Dimensión Frecuencia

Interpretación. El 56.7% de los educandos indican realizar actividades físicas varias veces a la semana, barrer su aula, regar plantas, caminatas de 20 minutos, cortar verduras, por otro lado, un buen porcentaje no corre muy seguido, descansan después de almorzar y ven televisión más de una hora.

Tabla 7. Duración

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Duración				
Baila durante 10 minutos.	110	52.6	99	47.4
Sube y baja escaleras de manera repetitiva	168	80.4	41	19.6
Se traslada con objetos	168	80.4	41	19.6
Lava los utensilios de cocina luego de almorzar	140	67.0	69	33.0
No juega en el recreo.	99	47.4	110	52.6
TOTAL		65.6		34.4

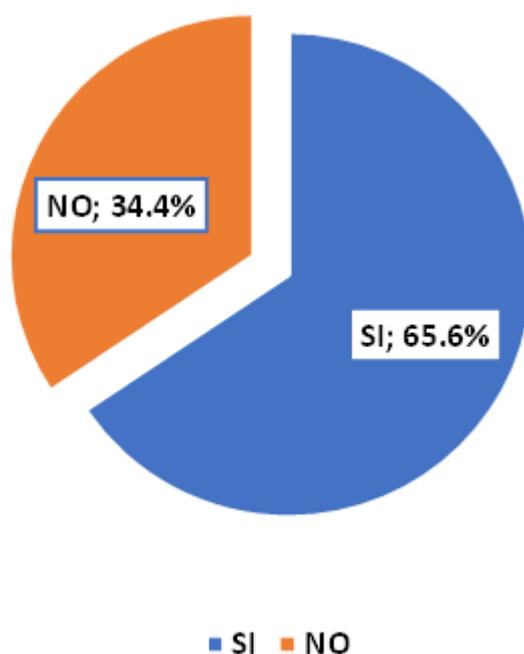


Figura 3. Dimensión Duración

Interpretación. El 65.6% de los educandos señalan que, realizan actividades con determinada duración, bailando, subiendo y bajando gradas, caminando con objetos, lavando utensilios de cocina.

Tabla 8. Resumen Variable 1

Resumen	SI	%	NO	%
Intensidad	59.9%		40.1%	
Frecuencia	56.7%	60.7 (127)	43.3%	39.3 (82)
Duración	65.6%		34.4%	

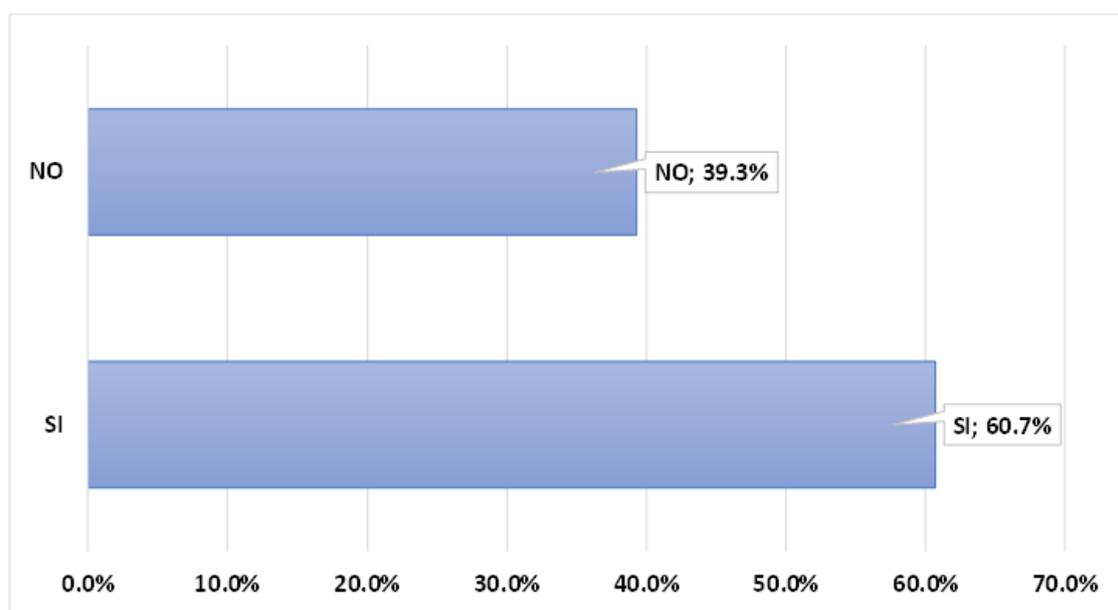


Figura 4. Resumen Variable 1.

Interpretación. El 61.5% de los educandos demuestran que vienen desarrollando sus competencias socioemocionales, en especial las habilidades sociales, emocionales y autoeficacia.

4.1.2 Análisis estadístico -Variable 2: Calidad de vida.

Tabla 9. Física

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Física				
Suelo tener mucha fuerza y energía	130	62.2	79	37.8
Me siento cansado siempre	79	37.8	130	62.2
Me gusta comer saludable	126	60.3	83	39.7
Como haciendo pausas y trato de masticar bien	126	60.3	83	39.7
Me enfermo con regularidad	66	31.6	143	68.4
Tengo problemas cardiacos	4	1.9	205	98.1
Me aseo todos los días	209	100.0	0	0.0
Me aseo después de hacer deporte	194	92.8	15	7.2
TOTAL		55.9		44.1

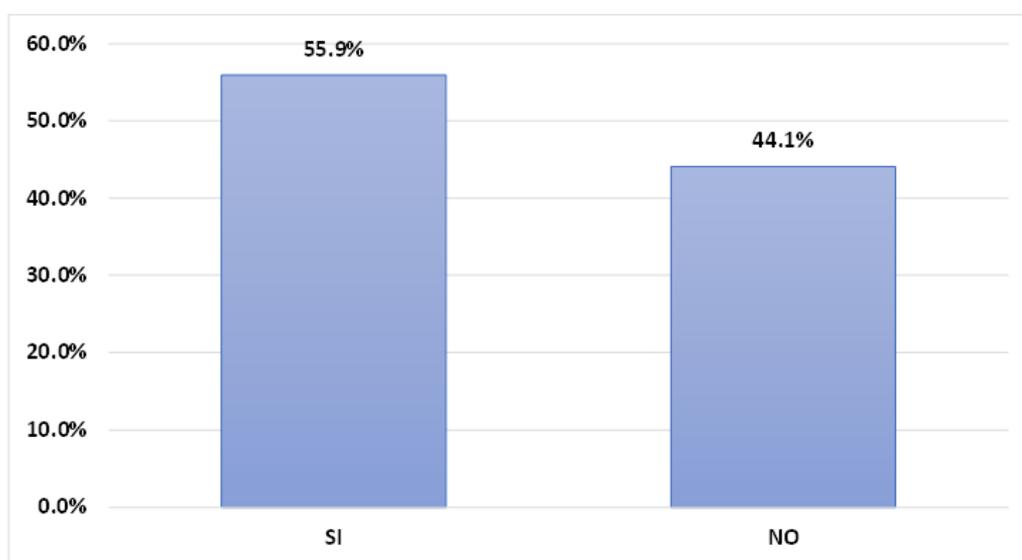


Figura 5. Dimensión Física.

Interpretación. El 55.9% de los educandos mantienen una adecuada calidad de vida en el aspecto físico, pues sienten tener mucha energía, les gusta comer saludable, mastican bien, se asean todos los días y después de hacer deporte, por lo tanto, no se enferman fácilmente y no tienen problemas cardiacos.

Tabla 10. Psicológica

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Psicológica				
Te pones ansioso para que llegue la hora del recreo	140	67.0	69	33.0
Te pones ansioso para que llegue la hora de salida	128	61.2	81	38.8
Eres tolerante cuando juegas con sus amigos	106	50.7	103	49.3
Estas tranquilo cuando estas en las clases	99	47.4	110	52.6
Pides permiso a tus progenitores para ir a una fiesta	128	61.2	81	38.8
Te sientes bien cuando estás solo varias horas en tu hogar	120	57.4	89	42.6
Reclamas a tus progenitores para jugar en la PC	81	38.8	128	61.2
Te pones agresivo cuando te molesta otro estudiante.	97	46.4	112	53.6
TOTAL		53.8		46.2

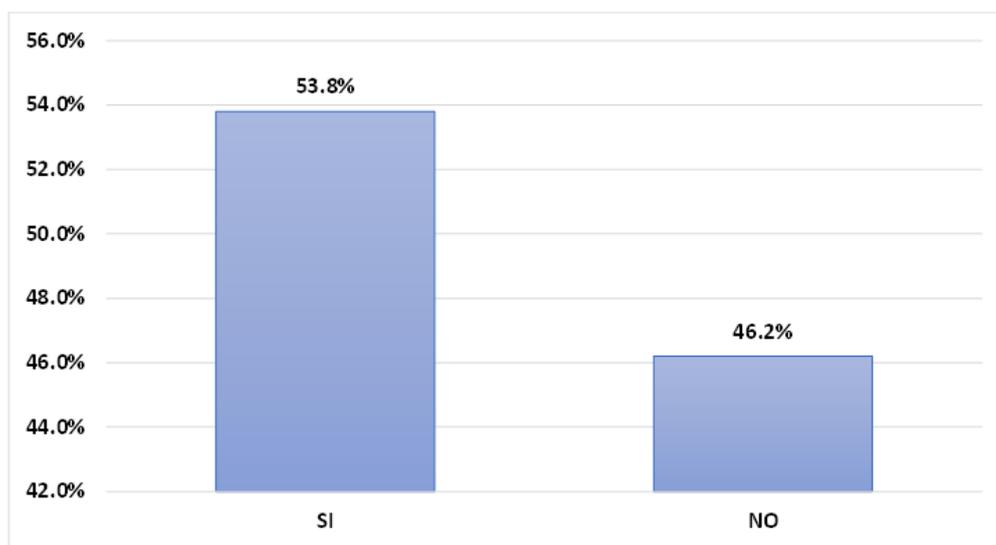


Figura 6. Dimensión Psicológica.

Interpretación. El 53.8% de los educandos mantienen una adecuada calidad de vida en el aspecto psicológico, pues son tolerante cuando juegan, piden permiso para salir, se sienten bien en casa, sin embargo, un buen porcentaje, se muestran ansiosos, no están tranquilos en clases y reaccionan de manera agresiva cuando se sienten atacados.

Tabla 11. Social

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Social				
Soy sociable	178	85.2	31	14.8
Participo en juegos grupales	168	80.4	41	19.6
Me esfuerzo para lograr mis metas	132	63.2	77	36.8
Planeas tu tiempo para tus quehaceres	128	61.2	81	38.8
Participo en actividades lúdicas	168	80.4	41	19.6
Participo en fechas cívicas del colegio	90	43.1	119	56.9
Colaboro con el cuidado de las plantas en el colegio	109	52.1	100	47.9
Ayudo con la limpieza de mi casa	168	80.4	41	19.6
TOTAL		68.3		31.7

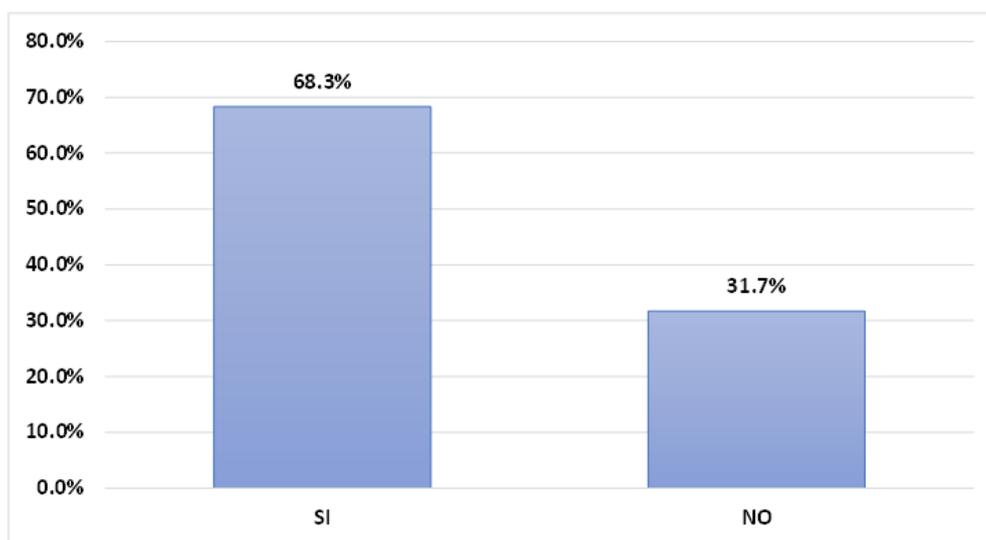


Figura 7. Dimensión Social.

Interpretación. El 68.3% de los educandos señalan tener una adecuada calidad de vida en el aspecto social, pues, participan en juegos grupales y actividades lúdicas, se esfuerzan por lograr sus metas, organizan sus tiempos para ayudar en casa y cuidar las plantas, y en menos porcentaje, participan en las fechas cívicas del colegio.

Tabla 12. Emocional

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Emocional				
Estoy satisfecho con mi vida	109	52.1	100	47.9
Me siento triste cuando me va mal	128	61.2	81	38.8
Me siento feliz cuando nos toca el curso de educación física	140	67.0	69	33.0
Me siento feliz cuando obtengo buenas calificaciones	172	82.3	37	17.7
Me siento bien conmigo mismo (a)	109	52.1	100	47.9
Me siento orgulloso de mi y lo que hago	112	53.6	97	46.4
Tengo dificultades para dormir	72	34.4	137	65.6
Me siento cansado en las clases	112	53.6	97	46.4
TOTAL		57.0		43.0

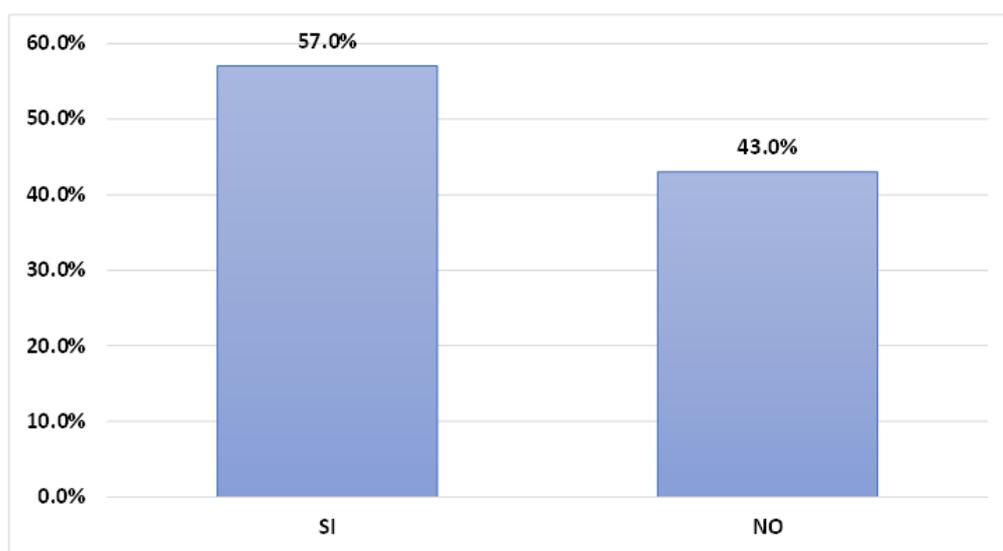


Figura 8. Dimensión Emocional.

Interpretación. El 57.0% de los educandos señalan tener una adecuada calidad de vida en el aspecto emocional, pues, se sienten orgullosos, satisfechos con su vida y consigo mismo, felices por realizar diversas actividades físicas, obtener buenas calificaciones, sin embargo, manifiestan también sentirse cansados en las clases.

Tabla 13. Relaciones Interpersonales

DIMENSIONES / INDICADORES	SI		NO	
	N°	%	N°	%
Relaciones Interpersonales				
Practicas juegos con tus amigos	128	61.2	81	38.8
Asistes a las reuniones de tu salón	112	53.6	97	46.4
Sientes que tus amigos te estiman	109	52.1	100	47.9
Tus amigos son cariñosos contigo	95	45.5	114	54.5
Tienes el apoyo de tu familia, si sacas calificaciones bajas	97	46.4	112	53.6
Si formas parte del equipo del colegio. ¿tu familia te apoya?	172	82.3	37	17.7
Te hacen regalos tus padres	100	47.9	109	52.1
¿Te dan propinas?	112	53.6	97	46.4
TOTAL		55.3		44.7

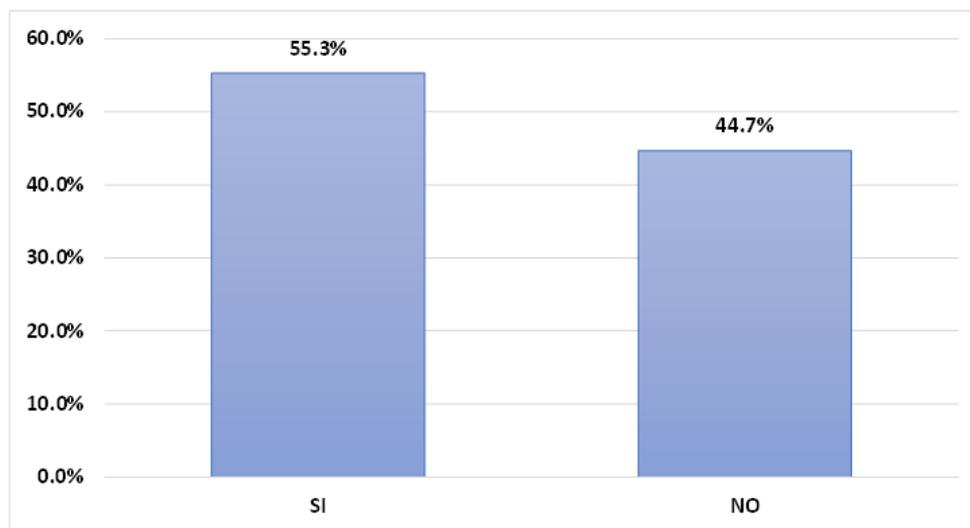


Figura 9. Dimensión Relaciones Interpersonales.

Interpretación. El 55.3% de los educandos señalan tener buenas relaciones interpersonales, pues, tienen el apoyo de sus familias para desarrollar actividades físicas, además juegan y sienten el cariño de sus amigos, asisten a reuniones.

Tabla 14. Resumen Variable 2

Resumen	SI	%	NO	%
Física	55.9%		44.1%	
Psicológica	53.8%		46.2%	
Social	68.3%	58.1 (121)	31.7%	41.9 (88)
Emocional	57.0%		43.0%	
Relaciones interpersonales	55.3%		44.7%	

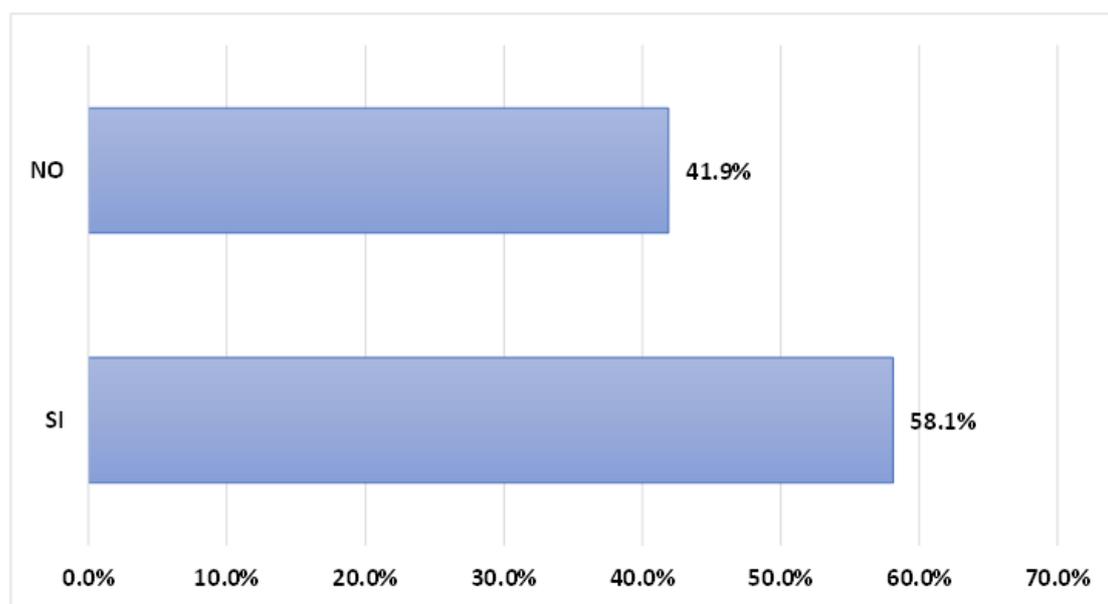


Figura 10. Resumen Variable 2.

Interpretación. El 58.1% de los educandos señalan tener una adecuada calidad de vida en los aspectos físico, social, emocional, relaciones interpersonales y psicológico.

4.1.3 Prueba de Hipótesis

HIPÓTESIS GENERAL

Hipótesis Nula (H_0). La actividad física y calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son independientes.

Hipótesis Alterna (H_1). La actividad física y calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son dependientes.

Obtenidos los resultados, se comprueba la hipótesis general: Si la actividad física se relaciona en forma reveladora con la calidad de vida, será de provecho, pues, motiva el desarrollo integral de los escolares. Los porcentajes resultantes de ambas variables superan el 50% de las respuestas positivas, en consecuencia, se refuta la hipótesis Nula (H_0) y se admite la Hipótesis Alternativa (H_1).

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

PRIMERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Hipótesis Nula (H_0). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son independientes.

Hipótesis Alterna (H_1). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes del VII ciclo de la I entidad en estudio, son dependientes.

Con la información resultante de las variables, se prueba la hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión física (55.9%), lo que constituye gran parte de los estudiantes de secundaria de la entidad en estudio.

SEGUNDA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Hipótesis Nula (H_0). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión psicológica de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son independientes.

Hipótesis Alternativa (H_1). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión psicológica de los estudiantes del VII ciclo de entidad en estudio, son dependientes.

Con la información resultante de las variables, se prueba la hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión psicológica (53.8%), lo que constituye gran parte de los estudiantes de secundaria de la entidad en estudio.

TERCERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Hipótesis Nula (H_0). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son independientes.

Hipótesis Alternativa (H_1). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes del VII ciclo de la entidad en estudio, son dependientes.

Con la información resultante de las variables, se prueba la hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión social (68.3%), lo que constituye gran parte de los estudiantes de secundaria de la entidad en estudio.

CUARTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Hipótesis Nula (H_0). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes del VII ciclo de la entidad estudiada, son independientes.

Hipótesis Alternativa (H_1). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes del VII ciclo de la entidad estudiada, son dependientes.

Con la información resultante de las variables, se prueba la hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión emocional

(57.0%), lo que constituye gran parte de los estudiantes de secundaria de la entidad estudiada.

QUINTA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Hipótesis Nula (H₀). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes del VII ciclo de la entidad estudiada, son independientes.

Hipótesis Alterna (H₁). La actividad física y la calidad de vida en su dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes del VII ciclo de la entidad estudiada, son dependientes.

Con la información resultante de las variables, se prueba la hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión relaciones interpersonales (55.3%), lo que constituye gran parte de los estudiantes de secundaria de la entidad estudiada.

4.1.4 Discusión de los resultados

Luego de consolidar la información y disponer de los resultados finales, concluimos que la actividad física repercute de modo positivo en la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la entidad estudiada.

Conforme a lo señalado en los objetivos, la experiencia emprendida con los escolares permitió examinar las peculiaridades de la actividad física, y se puede ratificar que tiene injerencia en la calidad de vida de los escolares, siendo fundamental meditar sobre la información alcanzada para usar las actividades físicas en la formación integral de los escolares.

Lo que se apoya en los resultados en entidades internacionales presentados por Crisóstomo, Mardones, Yáñez (2021) quienes hallaron que, los estudiantes habían disminuido sus actividades físicas y aumentado su tiempo en el uso de los equipos tecnológicos y las redes sociales, lo que les ha generado el aumento de peso y la pérdida de la actitud física, conductual y mental, en el mismo año, Escalup y Riffo (2021) encontraron que los escolares de 15 a 17 años no tienen base para realizar la actividad

física, siendo una consecuencia de la falta de apoyo por parte de la entidad gubernamental, practicando deporte de manera particular y, Martínez (2021) concluye en la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estado nutricional, por tanto, la actividad física que se realizan los adolescentes va a influir en forma positiva sobre el estado nutricional que presentan. A nivel nacional, Jáuregui (2022) concluyó que, el 80% de los escolares realizan poca actividad física, el 10% moderada y solo el 10% alta. Gordillo (2021) por su parte, concluyó en la existencia significativa entre ambas variables, demostrada por la prueba Rho de Spearman 0.472, lo que indica el grado de relación positiva media, finalmente, Pajuelo (2018) concluye que los escolares no tienen interés por practicar diversos deportes lo que se debe a la escasez de espacios para practicarlos como campos deportivos, circuitos, piscinas públicas, etc., siendo importante fomentar dichas prácticas de tal manera que, se puedan prevenir enfermedades físicas y emocionales.

Conforme a los datos verificados fundamentamos que la hipótesis: Hay correlación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los escolares, se sustenta por:

En relación a la actividad física, el 59.9% de los educandos señalan que, realizan sus actividades con intensidad, puesto que, corren y realizan diversos desplazamientos con balones, pintan sentados en sillas, arman rompecabezas y bailan diversos ritmos, en menor porcentaje, utilizan vehículos para desplazarse y permanecen quietos al escuchar música; el 56.7% indican realizar actividades físicas varias veces a la semana, barrer su aula, regar plantas, caminatas de 20 minutos, cortar verduras, por otro lado, un buen porcentaje no corre muy seguido, descansan después de almorzar y ven televisión más de una hora y el 65.6% de los educandos señalan que, realizan actividades con determinada duración, bailando, subiendo y bajando gradas, caminando con objetos, lavando utensilios de cocina.

Sobre la calidad de vida, observamos que, el 55.9% de los educandos mantienen una adecuada calidad de vida en el aspecto físico, pues sienten tener mucha energía, les gusta comer saludable, mastican bien, se asean todos los días y después de hacer deporte, por lo tanto, no se enferman fácilmente y no tienen problemas cardiacos; el 53.8% en el aspecto psicológico, pues son tolerante cuando juegan, piden permiso para salir, se sienten bien en casa, sin embargo, un buen porcentaje, se muestran ansiosos, no están tranquilos en clases y reaccionan de manera agresiva cuando se sienten atacados;

el 68.3% de los educandos señalan que en el aspecto social, participan en juegos grupales y actividades lúdicas, se esfuerzan por lograr sus metas, organizan sus tiempos para ayudar en casa y cuidar las plantas, y en menos porcentaje, participan en las fechas cívicas del colegio; el 57.0% señalan tener una adecuada calidad de vida en el aspecto emocional, pues, se sienten orgullosos, satisfechos con su vida y consigo mismo, felices por realizar diversas actividades físicas, obtener buenas calificaciones, sin embargo, manifiestan también sentirse cansados en las clases y, finalmente, el 55.3% de los educandos señalan tener buenas relaciones interpersonales, pues, tienen el apoyo de sus familias para desarrollar actividades físicas, además juegan y sienten el cariño de sus amigos, asisten a reuniones.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

a) La información final nos permite confirmar la hipótesis esbozada, es decir, que, hay reciprocidad significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los escolares.

b) Los resultados admiten comprobar la primera hipótesis, ya que señalan la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión física (55.9%), lo que constituye gran parte de los estudiantes.

c) Se comprueba la segunda hipótesis puesto que, se valida la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión psicológica (53.8%), lo que constituye gran parte de los estudiantes.

d) En relación a la tercera hipótesis, se demuestra la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión social (68.3%), lo que constituye gran parte de los estudiantes.

e) Referente a la cuarta hipótesis, los resultados indican la influencia de la actividad física en la calidad de vida en su dimensión emocional (57.0%), lo que constituye gran parte de los estudiantes

f) En cuanto a la quinta hipótesis, los resultados señalan la influencia de la actividad física en las relaciones interpersonales (55.3%), lo que constituye gran parte de los estudiantes

5.2 RECOMENDACIONES

a) A los docentes, incluir la aplicación de las actividades físicas en las actividades curriculares, por su eficacia demostrada al trabajar con los educandos del nivel secundario.

b) A los docentes, incorporar actividades físicas con diversas intensidades, duración y frecuencia como juegos lúdicos de competencia, juegos tradicionales, bailes.

c) A los docentes, estar atentos a las acciones positivas y negativas de sus educandos, de tal manera que, se favorezca el desarrollo integral, atendiéndolos, escuchándolos y comprendiéndolos.

d) A las instituciones educativas, estimular el compromiso de los docentes en la realización de actividades físicas, promoviendo la participación activa de los escolares, como estrategia para prevenir enfermedades y el fortalecimiento de las habilidades sociales, enfocados en su formación general.

e) A las instituciones educativas, organizar campañas para detectar en la población de estudiantes problemas de sobre peso y desnutrición, y en conjunto con los aliados estratégicos, programar acciones apoyar a los estudiantes y sus familias.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes de información bibliográfica

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: PEARSON EDUCACION.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- MINEDU. (2015). *Rutas del Aprendizaje*. Lima Perú.
- Pino, R. (2018). *Metodología de la Investigación*. Lima Perú: San Marcos.
- Sampietri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill
- Sánchez, G. (2017). *El debate competitivo en el aula como técnica de aprendizaje cooperativo en la enseñanza de la asignatura de recursos humanos*. Aula. 303 - 318.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Support Aneth SRL

Fuentes de información electrónica

- Asto, M. (11 de noviembre de 2021). *Sedentarismo: el impacto de la pandemia en la vida activa de los adolescentes*. Obtenido de El Comercio:
<https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/sedentarismo-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-vida-activa-de-los-adolescentes-lima-noticia/?ref=ecr>
- Cáceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Calzada, J., Cachón, J., & Zagalaz, M. (2016). *Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años*. Obtenido de Journal of Sport and Health Research. 8(3):231-244:
http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%203/V08_3_7.pdf
- Cardona, J., & Higuera, L. (abril - junio de 2014). *Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida*. Obtenido de Rev Cubana Salud Pública vol.40 no.2 Ciudad de La Habana:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003
- CMD, R. (19 de octubre de 2022). *La OMS alerta que el sedentarismo provocará 500 millones de nuevos enfermos crónicos en 2030*. Obtenido de [https://www.cmdsport.com/fitness/la-oms-alerta-que-habra-500-millones-de-enfermos-cronicos-por-sedentarismo-en-2030/#:~:text=\(19%2D10%2D2022\),la%20salud%20de%20la%20ciudadan%C3%ADa](https://www.cmdsport.com/fitness/la-oms-alerta-que-habra-500-millones-de-enfermos-cronicos-por-sedentarismo-en-2030/#:~:text=(19%2D10%2D2022),la%20salud%20de%20la%20ciudadan%C3%ADa).
- Contreras, C. (Diciembre de 2021). *Por segundo año no habrá repitencias en los colegios*. Obtenido de Diario la República:
<https://larepublica.pe/sociedad/2021/12/25/minedu-por-segundo-ano-no-habra-repitencias-en-los-colegios-estudiantes/>
- Crisóstomo, B., Mardones, L., & Yáñez, R. (2021). *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad de Concepción:
<http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Diario Gestión. (Abril de 2021). *Tres de cada 10 alumnos en 17 regiones no obtuvo la nota mínima satisfactoria el 2020*. Obtenido de <https://gestion.pe/peru/tres-de-cada-10-alumnos-en-17-regiones-no-obtuvo-la-nota-minima-satisfactoria-el-2020-noticia/>
- Escalup, A., & Riffo, D. (2021). *Hábitos estudiantiles e impacto de la clase de educación física en establecimientos educacionales y su relación con la obesidad infantil*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad de

- Concepción de Chile:
<http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/5736/1/Tesis%20habitos%20estudiantiles.pdf>
- FAO. (s/f). *Salud, obesidad y valores energéticos de las grasas alimentarias*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/V4700S/v4700s0c.htm>
- Gonzales, J., & Garza, R. (2013). *La calidad de vida en los niños de primaria: Análisis confirmatorio en una muestra coahuilense*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Autónoma de Coahuila:
www.redalyc.org/pdf/292/29228336012.pdf.
- Gordillo, W. (2021). *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, J., & Alba, A. (2013). *Filosofía, cronicidad y calidad de vida*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene131i.pdf>
- Ibasguen, E. (2014). *Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad del Valle, Colombia:
bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf
- Jaúregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Continental :
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
- Jérez, O. (2015). *Aprendizaje activo, diversidad e inclusión. Enfoque, metodologías y recomendaciones para su implementación*. Santiago: Universidad de Chile. Obtenido de http://www.plataforma.uchile.cl/libros/MANUAL_AA_01_dic_2014.pdf

- Martinez, M. P. (2021). *Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad de Loja, Ecuador.:
https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24138/1/MARIAPAZ_MARTINEZGUIACHA-signed-signed-signed.pdf
- MINSA. (23 de julio de 2022). *Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
- Molina, R. (2022). *OMS: una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente*. Obtenido de OBSERVA-T:
<https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/281-oms-una-cuarta-parte-de-la-poblacion-mundial-realiza-actividad-fisica-insuficiente>
- OMS. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ONU. (2021). *UNICEF advierte que la educación a distancia sigue sin llegar a unos 200 millones de niños*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2021/10/1499172>
- Pajuelo, E. (2018). *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación física, Distrito de Yungay- Ancash-2017*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI:
http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/297/1/015110050G_B_2018.pdf
- Pérez, Y. (s/f). *Bases Teóricas filosóficas sobre la Educación Física en la enseñanza preescolar*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos87/bases-teoricas-filosoficas-educacion-fisica-ensenanza-preescolar/bases-teoricas-filosoficas-educacion-fisica-ensenanza-preescolar2>
- Ruíz, A. (2013). *Cómo medir la actividad física en atención primaria*. Obtenido de Revista SIETEDIAZMEDICOS: <https://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como%20medirla-%20actividad-fisica-en-atencion-primaria#.Y9FDwnZBzIU>

Solidaridad Intergeneracional. (6 de Setiembre de 2020). *La inactividad física y el sedentarismo: Una pandemia que podemos frenar*. Obtenido de <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/la-inactividad-fisica-y-el-sedentarismo-una-pandemia-que-podemos-frenar/>

UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Obtenido de [https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%A](https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%A4Dsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf)

UNICEF. (2021). *114 millones de estudiantes ausentes de las aulas de América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/114-millones-de-estudiantes-ausentes-de-las-aulas-de-am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe>

ANEXO 01

ACTIVIDAD FÍSICA

DIMENSIÓN: Intensidad		SI		NO	
1	Corre distancias de 50 metros				
2	Se traslada con una pelota de básquet				
3	Lleva la pelota de básquet en sig. zag				
4	Lleva la pelota de futbol con el pie				
5	Avanza lanzando y recibiendo la pelota				
6	Danza al compás de la música lenta				
7	Marcha al sonido de la pandereta				
8	Dibuja sentado en una silla.				
9	Es capaz de armar rompecabezas				
10	Se traslada a su casa en vehículo.				
11	Puede estar estático al escuchar música				
DIMENSIÓN: Frecuencia					
12	Corre media hora 5 veces a la semana				
13	Asea el patio				
14	Asea su el aula.				
15	Hecha agua a las plantas				
16	Efectúa caminatas inter diario				
17	Asiste trozando verduras para una ensalada				
18	Reposa luego del almuerzo.				
19	Se distrae con la televisión por más de una hora				
DIMENSIÓN: Duración					
20	Baila durante 10 minutos.				
21	Sube y baja escaleras de manera repetitiva				
22	Se traslada con objetos				
23	Lava los utensilios de cocina luego de almorzar				
24	No juega en el recreo.				

ANEXO 02

CALIDAD DE VIDA

DIMENSIÓN: Física		SI		NO	
1	Suelo tener mucha fuerza y energía				
2	Me siento cansado siempre				
3	Me gusta comer saludable				
4	Como haciendo pausas y trato de masticar bien				
5	Me enfermo con regularidad				
6	Tengo problemas cardiacos				
7	Me aseo todos los días				
8	Me aseo después de hacer deporte				
DIMENSIÓN: Psicológica					
9	Te pones ansioso para que llegue la hora del recreo				
10	Te pones ansioso para que llegue la hora de salida				
11	Eres tolerante cuando juegas con sus amigos				
12	Estas tranquilo cuando estas en las clases				
13	Pides permiso a tus progenitores para ir a una fiesta				
14	Te sientes bien cuando estás solo varias horas en tu hogar				
15	Reclamas a tus progenitores para jugar en la PC				
16	Te pones agresivo cuando te molesta otro estudiante.				
DIMENSIÓN: Social					
17	Soy sociable				
18	Participo en juegos grupales				
19	Me esfuerzo para lograr mis metas				
20	Planeas tu tiempo para tus quehaceres				
21	Participo en actividades lúdicas				
22	Participo en fechas cívicas del colegio				
23	Colaboro con el cuidado de las plantas en el colegio				
24	Ayudo con la limpieza de tu casa				
DIMENSIÓN: Emocional					
25	Estoy satisfecho con mi vida				
26	Me siento triste cuando me va mal				
27	Me siento feliz cuando nos toca el curso de educación física				
28	Me siento feliz cuando obtengo buenas calificaciones				
29	Me siento bien conmigo mismo (a)				
30	Me siento orgulloso de mi y lo que hago				
31	Tengo dificultades para dormir				
32	Me siento cansado en las clases				
DIMENSIÓN: Relaciones interpersonales					
33	Practicas juegos con tus amigos				

34	Asistes a las reuniones de tu aula				
35	Sientes que tus compañeros te estiman				
36	Tus amigos son cariñosos contigo				
37	Tienes el apoyo de tu familia, si sacas calificaciones bajas				
38	Si formas parte del equipo del colegio. ¿tu familia te apoya?				
39	Te hacen regalos tus padres				
40	¿Te dan propinas?				

ANEXO 03: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CORONEL PEDRO PORTILLO SILVA, HUAURA - 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS Y TÉCNICAS	POBLACIÓN Y MUESTRA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE 1	INVESTIGACIÓN	MÉTODO	ESTUDIANTES
¿De qué forma se relaciona la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2022?	Determinar la relación entre la actividad física con la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2022.	La actividad física influye de manera reveladora en la calidad de vida de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2022.	<u>ACTIVIDAD FÍSICA</u> Intensidad Frecuencia Duración	Descriptiva DISEÑO No experimental	Científico TÉCNICAS Aplicación de encuestas a estudiantes y docentes. Fichaje durante el estudio, análisis bibliográficos y documental.	POBLACIÓN: 456 MUESTRA: 209
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE 2		INSTRUMENTOS	
¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes?	Conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física de los estudiantes.	La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión física de la calidad de vida de los estudiantes.	<u>CALIDAD DE VIDA</u> Dimensión física Dimensión psicológica Dimensión social		Encuestas. Cuadros estadísticos.	
¿De qué manera se relaciona la actividad física y la calidad de vida en su dimensión	Establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión	La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión psicológica	Dimensión emocional			

psicológica de los estudiantes?	psicológica de los estudiantes.	de la calidad de vida de los estudiantes.	Relaciones interpersonales
¿Cómo se relaciona la actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes?	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión social de los estudiantes.	La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión social de la calidad de vida de los estudiantes.	
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes?	Conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión emocional de los estudiantes.	La actividad física influye de manera reveladora en la dimensión emocional de la calidad de vida de los estudiantes.	
¿Qué relación existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales entre los estudiantes?	Establecer la relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales entre los estudiantes.	La actividad física influye de manera reveladora en las relaciones interpersonales de los estudiantes.	
