



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Actividad física y calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa  
Privada María Auxiliadora, Huaral 2023**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Autor**

**Johan Sebastian Colan Cruz**

**Asesora**

**Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo**

**Huacho – Perú**

**2024**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/ CD de fecha 27/ 01/ 2010)

**FACULTAD DE:** EDUCACIÓN.

**ESCUELA PROFESIONAL DE:** EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

### INFORMACIÓN DE METADATOS

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Johan Sebastian Colan Cruz	77154007	22/05/24
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CODIGO ORCID</b>
Norvina Marlana Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO- MAESTRIA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CODIGO ORCID</b>
Miguel Rojas Cabrera	46615928	0000-0001-5120-5725
Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	0000-0001-5132-3916
Miguel Angel Melgar Arellano	15744387	0000-0002-5653-5616

# ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA MARÍA AUXILIADORA, HUARAL

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b>	

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA MARÍA AUXILIADORA,  
HUARAL 2023**

**JOHAN SEBASTIAN COLAN CRUZ**

**TESIS PREGRADO**

**ASESORA:** DRA. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**2024**

**DEDICATORIA**

A Dios, que fue mi guía y proporcionó la sabiduría, la persistencia y la fortaleza que necesitaba para culminar mi travesía académica universitaria.

A mis seres queridos por ser mi soporte y energías que me motivaron a seguir avanzando al logro de metas personales y profesionales.

*Johan Sebastian Colan Cruz*

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud a Dios por haberme brindado y mantenerme con salud, sabiduría y fuerza.

A mi familia y a mi pareja por brindarme un apoyo incondicional, amor y paciencia, su orientación ha sido esencial en la consecución de mis objetivos profesionales y en el logro de esta meta tan significativa para mí.

Mi asesora, Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo, por su tiempo, paciencia y consejos mientras trabajaba en mi tesis.

A la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, autoridades, docentes y estudiantes que me permitieron desarrollar de manera eficaz y satisfactoria la ejecución de mi investigación.

*Johan Sebastian Colan Cruz*

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>vii</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xiii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>xiv</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo General	5
1.3.2 Objetivos Específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	5
1.5 Delimitaciones del estudio	6
1.6 Viabilidad del estudio	6
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
2.1 Antecedentes de la investigación	8
2.1.1 Investigaciones internacionales	8
2.1.2 Investigaciones nacionales	11
2.2.- Bases teóricas	13
2.3 Bases filosóficas	19
2.4 Definición de términos básicos	20
2.5 Hipótesis de investigación	21
2.5.1 Hipótesis General	21
2.5.2 Hipótesis Específicas	21

2.6. Operacionalización de Variables	22
<b>CÁPITULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>23</b>
3.1. Diseño metodológico	23
3.2. Población y muestra	24
3.3.1 Población	24
3.3.2 Muestra	24
3.3 Técnicas de recolección de datos	24
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información.	25
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS</b>	<b>27</b>
4.1 Análisis de resultados	27
4.4 Contrastación de hipótesis	31
<b>CAPITULO V: DISCUSIÓN</b>	<b>36</b>
5.1 Discusión de resultados	36
<b>CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>39</b>
6.1 Conclusiones	39
6.2 Recomendaciones	40
<b>CAPITULO VII: REFERENCIAS</b>	<b>41</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Actividad física en los estudiantes.	27
<b>Tabla 2</b>	Nivel de Actividad Física según sus dimensiones.	27
<b>Tabla 3</b>	Calidad de vida en los estudiantes.	28
<b>Tabla 4</b>	Calidad de vida en los estudiantes según sus dimensiones.	28
<b>Tabla 5</b>	Análisis de contingencia entre la actividad física y calidad de vida.	29
<b>Tabla 6</b>	Análisis de contingencia entre la actividad física y Bienestar físico.	30
<b>Tabla 7</b>	Análisis de contingencia entre la actividad física y Bienestar emocional.	30
<b>Tabla 8</b>	Análisis de contingencia entre la actividad física y Relaciones interpersonales.	31
<b>Tabla 9</b>	Prueba de normalidad, Prueba Kolmogórov-Smirnov.	31
<b>Tabla 10</b>	Prueba de relación la Actividad física y Calidad de vida.	32
<b>Tabla 11</b>	Prueba de relación de La Actividad física y Bienestar físico.	33
<b>Tabla 12</b>	Prueba de relación de la Actividad física y Bienestar emocional.	34
<b>Tabla 13</b>	Prueba de relación de La Actividad física y Relaciones interpersonales.	35

**ÍNDICE DE ANEXOS**

<b>Anexo 1</b>	Consentimiento informado	46
<b>Anexo 2</b>	Instrumento de recolección de datos	47
<b>Anexo 3</b>	Análisis de datos	51
<b>Anexo 4</b>	Matriz de consistencia	55
<b>Anexo 5</b>	Evidencias Fotográficas	58

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en niños de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023. La metodología que se aplicó en el estudio fue de carácter descriptivo, transversal y correlacional, sin elementos experimentales. Se llevó a cabo una evaluación de 71 estudiantes del centro educativo María Auxiliadora utilizando un cuestionario que contenía 15 interrogantes acerca de la actividad física y otras 15 sobre la calidad de vida. La investigación confirmó que un hábito constante y apropiado de actividad física tiene una asociación considerable con la calidad de vida de los estudiantes, evidenciando además una correlación de grado moderado entre estas. Los coeficientes de correlación Rho obtenidos por Spearman para la evaluación estadística fueron: Salud física (0.618), Bienestar emocional (0.577), y las Relaciones interpersonales (0,440). Estos datos llevaron a la conclusión de que el valor de correlación fue de  $r= 0.603$  y, con un valor de  $p < 0.05$ , se confirmó la existencia de una correlación favorable y directa entre la actividad física regular y la calidad de vida.

**Palabras claves:** Actividad física, Calidad de vida, Bienestar físico, Bienestar emocional, Relaciones interpersonales.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between physical activity and quality of life in primary school children of the Private Educational Institution María Auxiliadora, Huaral 2023. The methodology applied in the study was descriptive, cross-sectional and correlational, without experimental elements. An evaluation of 71 students of the María Auxiliadora educational center was carried out using a questionnaire containing 15 questions about physical activity and another 15 about quality of life. The research confirmed that a constant and appropriate habit of physical activity has a considerable association with the quality of life of the students, also showing a moderate correlation between them. The Rho correlation coefficients obtained by Spearman for the statistical evaluation were: Physical health (0.618), Emotional well-being (0.577), and Interpersonal relationships (0.440). These data led to the conclusion that the correlation value was  $r= 0.603$  and, with a value of  $p < 0.05$ , the existence of a favorable and direct correlation between regular physical activity and quality of life was confirmed.

**Keywords:** Physical activity, Quality of life, Physical well-being, Emotional well-being, Interpersonal relationships.

## INTRODUCCIÓN

Con el creciente interés de la sociedad en abordar los desafíos relacionados con el bienestar mental, emocional y corporal, ha surgido el análisis de cómo afecta en la calidad de vida y la conexión entre estas. Esta renovada atención ha generado investigaciones enfocadas en bienestar y hábitos de vida saludables, con el objetivo de fomentar un entorno propicio para el bienestar general.

Como han demostrado distintos estudios en niños y adolescentes, no es lo mismo el conocimiento de una persona sobre su participación en el mantenimiento de un cuerpo sano que la decisión de hacerlo. De hecho, numerosos adultos se involucran en programas de ejercicio físico motivados por preocupaciones de salud o la necesidad de protegerse ante el riesgo de enfermedades que puedan afectar su bienestar. No obstante, tal conducta es menos común en los niños, debido a que sus decisiones y comportamientos suelen estar más afectados por una variedad de factores.

Frente a ello, las personas promotoras de la educación física tienen como fin promover la actividad física como una necesidad para personas de todas las edades y esencial para niños desde temprana edad para mejorar su salud física, mental y estimular procesos cognitivos, mejorando sus relaciones interpersonales, previniendo enfermedades y garantizando una calidad de vida plena durante su crecimiento, formación y vida diaria.

Por lo tanto, al tener en cuenta estos elementos, se pretende determinar la conexión entre los aspectos de la calidad de vida y la actividad física, con el fin de que los hallazgos promuevan prácticas innovadoras para las actividades diarias.

Por consiguiente, mi investigación cumplirá con los lineamientos establecidos por la UNJFSC, cual lleva por contenido 6 capítulos ordenados a continuación:

Capítulo I: Considerando plantear del problema, objetivos, justificar el estudio, viabilidad y delimitaciones del estudio.

Capítulo II: Presenta los precedentes internacionales, nacionales, los fundamentos teóricos de estudio, definir los puntos principales del estudio, se plantean hipótesis y se describe cómo se han operacionalizado las variables.

Capítulo III: Redacta la metodología aplicada, describiendo la población estudiada, la muestra seleccionada y las herramientas y/o métodos que sirvieron para recolectar y procesar datos del estudio.

Capítulo IV: Presenta el resultado hallado representados en tablas, posterior a ello, contraste de hipótesis por medio de estadísticos.

Capítulo V: Redacta la discusión y análisis entre la similitud y disimilitud del resultado y antecedentes.

Capítulo VI: Expresa las conclusiones y recomendaciones derivadas del análisis captado en los resultados.

Culminando con una sección de fuentes de bibliografías, documentos y/o materiales adicionales.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Según la conceptualización brindada por Devís refiere que, se caracteriza la actividad física como la realización de movimientos corporales que activan los músculos esqueléticos, generando así un desembolso de energía y una experiencia única para el individuo. Esta participación activa favorece su interacción con el entorno y con otros seres humanos. (Devís et al, 2000).

A escala global, se estima que cerca del 25% de los adultos no cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas. Los individuos que no logran un nivel óptimo de actividad física tienen un incremento en el riesgo de mortalidad de entre el 20% y el 30% en comparación con aquellos que sí realizan suficiente ejercicio. Asimismo, se observa que más del 80% de los adolescentes globalmente no alcanzan los niveles de actividad física considerados como adecuado. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En Latinoamérica, existe una alta tasa de inactividad que se diferencia de otras partes del mundo y que llama poderosamente la atención. La realidad de esta sociedad nos muestra adolescentes y jóvenes cada vez más sedentarios, dedicados a los juegos virtuales y llevando una vida sedentaria, horas y horas sentados, el lema “mente sana en cuerpo sano” no se relaciona con ellos. Esta tendencia es especialmente preocupante entre las mujeres, ya que el 85% de ellas no alcanzan este nivel, en comparación con el 78% de los hombres. En solo cuatro países de los 146 analizados (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia), las mujeres tienden a ser más activas que los hombres. Bangladesh presenta la menor proporción de adolescentes inactivos, con un 66,1%, mientras que Corea del Sur tiene la mayor proporción, con un 94,2%. Entre los 146 países estudiados, Costa Rica se encuentra en la mejor posición

de América Latina, al ubicarse en el lugar 48, donde el 82% de adolescentes que no participan en actividades físicas regularmente. En contraposición, Venezuela se encuentra en la posición 139, con un alto porcentaje del 88,8% de jóvenes que no cumplen con la recomendación de realizar al menos una hora de ejercicio diario

La constancia en la realización de ejercicios físicos aporta múltiples ventajas para la salud integral, que impactan positivamente en el bienestar cardiaco, corporal y mental. Es un factor clave en la prevención y manejo de diversas afecciones, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Además, se ha evidenciado que la actividad física regular atenúa los síntomas de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Paralelamente, se ha verificado que el ejercicio continuo potencia habilidades cognitivas tales como el pensamiento crítico, la capacidad de aprendizaje y el discernimiento, contribuyendo así a una mejor función mental y a elevar la calidad de vida. (OMS, 2022).

En la etapa juvenil, la práctica del ejercicio es fundamental para asegurar su desarrollo y crecimiento de manera saludable. No solo ofrece ventajas físicas evidentes, como la mejora de la fuerza muscular y ósea, sino que también es clave para el fortalecimiento de competencias sociales, el aumento de la confianza en uno mismo y el avance en el desempeño escolar. La suma de estos beneficios contribuye significativamente al bienestar integral y a una vida óptima y de calidad durante su evolución. Aquí es donde entran en juego diversos factores como nuestros rasgos de personalidad (ya sean genéticos o adquiridos), intereses personales, educación, influencia familiar, amistades, entorno laboral o académico, contexto cultural, situación financiera, condiciones climáticas locales, entre otros. Al reflexionar sobre nuestra propia vida, podemos encontrar algunas respuestas a estas interrogantes. (Marin, 2014).

Una buena vida está relacionada con una condición de salud óptima y el desarrollo de la fisionomía, así como también en lo social, el aspecto emocional y material del individuo o

de la sociedad. En otras palabras, una buena vida se puede definir como ser capaz de vivir una vida digna, libre, feliz y gozosa, plena y satisfactoria. Por otro lado, las discapacidades físicas y las enfermedades pueden limitar nuestra calidad de vida.

Iniciar la práctica de actividades deportivas desde una etapa temprana de la vida trae consigo ventajas tanto a corto como a largo plazo. Entre estos beneficios se encuentran la optimización de la salud del corazón, la disminución de la grasa corporal y la prevención de enfermedades del sistema cardiovascular, metabólico, óseo y nervioso en la adultes. Dedicar al menos sesenta minutos diarios a ejercicios de intensidad moderada puede ser clave para que los jóvenes preserven su bienestar y potencien su calidad de vida futura.

al día pueden ayudar a los niños a mantenerse sanos y mejorar su calidad de vida en el futuro.

De tal forma que, la adolescencia es un período activo, en la secundaria se garantizan rutinas semanales de ejercicio (obligatorias en secundaria), y la actividad física extraescolar en los jóvenes suele estar asociada al género. Los hombres valoran la competencia y la victoria. Por su parte, las mujeres consideran que la práctica de ejercicio es un medio eficaz para fortalecer su bienestar y autoconfianza. Sin embargo, la adolescencia es un período que da forma a nuestras vidas de alguna manera, y los hábitos que desarrollamos durante este período continúan hasta la edad adulta.

Ante esta situación, el Ministerio de Educación anunció que es indispensable realizar ejercicio físico durante 10 minutos diarios como mínimo en todos los colegios, y que el ejercicio será opcional en todo el país. Esta medida se alinea con la Política Nacional de Actividad Física, Recreación y Deporte, en este marco, el director Rosendo Serna, pretende incentivar a que, para el año 2030, al menos la mitad de la población de todas las edades puedan participar en ejercicio físico, entretenimiento y deportes. Se ha señalado que la finalidad de esta política es fomentar una vida de estilo activo y saludable. Asimismo, tiene como objetivo promover el deporte recreativo de por vida para las personas, desarrollar

el deporte asociativo, mejorar el rendimiento en la alta competición en torneos internacionales y contribuir al bienestar de los estudiantes. (MINEDU, 2022).

A nivel nacional el 84.7% de los jóvenes del Perú tienen actividad física insuficiente, ubicándose en el puesto 92 a nivel mundial, este problema se evidencia desde la infancia, el número de enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física es cada vez mayor, lo que hace que los jóvenes peruanos sean inadecuados para el cuerpo. deportes. Por consiguiente, es habitual que diversas instituciones educativas y sistemas de creencias alienen la realización de ejercicio y otras técnicas para elevar el estado de salud corporal y psíquica de individuos que normalmente no practican actividad física.

Confrontados con esta situación, las autoridades estatales y el Ministerio de Salud han enfatizado la importancia de alentar la actividad física. La evidencia científica respalda que la práctica regular de ejercicio no solo optimiza la calidad de vida y reduce el dolor en la cotidianidad, sino que también está vinculada a una mejor salud mental, caracterizada por una mayor independencia y una memoria más aguda. (Briceño J. , 2022).

Basado en las necesidades de los estudiantes de primaria que enfrentan este problema, el objetivo es obtener información basada en las respuestas de los estudiantes de primaria y del análisis de datos correspondiente, que nos ayudará a obtener una información más actualizada sobre el nivel que presentan sus estudiantes en cuanto a la actividad física y el impacto hacia su calidad de vida.

Por otro lado, corresponde a los estudiantes sugerir mejoras en los objetivos de este grupo y ayudar a que más persona consigan el cambio, contribuyendo así mejorar la vida de los estudiantes. Por lo tanto, de este estudio radica en su capacidad para identificar si los estudiantes enfrentan problemas actuales y de tal forma los educadores e institución desarrollen prácticas que favorezcan la calidad de vida estudiantil.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿En qué medida la actividad física se relaciona con el bienestar físico en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?

¿En qué medida la actividad física se relaciona con el bienestar emocional en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?

¿En qué medida la actividad física se relaciona con las relaciones interpersonales en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

Identificar la relación entre actividad física y el bienestar físico en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.

Identificar la relación entre actividad física y bienestar emocional en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.

Identificar la relación entre actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.

## **1.4 Justificación de la investigación**

### **Conveniencia**

Este estudio conduce a una revisión científica y teórica en el campo de estudio ante una situación conveniente para el ser humano. Los resultados obtenidos contribuyen al desarrollo de prácticas orientadas a mejorar las condiciones estudiantil en los centros de educación logrando así su desarrollo integral en cada faceta para una vida plena.

### **Relevancia Social**

El estudio permitió mostrar la relación entre diferentes variables y que parte estudiantil reconozca el goce de una buena salud, siendo esta uno los derechos humanos más importantes para el hombre. La difusión de esta información, permitirá mejorar la calidad de vida humana. Así mismo, poder extrapolar a sus familias y otras realidades.

### **Implicancias Prácticas**

El presente estudio permitió que los educadores y autoridades puedan tener conocimiento sobre la situación de su institución y presentar propuestas beneficiosas un desarrollo integral en los escolares a través de la innovación de actividades y prácticas físicas, así mismo, con las prácticas impartidas para los estudiantes se fomentará acciones de rutina saludable a lo largo de su vida con el fin de lograr una condición de vida óptima.

### **Utilidad metodológica**

Según las variables de estudio se optó por la técnica de la encuesta utilizando un cuestionario como instrumento principal para la recopilación de datos.

## **1.5 Delimitaciones del estudio**

### **Delimitación espacial:**

La investigación se realizó en un centro educativo privado “María Auxiliadora” situado en el distrito de Huaral, perteneciente a la provincia de Huaral.

**Delimitación Temática:**

Se delinearón las variables, considerando los aspectos más relevantes como sus definiciones, dimensiones, enfoques, etc.

**Delimitación social:**

Los estudiantes de primaria pertenecientes a Institución Educativa Privada María Auxiliadora

**Delimitación temporal:**

El periodo de realización del estudio abarcó desde junio de 2023 hasta enero de 2024.

**1.6 Viabilidad del estudio.****Viabilidad temática**

Fue factible realizar la investigación dentro del plazo previsto, dado que, el tema de estudio es de interés educativo y como docente, el investigador pretende concientizar a los individuos sobre una vida sana.

**Viabilidad económica**

En el aspecto económico, el estudio fue costado por el mismo investigador.

**Viabilidad administrativa**

Para llevar a cabo esta investigación, se realizó una cooperación preliminar con la administración de la escuela y se preparó todo el equipo con información de permisos, información de acceso al área de trabajo.

**Viabilidad técnica**

La particularidad del sujeto de estudio permitió la ejecución del instrumento con claridad, coherencia y de fácil entendimiento, luego de obtener el permiso de la institución educativa María Auxiliadora de Huaral.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Investigaciones internacionales

(Calderin, 2021) Ecuador, planteó el objetivo de determinar el nivel de actividad física de los alumnos y su relación con la calidad de vida; el estudio requirió de una población de 912 estudiantes de bachillerato, para la metodología adoptó un enfoque cuantitativo y correlacional de carácter no experimental, para recopilar datos aplicó encuestas mediante cuestionarios. Los resultados determinaron que los varones realizan actividades físicas de mayor rigor pero que su distribución con la calidad de vida está en equilibrio, en el caso de las mujeres, la mayoría realiza actividad física a un nivel moderado, sin embargo, en cuanto a la calidad de vida esta se presenta en nivel regular y bajo. Estos resultados permitieron concluir que existe diferencia entre los géneros; siendo los varones quienes mejor relacionan su actividad física para obtener una calidad de vida vigorosa a diferencia de las mujeres, a pesar de hacer ejercicios no presentaban un bienestar saludable.

(Chicaiza, D & Santamaria, M., 2019) en Ecuador investigó cómo la actividad física afecta la calidad de vida de los estudiantes universitarios de las facultades de Medicina e Ingeniería, llevó una investigación cuantitativa, de carácter transversal y no experimental. Contó con 333 estudiantes de 1ro a 8vo semestre que fueron elegidos para la muestra. Utilizó el Cuestionario SF36 para medir cada una de sus variables. Los hallazgos indicaron que en la actividad física el 40,2% de alumnos presentan un nivel bajo y el 27,9% presenta un nivel intenso; asimismo, al relacionar los resultados de ambas variables se determinó que un 71,7% de estudiantes con actividad física moderada su nivel es aceptable en calidad de vida y si la actividad física es intensa esto se reflejará en su calidad de vida. No obstante, un 35,1% de los estudiantes con poca actividad física mostraron una calidad vida deficiente. En cuanto a la

correlación esta se presentó positiva y significativa en sus dimensiones y entre variables. Se concluyó finalmente que la actividad física moderada con proyección a intensa permite una calidad de vida mejorada para los estudiantes universitarios.

(Estupiñan & Uribe, 2019) en Colombia se investigó como la actividad física podría influir en el manejo del estrés académico mejorando así el estilo de vida entre los estudiantes de una Universidad de Bucaramanga. Llevaron a cabo un enfoque mixto, descriptivo y correlacional sin diseño experimental con una muestra de 253 universitarios elegidos al azar. En efecto la investigación demostró la existencia de una correlación muy baja entre la actividad física y la calidad de vida en la mayoría de sus estudiantes, exceptuando a los de Psicología, lo que demuestra que hay ausencia de sedentarismo que afectan la salud corporal y que se ven reflejados en su calidad de vida y las alteraciones o afecciones que se producen como consecuencia, las cuales se asocian al estrés y la salud mental. Por lo tanto, se concluye que hay una tendencia alta a desarrollar estrés por parte de los estudiantes.

(Bernadino, J; Sanchez, A & Calabuig, V., 2018) en España se llevó a cabo una investigación donde analizó los niveles de actividad física y comprobar si existe alguna relación con la calidad de vida en escolares. Optó por una investigación carácter descriptiva, correlacional sin diseño experimental y reunió una muestra estudiantil de 737 adolescentes entre 11 y 17 años que pertenecen a la región de Murcia. Haciendo uso de dos instrumentos para recopilar información. Posteriormente, al determinar los resultados estadísticos se halló que la actividad física ocupa un nivel regular y la calidad de vida está en crecimiento, no parece existir relación entre ambos; al considerar las dimensiones del entorno familiar y social, así como los programas de deporte escolar y el sistema sanitario, no se observan relaciones directas. Se concluye que es necesario investigar considerando otras dimensiones de carácter más específico que demuestren entre variables una existencia relacional.

(Paramio, 2017) en España tuvo como propósito fue identificar si existe una conexión del ejercicio físico con la calidad de vida de alumnos universitarios, considerando la perspectiva de género; el tipo de investigación con la que trabajó fue correlacional, cuantitativa y sin diseño experimental, Seleccionó a 153 educandos para encuestarlos a través del modelo STAI y psicológico. Como producto obtuvo que aquellos estudiantes que más esfuerzo realizan son más seguros de sí mismos y disfrutan de cada instante de su vida, pero también experimentan momentos de ansiedad y depresión en comparación de aquellos estudiantes que hacen ejercicio, se organizan para realizar actividad física y tienen una forma de desahogo. Se concluye que el ejercicio o actividad física permite tener mejor calidad de vida, un óptimo estado emocional y poder lograr una satisfacción personal; ya que se trata de un factor relevante en la vida del educando y en sus indicadores de vida. Las situaciones difíciles conducirán al estrés, la ansiedad, la insatisfacción y por ende es necesario tener momentos de desahogo a través de la actividad física, esto permitirá disipar la tensión y pensar tranquilamente para tomar decisiones beneficiosas para salud y su vida.

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

(Briceño, J, 2022) Lima, llevando a cabo una investigación en la Universidad de Huacho JFSC, examinó cómo la actividad física incide en la calidad de vida de los alumnos pertenecientes a la facultad de Educación Física. A través de un análisis no experimental y correlacional, se descubrió una correlación positiva y moderada entre la práctica de ejercicio y el bienestar del educando. Específicamente, se observaron mejoras significativas en las dimensiones de áreas como bienestar corporal, emocional y relaciones interpersonales con coeficientes de correlación de 0.548, 0.544 y 0.482 en el mismo orden, así como también para sus variables evidenció una relación moderadamente significativa. La conclusión del estudio es que una mayor frecuencia actividad física, realizado de manera estructurada y adecuada,

está vinculada a una mejor calidad de vida, evidenciado por un coeficiente de correlación de  $r=0.495$  y un valor de  $p=0.000$ .

(Uriarte & Seclen, 2022) en Lambayeque se propuso investigar como la actividad física afectaría la calidad de vida de los colegiales de 4to de secundaria, se consideró una metodología basada un enfoque cuantitativo con un nivel de carácter descriptivo correlacional y sin diseño experimental. El investigador incluyó encuestas con escalas ordinales que fueron aplicadas a 18 estudiantes seleccionados. Como hallazgos finales revelaron que la mayoría de los estudiantes mantenían un nivel moderado de actividad física, mientras que solo un pequeño grupo mostraba niveles bajos o nulos de ejercicio. El análisis concluye que hay una correlación positivamente significativa de grado moderado, esto indica que el incremento del tiempo dedicado a la actividad física puede mejorar significativamente la calidad de vida de los colegiales, resaltando la importancia de esta relación.

(Pongo, 2020) en Lambayeque propuso elaborar un programa para realizar actividades deportivas que contribuyan positivamente su calidad de vida estudiantil, utilizó una metodología descriptiva con carácter correlacional, aplicó un cuestionario para ambas variables y posterior a ello realizo una muestra censal. Sus resultados evidenciaron: 20% de estudiantes prefieren andar en bicicleta, un 16% prefiere bajar y subir escaleras y/o hacer caminatas, un 4% prefiere usar la patineta y un 40% no realiza ninguna actividad. En cuanto al tiempo, utilizan entre 15 a 20 minutos por día para ejercitarse, así también el 24% de estudiantes practican balonmano, un 20% fútbol y vóley, un 8% básquetbol y 4% otros deportes, pero hay un 24% que no realiza ningún deporte colectivo y en cuanto a los deportes individuales, un 44% no participa de ningún deporte mientras que un 20% hace atletismo, 28% tenis y 8% variado. Se concluye que los estudiantes no tienen disciplina física deportiva y mucho menos hábitos de alimentación saludables, lo que repercute en su salud, por ende, es necesario implementar nuevas propuestas asociadas a la realización de actividad física.

(Barreto, 2019) Lima, el investigador puso de manifiesto la importancia de evaluar cómo la actividad física puede influir en el desempeño académico de los colegiales de secundaria, para ello plantearon un estudio hipotético deductivo, netamente cuantitativo, de carácter descriptivo, buscando establecer su relación, contando con una población de 150 estudiantes. Mediante el uso de gráficos y la prueba Rho del estadístico Spearman, se encontró una conexión directa y positiva en sus variables. Además, se halló también que el 53,3% de estudiantes presentó buen nivel de ejercicio físico y alcanzó buen nivel en sus resultados académicos, se conjugaron las habilidades intelectuales y el desarrollo psicomotor. La conclusión resalta la relevancia en que los estudiantes realicen actividad física para tener mejores actitudes hacia el aprendizaje y así conseguir sus logros, esto queda demostrado con la correlación alta y significativa que se halló entre las variables ( $r=0,859$  y  $p=0,000$ ).

(Caballero, 2018) Lima, en un estudio llevado a cabo en una institución educativa del distrito de Miraflores, investigó cómo la actividad física podría influir en la calidad de vida de los escolares pertenecientes al quinto grado de primaria. Adoptó un estudio de carácter descriptivo y transeccional, buscando su correlación, para reunir la información fueron encuestados mediante un cuestionario 120 niños. Aunque se identificó una correlación directa entre sus variables, esta resultó ser débil. No obstante, el resultante estadístico fue significativo ( $p=0.000$ ). Deduciendo que, a pesar de la débil correlación encontrada, es fundamental profundizar más en el estudio para esclarecer la relación entre estas.

## **2.2.- Base teórica**

### ***2.2.1 Fundamento teórico sobre la Actividad Física***

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física es el movimiento y la intensidad energética del cuerpo mediante los músculos esqueléticos. Todo lo que se relacione con movimiento del cuerpo en el que se involucran los músculos del esqueleto y que además produce un desgaste de energía es actividad física. Se incluyen o consideran dentro de estas actividades desde caminar lentamente tramos largos hasta desarrollar rutinas deportivas (OMS, 2022).

Según autores definen la Actividad Física como:

Kent (2003) argumentó que cualquier tipo de actividad física, tiene demandas metabólicas importantes. Por lo tanto, la actividad física donde se incluyen también los entrenamientos deportivos competitivos, actividades físicas intensas, tareas domésticas y actividades no físicas. Actividad física

Encarta (2012) define a la totalidad de movimiento físico que las personas realizan mientras juegan. Al mismo tiempo, tanto en el trabajo como durante el trabajo, y en reposo, esto conlleva un aumento del esfuerzo y del metabolismo basal, es decir, un aumento de las calorías quemadas al trabajar en el cuerpo.

López et al (2015) resaltaron la conexión que se encontraría al hacer actividad física con el desempeño académico, mostrando que la práctica de esta, sí se relaciona con el cumplimiento de las responsabilidades académicas, de aprendizaje y la supervisión del aula.

### **El término abarca:**

#### ***a) Ejercicio físico:***

Se trata de una actividad que requiere estructuración, una planificación y orden antes de ser ejecutada, su propósito es proteger y mejorar nuestro cuerpo; Comprender el poder y la importancia del cuerpo nos permitirá trabajar todos los días, trabajar bien por diversión y reducir la fatiga del cuerpo que causa enfermedades. y desarrollemos nuestra sabiduría al máximo. (Junta de Castilla y Leon, 2018)

**b) Deporte:**

Ibarra (2022) señala que: Esta actividad contiene reglas o normas que se deben realizar en un lugar o área (como un estadio, patio de juegos, pista) y, a menudo, se asocia con deportes competitivos. Debe participar en general (asociaciones, asociaciones) y competir consigo mismo o con los demás. Del mismo modo, en estas situaciones la condición física del participante puede afectar el producto (victoria o derrota). Sin embargo, no sólo se consideran los juegos físicos y mentales, sino también los juegos competitivos combinados con ellos.

**c) Educación física:**

Tello (2016) nos explica que: La educación física es una poderosa herramienta educativa porque ayuda a las personas a establecer una buena base como grupo biopsicosocial. Esto ayuda a desarrollar habilidades de aprendizaje a través de la ciencia y la creación de redes que se basan en la psicología, la psicología, la biología y más. Es importante proteger y hacer fomento de la salud porque se puede ayudar a las personas ajustar sus pensamientos y comportamientos, especialmente a los jóvenes a resistir la influencia del entorno cotidiano mirando a las personas con una perspectiva positiva de su vida actual y futura.

**DIMENSIONES**

Se mide a través de los componentes:

**a) Frecuencia:**

Según Ros (2008) señala que: Esto se refiere al número de sesiones por semana. La frecuencia del ejercicio dependerá de cada persona, según su nivel de salud y su estado físico, así como de la intensidad de este. El ejercicio aeróbico se puede realizar casi todos los días, pero si la densidad es alta, tres o cuatro serán suficientes. Por otra

parte, los ejercicios de fuerza y equilibrio se realizan una o dos veces por semana, mientras que los ejercicios sencillos se realizan a diario.

***b) Duración:***

A esto se le suele llamar volumen de entrenamiento, aquí es cuando se utiliza la estimulación física para crear adaptaciones fisiológicas. Podemos hablar de duración del entrenamiento (segundos, minutos, horas) y duración (días, meses, años), por ejemplo, en el ejercicio aeróbico el tiempo depende de la intensidad y puede variar entre 30 y 60 minutos de forma continuada o por partes. Para quienes no realizan actividad aeróbica, la intensidad debe ser menor y el volumen de trabajo debe ser de al menos 30 minutos (mínimo 10 minutos). Para obtener resultados del entrenamiento de fuerza, la intensidad debe ser moderada y el número de repeticiones debe ser alto, se recomienda realizar al menos de 8 a 12 ejercicios, de los cuales de 6 a 10 ejercicios afectan a los músculos principales. Para niños menores de 50 a 60 años, administre una dosis más baja de 10 a 15 dosis. Investigaciones recientes recomiendan realizar un máximo de dos series, ya que la tercera actuación aporta algunos beneficios importantes. (Ros, 2008).

***c) Intensidad:***

Se define como el porcentaje del trabajo corporal máximo utilizado, este es un tema muy importante a considerar, especialmente para los jóvenes y los mayores ya que, el esfuerzo que hacen en sus actividades será fundamental para el resultado que deseen lograr como también evitar riesgos. Esta decisión debe ser personal, teniendo en cuenta las características de la persona y la prevalencia de su enfermedad. Realizar ejercicios que requieren de mayor intensidad puede provocar lesiones si no se realiza una preparación adecuada lo que puede causar daños en el corazón o en el sistema

esquelético, por ello, es importante considerar una orientación correcta cuando se trata de realizar actividad física (Ros, 2008).

### **Aporte de beneficio:**

Son numerosos los beneficios que obtiene nuestra salubridad con las actividades y ejercicios físico mejorando nuestro sistema cardio-respiratorio y fuerza muscular, reducción del riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, metabólicas o incluso depresivas. Por eso, es necesario que los infantes realicen alguna actividad física y eviten el sedentarismo y así evitarán enfermedades como la obesidad, etc. Tener en cuenta el peso de acuerdo a la talla y edad es fundamental para una calidad de vida, tanto en adolescentes, jóvenes como adultos (Ministerio de Salud, 2012).

Asimismo, el cerebro motor madurará, mejorarán las habilidades motoras y aumentará el rendimiento académico y social. Mantener, mejorar la salud y prevenir enfermedades es primordial para todas las personas, contribuyendo a una mejor calidad de vida a través del apoyo físico, mental y emocional. (Ministerio de Salud, 2012).

Es necesario que tanto niños como adolescentes realicen alguna actividad física, el tiempo mínimo aceptable es de 60 minutos, haciendo la actividad física que más les guste, pueden ser: juegos, deportes, educación física, ejercicio y deporte todos los días durante el viaje. Escuela y club de historia, con otros miembros de la familia siempre que sea posible. También debes realizar ejercicios para fortificar músculos de dos o tres veces en la semana. La práctica diaria de 60 minutos se puede realizar varias veces al día (por ejemplo, dos sesiones de 30 minutos), también deben participar en las siguientes actividades regularmente tres días a la semana o más. (OMS, 2010).

- Ejercicios que mejoran la fuerza muscular en los músculos grandes del cuerpo y las extremidades. Esto se puede hacer mientras juega, trepa a los árboles o empuja y tira.

- Ejercicio apropiado para mejorar la función cardíaca, las enfermedades y otros factores de riesgo metabólico; salud ósea y actividades relacionadas con el estrés como deportes, correr y saltar. (OMS, 2010).

### ***2.2.2 Fundamentos teóricos de la Calidad de Vida***

#### **CALIDAD DE VIDA**

Consiste en vivir bien; la propia sensación de satisfacción basada en eventos significativos; La buena vida es la combinación de propósito y contenido, es decir, se define como calidad de bienestar. La vida de las personas y su satisfacción son una combinación de vida y realización personal ponderada por valores, deseos y dimensiones personales, en segundo lugar, dará tiempo de ser modificada durante su ciclo de vida. (Gomez, 2003).

La calidad de vida se considera el punto de equilibrio entre una salud corporal, mental y en lo social que finalmente brinda la satisfacción personal. Cada persona tiene su propio concepto respecto a su salud y esto puede ser perjudicial si no considera estos tres aspectos (Gomez, 2003).

Según Schalock y Verdugo (2007), definen la vida de una persona de la siguiente manera: “El estado ideal de salud personal y un ciclo que incluye muchos factores que afectan al individuo”. Estos puntos importantes afectan a todos. Las personas son iguales, pero su importancia y valores pueden variar de persona a persona.

#### **DIMENSIONES**

##### ***a) Bienestar físico***

Sabemos que los órganos que conforman el cuerpo son perfectos y armoniosos. Forman funciones comunes que mantendrán el cuerpo funcionando bien de acuerdo con las necesidades actuales, como respirar, escuchar, mirar, oler y tocar con facilidad;

metabolismo de los alimentos, perfusión sistémica de oxígeno, coordinación, capacidad emocional, entre otras. (Sanchez, 2015).

Asimismo, para que todos los órganos de nuestro cuerpo funcionen bien es necesario prestar atención tanto a la nutrición como a la actividad física en nuestra vida diaria. Una dieta saludable debe incluir nutrientes esenciales y disminuir el consumo de grasas, del mismo modo, limitar el consumo de azúcar (azúcar) y sal en alimentos y bebidas cada día. La actividad física promueve el desarrollo de buenas condiciones, mejorando así la calidad de vida de las personas. (Sanchez, 2015).

### ***b) Bienestar Emocional***

Cuando una persona presenta salud mental y equilibrio emocional está capacitada para enfrentar situaciones relacionadas con los sentimientos. Es un estado de identidad que involucra a una o más personas, incluida la mente del individuo. Esto significa que las personas se sienten cómodas con los demás y expresan sus emociones de manera adecuada. (Sanchez, 2015).

La Organización Mundial de la Salud señala que el problema podría relacionarse con la ansiedad, con la depresión porque surgen frecuentemente en estos tiempos y consideran que una forma de enfrentarlos es a través del desarrollo de actividades físicas que repercuten en mejorar y motivar hacia un buen estado de ánimo, incluso pueden ser un buen remedio para evitar problemas de depresión. Se ha comprobado que al realizar actividades físicas tanto los adolescentes como los adultos tienen una tendencia a elevar su autoestima beneficiando su estado emocional y su calidad de bienestar. La investigación de Sánchez (2015), da a conocer cuatro beneficios que se asocian con calidad de la vida: estado anímico bueno, estrés mínimo, una imagen positiva propia y el autocontrol.

### ***c) Relaciones interpersonales***

Son una parte importante de la relación e interacción para todas las personas porque no sólo pueden comunicarse sino también hacer las cosas necesarias para mejorar sus conocimientos y asegurar su supervivencia. De esta manera, abarcan todas las relaciones que se pueden mantener entre personas, no solo las amistades, sino también las familiares, románticas o entre compañeros de trabajo, escuela y colegio. Estos son aspectos importantes de nuestras vidas, pero no están relacionados con la religión o las relaciones. (Miralles & Carrera, 2022).

Las relaciones incluyen interacciones con otras personas en la familia, el lugar de trabajo u otros grupos sociales fuera de la familia principal. Las personas no podemos vivir sin este tipo de relación porque a medida que nos desarrollamos, también tenemos el deseo de aprender, de conocer, de conocer y de alcanzar nuestra propia felicidad. (Miralles & Carrera, 2022).

## **2.3 Bases filosóficas**

Según Castañeda (1986), la idea de calidad de vida “tiene que ver universalmente con el material necesario para la propia supervivencia y florecimiento, y especialmente con las experiencias de identidad que surgen de estos acontecimientos”, que nos deprimen. y escribe su contenido. Dos elementos forman esta idea: calidad y vida. El sustantivo "calidad" se refiere a la mayor o menor cualidad de algo, a las cualidades que hacen que algo sea considerado igual, tan bueno o mejor que otros de su mismo tipo. Esta afirmación nos permite pensar en la importancia de las condiciones para mejorar la vida de cada persona, en comparación con las condiciones que disfrutaban otras personas. (Rodríguez & García, 2006)

La calidad de vida casi siempre se define desde el panorama del ser humano. Castañeda considera que la palabra vida se refiere a la vida humana, muchas veces se asimila

a acción, que es la esencia del ser humano conectado con el mundo. Estamos hablando del estado activo de lo orgánico, lo que nos hace pensar en el derecho a la vida porque los seres vivos y los objetos inanimados son materiales que sustentan las actividades humanas y por lo tanto se ven fácilmente afectados por su uso y mal uso, y por cambios y procesos que puedan deteriorarlos. Durante mucho tiempo se ha enseñado a las personas cómo vivir una buena vida según las necesidades humanas, pero se olvida que la verdadera necesidad es tener un entorno natural, limpio, saludable y bueno. También se acepta como producto de una comprensión y evaluación personal en función del estado de desarrollo personal en la sociedad (Rodríguez & García, 2006).

#### **2.4 Definición de términos básicos**

- **Actividad física:** Movimientos anatómicos producidos por músculos estriados y el gasto de energía resultante, al desplazarse a un lugar en particular, o en el contexto del trabajo de una persona, incluyendo el ocio.
- **Calidad de vida:** Corresponde al bienestar de una persona desde una perspectiva social, médica y psicológica con la satisfacción con la vida. Es una valoración subjetiva propia de una persona sobre su salud en el contexto de lo social y cultural.
- **Bienestar físico:** El estado en el que nuestro cuerpo se encuentra en una excelente condición física, capaz de pensar, coordinar, controlar el cuerpo, permitiéndole hacer frente a las necesidades diarias, incluidas las necesidades de respiración, visión y tacto, así como muchas dificultades, etc.
- **Bienestar emocional:** Capacidad que tienen las personas para relacionarse con sus propias emociones y sentirse cómodo para expresar sus emociones con los demás.
- **Relaciones interpersonales:** Incluyen todo tipo de relación como: amistad, familiares entre padres e hijos, de parejas, compañeros de colegio, universidad o trabajo. Estas

son partes importantes de nuestras vidas, pero no están asociadas con la confianza o la intimidad.

## **2.5 Hipótesis de investigación**

### ***2.5.1 Hipótesis General***

La relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.

### ***2.5.2 Hipótesis Específicas***

La relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.

La relación entre actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.

La relación entre actividad física y las relaciones interpersonales en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.

## 2.6 Operacionalización de Variable

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICIÓN
Actividad física	Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como: Todos los movimientos del músculo esquelético que dan como resultado un gasto de energía y una experiencia personal y que nos permiten interactuar con las criaturas y el entorno que nos rodea.	Actividad física es todo movimiento realizado por el hombre, mediante la aplicación de una encuesta, se utilizará un cuestionario que permitirá evaluar el grado de consumo y movilización que presenta el estudiante.	Grado de consumo y movilización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensidad</li> <li>- Duración.</li> <li>- Frecuencia</li> </ul>	ALTO REGULAR BAJO  5=Siempre 4 = Casi siempre 3 = A veces 2 = Casi nunca 1 = Nunca
Calidad de vida	Un conjunto de condiciones que favorecen su bienestar personal y social. Por tanto, mejorar y mantener la calidad de vida es fundamental para el desarrollo pleno y satisfactorio de todos. (Federación Autismo Madrid, 2021)	Referente a la calidad de vida se evaluará con aquellos elementos de recolección de información y datos, para reconocer el bienestar físico, emocional y las relaciones interpersonales que tienen los estudiantes.	Bienestar físico  Bienestar emocional  Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de la vida diaria</li> <li>- Alimentación</li> <li>- Salud</li> <li>- Ocio</li> <li>- Autoconcepto</li> <li>- Seguridad</li> <li>- Felicidad</li> <li>- Satisfacción</li> <li>- Amistades</li> <li>- Familia</li> <li>- Afecto</li> <li>- Interacciones</li> </ul>	

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Diseño metodológico

##### 3.1.1. Tipo de investigación

Es **descriptivo correlacional**, consistió en describir la situación y circunstancia del evento, También se midió cada variable de forma independiente mientras se correlacionan dos variables.

**Transversal**, puesto que ambas variables se midieron en una sola oportunidad; y se trabajó en un tiempo determinado.

**Retrospectivo**, porque los datos requeridos para el estudio provinieron de estudiantes de primaria con conocimientos previos.

##### 3.1.2. Nivel de investigación

Es de tercer nivel correlacional, porque se evidenció la existencia de un vínculo de la actividad física sobre calidad de vida como variables elegidas para el estudio.

##### 3.1.3. Diseño

Es no experimental, puesto que se evitó manipular alguna variable elegida.

##### 3.1.4. Enfoque

Es cuantitativo porque utiliza datos recopilados para evaluar hipótesis que se basaron en mediciones numéricas y estadísticas, lo que permitió medir y evaluar los cambios del estudio.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Conformándolo 71 estudiantes pertenecientes a primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, divididos en 6 grados estudiantil: 12 estudiantes de 1er grado, 13 estudiantes de 2do grado, 10 estudiantes de 3er grado, 13 estudiantes de 4to grado, 10 estudiantes en 5to y 13 estudiantes en el 6to grado de primaria.

### **3.2.2 Muestra**

Considerando la naturaleza de estudio y a beneficio de la investigación la muestra seleccionada fue del 100% de los estudiantes de primaria pertenecientes a la I.E.P. María Auxiliadora.

### **Criterios de inclusión**

- ✓ Alumnos que pertenecieron al nivel de primaria.
- ✓ Alumnos que asistieron a la I.E.P María Auxiliadora el día de la ejecución del cuestionario.
- ✓ Alumnos que aceptaron participar voluntariamente.

### **Criterios de exclusión**

- ✓ Alumnos que no pertenecieron al nivel de primaria.
- ✓ Alumnos que no asistieron a la I.E.P María Auxiliadora el día de la ejecución del cuestionario.
- ✓ Alumnos que no aceptaron participar en la investigación.

## **3.3. Técnicas de recolección de datos**

### **3.3.1. Técnicas a emplear**

La técnica seleccionada para la compilación de datos fue la aplicación de encuestas utilizando un cuestionario como instrumento específico para cada para variable en estudio.

### 3.3.2. Descripción del instrumento

Se trata del cuestionario elaborado originalmente por Briceño para la adquisición del título Doctoral en Ciencias de la Educación. Este instrumento contó con la validez V de Aiken alcanzando el valor óptimo de 1, lo cual indicó su aceptabilidad

La confiabilidad se obtuvo a través de la prueba de KR20 siendo el valor hallado 0,810 lo que indica alta confiabilidad, para la actividad física y 0.760 regular confiabilidad para la variable Calidad de vida.

El instrumento utilizado se personalizó y ajustó al reflejo de las características de la población, por lo que cada variable presenta un cuestionario propio, permitiendo al investigador recolectar datos más específicos.

El cuestionario para variable Actividad Física consta de 15 ítems donde evaluó cada dimensión de estudio:

- Los ítems 1 al 5 están relacionados a la Duración.
- Los ítems 6 al 10 están relacionados a la Frecuencia.
- Los ítems 11 al 15 están relacionados a la Intensidad.

#### *Variable X*

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

El cuestionario diseñado para medir la variable “Calidad de vida” se compone de 15 preguntas destinadas para dimensión:

- Los ítems 1 al 5 están relacionados al Bienestar físico.
- Los ítems 6 al 10 están relacionados al Bienestar emocional.
- Los ítems 11 al 15 están relacionados al Bienestar interpersonal.

*Variable Y*

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

### 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

En esta investigación, Microsoft Excel 2016 fue aplicado para procesar y organizar los datos recolectados. Se realizó una codificación y tabulación de los datos de acuerdo con la información obtenida. Se trabajó a nivel descriptivo (tablas, gráficos porcentuales) y a nivel inferencial prueba de normalidad y correlación Rho de Spearman.

## CAPÍTULO IV:

### RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de resultados

**Tabla 1.**

*Nivel de Actividad Física en los estudiantes*

Niveles	n	%
Alto	25	35%
Medio	39	55%
Bajo	7	10%
Total	71	100%

*Nota:* Institución Educativa Privada María Auxiliadora – Huaral 2023.

Luego del análisis, los resultados arrojaron que del 100% (71) de los estudiantes del I.E.P María Auxiliadora, el 55% tenían actividades físicas de nivel medio, el 35% tenía actividades físicas de nivel alto y solo el 10% tenía características físicas de nivel bajo.

**Tabla 2.**

*Nivel de Actividad Física según sus dimensiones*

Niveles	Duración		Frecuencia		Intensidad	
	n	%	n	%	n	%
Alto	25	35%	23	32%	31	44%
Medio	40	56%	40	56%	35	49%
Bajo	6	8%	8	11%	5	7%
Total	71	100%	71	100%	71	100%

*Nota:* Institución Educativa Privada María Auxiliadora – Huaral 2023.

El producto encontrado fue que del 100% (71) estudiantes del I.E.P María Auxiliadora, el 56% tenía un nivel de duración medio, el 35% de nivel de duración alto y solo

un 8% posee un nivel de duración bajo es sus actividades físicas. Así mismo un 56% de los alumnos realizan actividad física con una frecuencia media, un 32% con alta frecuencia y un 11% con baja frecuencia. Por otro lado, el 49% de los estudiantes mostró un esfuerzo de intensidad media, el 44% intensidad alta y sólo 7% intensidad baja.

**Tabla 3.**

*Calidad de vida en los estudiantes*

Niveles	n	%
Alto	34	48%
Medio	37	52%
Bajo	0	0%
Total	71	100%

*Nota:* Institución Educativa Privada María Auxiliadora – Huaral.

Los resultados arrojaron que del 100% (71) estudiantes del I.E.P María Auxiliadora, el 52% alcanzó el nivel medio en calidad de vida y el 48% alcanzó el nivel alto.

**Tabla 4.**

*Calidad de vida en los estudiantes según sus dimensiones.*

Niveles	Bienestar Físico		Bienestar Emocional		Relaciones Interpersonales	
	n	%	n	%	n	%
Alto	35	49%	45	63%	33	46%
Medio	34	48%	21	30%	34	48%
Bajo	2	3%	5	7%	4	6%
Total	71	100%	71	100%	71	100%

*Nota:* Institución Educativa Privada María Auxiliadora – Huaral.

Se descubrió que del 100% (71) estudiantes del I.E.P María Auxiliadora, el 49% obtuvieron el nivel de bienestar físico alto, el 48% presentaron el nivel medio y solo el 3% de nivel bajo. Así mismo el 63% de estudiantes tienen alto nivel de bienestar emocional, en

cambio, un 30% presentaron nivel medio, solo el 7% tienen un bajo nivel, Por otro lado, el 48% de los estudiantes mantienen un nivel medio en las relaciones interpersonales el 46% es de nivel alto y el 6% es tiene muy bajo nivel.

#### 4.2. Análisis de contingencia o análisis comparativo

**Tabla 5.**

*La Actividad física y la Calidad de vida*

		Calidad de Vida				Total	
		Alto		Medio			
Actividad Física	Alto	20	28%	5	7%	25	35%
	Medio	13	18%	24	34%	37	52%
	Bajo	1	1%	8	11%	9	12%
Total		34	47%	37	52%	71	100%

De los resultados se extrae que del total (71) de estudiantes encuestados el valor más alto es de 34% (24) que corresponde a nivel medio de las variables Actividad física y Calidad de vida, seguido de 28% (20) corresponde al nivel alto en actividad física con un alto nivel en su calidad de vida, el 18% (13) corresponde a nivel medio de actividad física con nivel alto en calidad de vida y solo un 11% (8) corresponde a bajo nivel en actividad física y también con un nivel medio de calidad de vida.

**Tabla 6.***La Actividad física y el Bienestar físico.*

		Bienestar Físico						Total	
		Alto		Medio		Bajo			
<b>Actividad Física</b>	Alto	19	27%	6	8%	0	0%	25	35%
	Medio	15	21%	22	31%	0	0%	37	52%
	Bajo	1	1%	6	8%	2	3%	9	12%
<b>Total</b>		35	49%	34	48%	2	3%	71	100%

De los resultados se extrae que del total de estudiantes encuestados el valor más alto es de 31% (22) que corresponde a un nivel medio en Actividad física y también un nivel medio de bienestar físico, seguido de 27% (19) corresponde a nivel alto de actividad física con alto nivel en su bienestar físico, el 21% (15) de estudiantes corresponde a nivel medio en actividad física y también un alto nivel en su bienestar físico y solo el 8% (6) corresponde un bajo nivel de actividad física con nivel medio en su bienestar físico.

**Tabla 7.***La Actividad física y el Bienestar emocional.*

		Bienestar Emocional						Total	
		Alto		Medio		Bajo			
<b>Actividad Física</b>	Alto	20	28%	5	7%	0	0%	25	35%
	Medio	20	28%	15	21%	2	3%	37	52%
	Bajo	3	4%	3	4%	3	4%	9	12%
<b>Total</b>		43	61%	23	32%	5	7%	71	100%

De los resultados se extrae que del total de estudiantes encuestados el valor más alto es de 28% (20) que corresponde a nivel alto en Actividad física y también alto nivel de bienestar emocional, De la misma forma el 28% (20) presentan un nivel medio en Actividad física y también nivel alto en su bienestar emocional y el 21% (15) corresponden un nivel medio de actividad física y también un nivel medio en bienestar emocional.

**Tabla 8.***Actividad física y Relaciones interpersonales*

		Relaciones Interpersonales						Total	
		Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo		
<b>Actividad Física</b>	Alto	20	28%	5	7%	0	0%	25	35%
	Medio	10	14%	24	34%	3	4%	37	52%
	Bajo	3	4%	5	7%	1	1%	9	12%
Total		33	46%	34	48%	4	6%	71	100%

De los resultados se extrae que del total de estudiantes encuestados el valor más alto es de 34% (24) que corresponde a nivel medio de las variables Actividad física con nivel medio de relaciones interpersonales, seguido de 28% que corresponde a nivel alto de las variables Actividad física con nivel alto de relaciones interpersonales y el 14% (10) corresponden a un nivel medio de actividad física y también un alto nivel de relaciones interpersonales.

**4.4 Contrastación de hipótesis****Tabla 9.***Prueba Kolmogórov-Smirnov (prueba de normalidad)*

Variables y dimensiones	Kolmogórov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Duración	,302	71	,000
Frecuencia	,298	71	,000
Intensidad	,275	71	,000
Bienestar físico	,296	71	,000
Bienestar emocional	,299	71	,000
Relaciones interpersonales	,299	71	,000
Actividad física	,289	71	,000
Calidad de vida	,250	71	,000

Al observarse significativamente una diferencia, decido estadísticamente elegir no paramétrica y correlación de Spearman.

### Hipótesis general

**H<sub>0</sub>:** No se identifica una relación destacable entre la actividad física y la calidad de vida en los colegiales de primaria pertenecientes colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**H<sub>1</sub>:** Si se identifica una relación destacable entre la actividad física y la calidad de vida en los colegiales de primaria pertenecientes al colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

### Tabla 10.

*Prueba de relación la Actividad física y Calidad de vida.*

			Actividad Física	Calidad de Vida
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	.603**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	71	71
	Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	.603**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	71	71

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

**Decisión Estadística:** Se evidencia que los valores de correlación de  $r = 0.603$  y una  $p = 0,00$  siendo el grado de significación  $< 0.05$ , por lo que se refuta la  $H_0$  y se aprueba la otra  $H_a$ . Esto permite confirmar la significativa relación de actividad física y calidad de vida de los estudiantes de primaria del colegio Privado María Auxiliadora.

### Hipótesis Específicas N°1

**H<sub>0</sub>:** No se halló una relación destacable entre la actividad física y el bienestar físico en los colegiales de primaria pertenecientes al colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**H<sub>1</sub>:** Si se halló una relación destacable entre la actividad física y el bienestar físico en los colegiales de primaria pertenecientes al colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**Tabla 11.**

*Prueba de relación de La Actividad física y Bienestar físico.*

			Actividad Física	Bienestar Físico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	.618**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	71	71
	Bienestar Físico	Coefficiente de correlación	.618**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	
		N	71	71

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

**Decisión Estadística:** Se evidencia que los valores de correlación de  $r = 0.618$  y una  $p = 0,00$  que mucho menos que la significancia  $0,05$  entonces, refutamos la  $H_0$  y aceptamos la  $H_a$ . Esto permitió confirmar la significativa relación entre actividad física y bienestar físico en los estudiantes pertenecientes a primaria en colegio Privado María Auxiliadora.

## Hipótesis Específicas N°2

**H<sub>0</sub>:** No se encuentra relación entre actividad física y bienestar emocional de los alumnos de primaria del colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**H<sub>1</sub>:** Si se encuentra relación entre actividad física y bienestar emocional de los alumnos de primaria del colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**Tabla 12.**

*Prueba de relación de la Actividad física y Bienestar emocional.*

			Actividad Física	Bienestar Emocional
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	.577**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	71	71
	Bienestar Emocional	Coefficiente de correlación	.577**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	71	71

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

**Decisión Estadística:** Se evidencia que los valores de correlación de  $r = 0,577$  y una  $p = 0,00$  siendo el nivel de significación  $< 0.05$ , entonces aceptamos la  $H_a$  y refutamos la  $H_0$ . Permitiendo confirmar así, la significativa relación de la actividad física y bienestar emocional de estudiantes pertenecientes a primaria del colegio Privado María Auxiliadora.

### Hipótesis Específicas N°3

**H<sub>0</sub>:** No se halló relación destacable de la actividad física y relaciones interpersonales en alumnos de primaria del colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023.

**H<sub>1</sub>:** Si se halló una relación destacable en actividad física con las relaciones interpersonales de alumnos pertenecientes a primaria del colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023

**Tabla 13.**

*Prueba de relación de La Actividad física y Relaciones interpersonales.*

			Actividad Física	Relaciones Interpersonales
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	.440**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	71	71
	Relaciones Interpersonales	Coefficiente de correlación	.440**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	71	71

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

**Decisión Estadística:** Se evidencia que los valores de correlación de  $r = 0,440$  y una  $p = 0,00$  siendo el nivel de significación  $< 0.05$ , entonces refutamos  $H_0$  y aprobamos  $H_a$ . Confirmado así la relación de actividad física con las relaciones interpersonales de los alumnos pertenecientes a primaria del colegio Privado María Auxiliadora.

## CAPÍTULO V:

### DISCUSIÓN

#### 5.1 Discusión de resultados

Se limitan por los métodos teóricos, las hipótesis formuladas que fueron comprobadas por estadísticos de investigación que analizan los hechos previos a esta investigación. La hipótesis general de la investigación comprobó que existe una relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.

Para el efecto se contrastó la hipótesis alterna ( $H_1$ ): Si se identifica una relación destacable entre la actividad física y la calidad de vida en los colegiales de primaria pertenecientes al colegio Privado María Auxiliadora, Huaral 2023. Los datos establecieron exitosamente esta relación en una muestra de 71 estudiantes con un estadístico de  $r = 0,603$  y significancia de  $p < 0,05$  utilizando la prueba Rho de Spearman; esto prueba la correlación entre variables, refutando la hipótesis nula y validando la hipótesis alterna.

Para la primera hipótesis específica propuesta, los resultados mostraron un vínculo directo entre la actividad física y la salud física dado como valor de correlación de  $r = 0,618$  y  $p < 0,05$ ; así, aprobamos la hipótesis alterna y refutamos la hipótesis nula. De manera similar, nuestra segunda hipótesis reveló correlación significativa de  $p < 0,05$  en  $r = 0,577$ ; Esto confirmó que la relación de la actividad física tiene de forma positiva para las emociones. Finalmente, la tercera hipótesis confirma una relación positiva entre las relaciones físicas e interpersonales, afirmando que la relación es  $r = 0,440$  y  $p < 0,05$  es significativa.

Estos resultados son similares a la investigación de Briceño, J (2022) que muestra que la permanencia y adecuada practica del ejercicio afectará la calidad de vida que lleva el estudiantil, así mismo al relacionar sus hipótesis especificas se encontró una relación positiva

entre sus dimensiones: bienestar físico, emocional y relaciones interpersonales con: 0.548, 0.544 y 0.482 respectivamente, confirmándose finalmente la correlación entre ellos.

Del mismo modo tiene similitud con los resultados de Paramio, A (2017) quien decidió clarificar la existencia de tipologías entre quienes practican los estudiantes el ejercicio físico y los que no según la frecuencia de realización antes ello sus resultados mostraron que los estudiantes que hacían ejercicio tenían una alta confianza en sí mismos y satisfacción con la vida, mientras que los estudiantes que no hacían ejercicio experimentaban ansiedad y depresión. A grandes rasgos se puede decir que, la educación física juega un rol importante para mejorar la calidad del bienestar humano provocando la satisfacción personal.

Por otro lado, los hallazgos suscitados coinciden con ciertas investigaciones como la de Chicaiza, D y Santamaria, M (2019) quien demostró que realizar una actividad física intensa o moderada puede optimizar la calidad de vida del estudiantil universitario. Teniendo esto en cuenta, el estudio encontró que el 40,2% de las personas participaban poco en actividades de carácter físico y el 27,9% si participaban constantemente en estas actividades. Cuando relacionaron el nivel de actividad física con la calidad de vida, quienes suelen hacer actividad moderada (71,7%) y quienes realizan actividad vigorosa (90,3%) viven mejor, mientras que quienes realizan poca actividad (35,1%) resultaron con una peor calidad de vida. Sus cambios fueron notorios y relacionando sus variables significativamente. Así mismo lo confirma Calderín, J (2021) quien presenta similitud con nuestros resultados donde obtiene que muchas de sus muestras involucraban la actividades de carácter físico y ellos parecía tener estilo de vida muy positiva; sin embargo, algunos estudiantes tenían una calidad de vida de moderada a mala a pesar de ser moderadamente activos o físicamente activos.

Sin embargo, difiere de los resultados de Caballero, C (2018), quien intentó concientizar a la comunidad sobre los beneficios que proporciona las actividades físicas al

demostrar que esta, tiene un efecto positivo ante su calidad de vida. Sin embargo, estudios realizados en niños y adolescentes mostraron que ante una variable como actividad física presentaría una débil relación frente a su variable calidad de vida; Mientras que la frecuencia con que se realiza tendría una relación directa y débil en calidad de vida, por último, la duración del ejercicio tampoco tiene relación con esta.

Finalmente siendo la actividad física todo movimiento corporal al ejercitar los músculos sean intencionales o involuntarios denota con evidencia científica suficiente un efecto positivo en nuestro organismo, así mismo que una enfermedad adversa puede limitar el bienestar y la capacidad obtener una vida vigorosa, feliz y buena. Por otro lado, la duración, frecuencia e intensidad con la que se realice estas actividades de carácter físico generará frutos positivos en el bienestar físico, emocional en cada periodo de vida mejorando sus relaciones interpersonales obteniendo así una calidad de vida adecuada.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

La actividad física presenta una directa y significativa relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución de Educación Privada María Auxiliadora Huaral 2023. La correlación fue de magnitud moderada. En efecto la evidencia estadística se obtuvo con una Prueba de Rho de estadístico Spearman, su valor  $r = 0,603$  y  $p < 0,05$  de significancia evidenciando su relación.

Se evidencia la existencia relacional entre actividad física y el bienestar físico la cual es directa y significativa, haciendo énfasis en la práctica intensa y frecuente que realizan los colegiales de la I.E. Privada María Auxiliadora, Huaral 2023. La correlación adquirida fue moderada.

La actividad física y el bienestar emocional comprueban su relación directa por estudiantes de la I.E. Privada María Auxiliadora, Huaral 2023. La correlación adquirida fue moderada.

La actividad física tiene una fuerte relación con relaciones interpersonales que presentaron los estudiantes pertenecientes a la I.E. Privada María Auxiliadora, Huaral 2023. Su correlación fue de moderada magnitud.

## 6.2 Recomendaciones

Emitir los hallazgos obtenidos en la institución educativa y en el campo que servirá de referente para las autoridades y docentes de educación física en su elaboración de nuevos proyectos orientados a mantener una vida saludable y favorecedora para su calidad de vida, del mismo modo, sería más representativo realizar estudios similares sobre otros grupos vulnerables, en estudiantes de diferentes niveles escolares, investigaciones con otras variables, población, metodología y hacer uso de tecnologías nuevas.

Fomentar estrategias de bienestar físico en escuelas e instituciones públicas, promoviendo la actividad física como forma de vida saludable, una vida activa que incluye deportes y juegos o actividades sencillas como andar en bicicleta y caminar. Tomando en cuenta el tiempo necesario de 75 minutos de actividad física vigorosa diaria.

A las organizaciones promotoras asignar más tiempo a las prácticas de actividad físicas y deportivas con los estudiantes e invertir en el desarrollo de seminarios de ayuda emocional al estudiantil, docentes y familiares del colegio para fortificar su resiliencia.

A los maestros pertenecientes al área de educación física, traten de extender su vigilancia a todos los colegiales de la escuela, padres, profesores y comunidad involucrada en la organización olímpica, de tal modo que se mejore las relaciones interpersonales y el estado emocional de los alumnos.

## CAPÍTULO IV

### REFERENCIAS

- Alvarez, A. (2021). Clasificación de las Investigaciones. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Barreto, D. (2019). “Actividad física y logros de aprendizaje en estudiantes de secundaria de la i.e. pedro e. Paulet mostajo, huacho 2019”. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4664/BARRETO%20PAIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bernadino, J; Sanchez, A & Calabuig, V. (2018). “Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes”. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6597289>
- Briceño, J. (2022). Actividad física y Calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de Educacion física de la Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5763/JAIME%20PELE%20BRICE%C3%91O%20POSTILLOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballero, C. (2018). “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018”. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf)

?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20mejora%20el,mejora%20notablemente%20la%20salud%20emocional.

Calderin, J. (2021). "La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato". Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERIN%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf>

Chicaiza, D & Santamaria, M. (2019). "Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las facultades de Medicina e Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019". Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16490/TRABAJO%20DE%20ITULACI%c3%93N%20MA.%20ANG%c3%89LICA%20SANTAMAR%c3%8dA%20Y%20DENNYS%20CHICAIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Estupiñan, J., & Uribe, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4c0ea284-0fd8-48a0-ad6e-a10c00174d1f/content>

Federación Autismo Madrid. (2021). ¿A qué nos referimos cuando hablamos de «calidad de vida»? Obtenido de <https://autismomadrid.es/noticias/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/>

Gomez, M. (2003). Calidad de vida, evolucion y su influencia en la investigacion y la practica. Obtenido de <https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibarra, C. (2022). El Deporte. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>
- Junta de Castilla y Leon. (2018). ¿Qué es el ejercicio físico? Obtenido de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
- Marin, G. (2014). Actividad física y calidad de vida. Obtenido de <https://www.unicen.edu.ar/content/actividad-f%C3%ADsica-y-calidad-de-vida>
- MINEDU. (2022). edida busca desarrollar en la población una vida saludable y promover el deporte recreativo y federado. Obtenido de <https://gestion.pe/peru/minedu-en-las-escuelas-sera-obligatorio-realizar-10-minutos-de-actividad-fisica-todos-los-dias-ano-escolar-2022-rmmn-noticia/>
- Ministerio de Salud. (2012). Actividad física y Salud de la Republica de Argentina. Argentina. Obtenido de <https://www.msal.gob.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica.pdf>
- Miralles, L., & Carrera, R. (2022). El inicio de las relaciones interpersonales. Obtenido de <https://orientacionpsicologica.es/el-inicio-de-las-relaciones-interpersonales/>
- Müggenburg, M., & Pérez, I. (2007). *Tipos de estudio en el enfoque*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1028446/469-manuscrito-anonimo-891-1-10-20180417.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Obtenido de  
de  
[https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101201142649recomendaciones\\_oms.pdf](https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101201142649recomendaciones_oms.pdf)
- OMS. (2022). Actividad Física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- OMS. (2022). Actividad Física . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=M%C3%A1s%20de%20una%20cuarta%20parte,actividad%20f%C3%ADsica%20para%20mantenerse%20sanos.>
- Paramio, et al. (2017). “Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios” .  
Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220044.pdf>
- Pongo, R. (2020). “La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección A de Educación Primaria de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito, provincia y región Tacna, 2019”. Obtenido de  
[https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10401/Pongo\\_Alanoc\\_a\\_Ronal\\_Walter.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10401/Pongo_Alanoc_a_Ronal_Walter.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodriguez, N., & Garcia, M. (2006). La noción de la Calidad de Vida desde diferentes perspectivas. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2053485.pdf>

Ros, A. (2008). Actividad física + Salud. Hacia un Estilo de Vida Activo. Obtenido de

[https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)

Sanchez, D. (2015). ¿Qué es el bienestar físico, mental y emocional? Obtenido de

<https://www.viajeroejecutivo.com.mx/que-es-elbienestar-fisico-mental-y-emocional/>

Tello, L. (2016). Adaptaciones y tipos de entrenamientos. Obtenido de

<https://www.google.com/search?q=es+un+eficaz+instrumento+de+la+pedagog%C3%ADa%2C+por+cuanto+ayuda+a+desarrollar+las+cualidades+b%C3%A1sicas+del+hombre+como+unidad+bio-psico-social.+Contribuye+al+accionar+educativo+con+sus+fundamentos+cient%C3%ADficos+y+su>

Uriarte, L., & Seclen, M. (2022). La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943

“humedades Bajo, Salas” – Lambayeque. Obtenido de

[https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte\\_Juarez\\_Luis\\_Alberto%20y%20Seclen\\_Paz\\_Marcial\\_Elias.pdf?sequence=4](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte_Juarez_Luis_Alberto%20y%20Seclen_Paz_Marcial_Elias.pdf?sequence=4)

## ANEXOS

### Anexo 1

#### *Anexo 1. Consentimiento informado*

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA MARÍA AUXILIADORA, HUARAL 2023.

Señor (a) docente del grado educativo tenga mis cordiales saludos, se solicita su colaboración para que su grupo estudiantil participe voluntariamente una investigación académica liderada por el Bachiller Colan Cruz Johan de la escuela de Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Usted firmando este documento, estará dando su CONSENTIMIENTO para que su salón de clase sea participe en la investigación, el investigador se encargará de resolver sus dudas y preguntas con respecto al proceso investigativo. La información recabada se manejará con estricta confidencialidad y anonimato, Valoramos y agradecemos su colaboración.

---

Firma del Docente.

---

Firma del investigador.

*Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos*



**UNIVERSIDAD NACIONAL “JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN”**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE FÍSICA Y DEPORTE**



**CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA**

**Apreciado estudiantil**, este cuestionario está diseñado para identificar como la actividad física incide en la calidad de vida en los alumnos de primaria del Colegio Privado María Auxiliadora, 2023. Se agradece responder con sinceridad, la evaluación será anónima y confidencial.

**INSTRUCCIONES:** Por favor lee detenidamente cada interrogante y escribe una “X” a tu elección según la calificación de la siguiente escala:

5 => Siempre

4 => Casi siempre

3 => A veces

2 => Casi nunca

1 => Nunca

N°	ITEM	Calificación				
		5 Siempre	4 Casi siempre	3 A veces	2 Casi nunca	1 Nunca
<b>Dimensión 1: Duración</b>						
01	Dedicas tiempo durante el día para hacer ejercicios					
02	Incorporas el ejercicio como parte de tu estilo de vida.					
03	Consideras tu edad y estado físico al hacer actividades.					
04	Sientes que alcanzas tus objetivos de salud al hacer actividad física.					
05	Te hace sentir saludable el gasto de energía física diaria.					

<b>Dimensión 2: Frecuencia</b>						
06	Dejas de hacer tu tarea o actividad, para dedicar tiempo al ejercicio.					
07	Tienes un horario para hacer tu actividad física al igual que jugar o estudiar.					
08	Compartes momentos de actividad física con miembros de tu familia.					
09	Incluyes algún deporte como parte de tu rutina de actividades físicas					
10	Realizas ejercicios físicos al menos tres veces a la semana					
<b>Dimensión 3: Intensidad</b>						
11	Te sientes preparado adecuadamente para realizar actividades físicas de manera segura.					
12	Refuerzas con una buena alimentación y descanso la actividad física que realizas.					
13	Crees que más importante estar saludable que tener una buena figura.					
14	Mides la intensidad del ejercicio para prevenir un gasto excesivo de energía.					
15	Eliges los ejercicios más adecuados según tu estado de salud.					

## CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE: CALIDAD DE VIDA

INSTRUCCIONES: Encontraras preguntas sobre la Calidad de Vida. Por favor lee detenidamente cada interrogante y escribe una "X" a tu elección según la calificación de la siguiente escala: la siguiente escala:

5 => Siempre

4 => Casi siempre

3 => A veces

2 => Casi nunca

1 => Nunca

N°	ITEM	Calificación				
		5 Siempre	4 Casi siempre	3 A veces	2 Casi nunca	1 Nunca
<b>Dimensión 1: Bienestar Físico</b>						
01	Te esfuerzas para mantener una buena salud mediante los ejercicios.					
02	Tu alimentación se caracteriza por ser rica en nutrientes y sana.					
03	Creer que el tiempo para jugar y descansar son igual de importantes como tu compromiso en el estudio.					
04	Tus chequeos médicos muestran que tienes salud excelente.					
05	Te sientes una persona sana y fuerte.					
<b>Dimensión 2: Bienestar Emocional</b>						
06	Reconoces y aceptas tus emociones, esforzándote por en mejorarlas					
07	Tratas de controlar tus emociones negativas de la manera correcta.					

08	Vives momentos agradables que te hacen vivir feliz.					
09	Te sientes feliz y bien contigo mismo siempre.					
10	Sabes sobrellevar los problemas de la vida sin que te sientas afectado.					
<b>Dimensión 3: Relaciones Interpersonales</b>						
11	Te encuentras con tus amigos (a).					
12	Te sientes valorado, respetado y aceptado en tus círculos sociales.					
13	Dedicas momentos a compartir con familiares y lo disfrutas.					
14	Haces planes para salir o viajar con tus amigos aparte de hacer cosas con la familia.					
15	Estas contento con el ambiente y/o entorno que te rodea.					

## Anexo 3. Análisis de datos

ACTIVIDAD FISICA																			
N°	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	DURACION	FRECUENCIA	INTENSIDAD	TOTAL
1	5	3	5	3	2	2	3	5	2	2	5	3	5	3	3	18	14	19	51
2	5	4	3	5	5	1	3	5	5	5	1	5	5	3	3	22	19	17	58
3	5	4	4	5	5	1	3	5	5	5	1	1	5	5	3	23	19	15	57
4	3	4	5	4	2	2	3	5	2	3	1	1	2	1	5	18	15	10	43
5	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	2	2	3	11	11	9	31
6	3	4	5	4	3	2	3	5	4	5	4	5	4	5	5	19	19	23	61
7	3	4	5	5	2	5	3	4	5	1	4	5	5	4	1	19	18	19	56
8	3	4	5	2	1	5	3	5	2	1	2	3	5	4	5	15	16	19	50
9	5	3	2	2	2	5	3	5	1	4	5	5	5	4	2	14	18	21	53
10	3	2	4	5	5	1	5	1	4	5	4	4	4	5	4	19	16	21	56
11	5	4	5	3	5	1	5	5	3	5	5	5	1	5	5	22	19	21	62
12	3	2	1	3	2	2	1	1	3	1	2	3	3	2	4	11	8	14	33
13	4	3	2	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	18	22	24	64
14	4	3	1	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	18	22	24	64
15	4	2	4	2	5	4	3	5	3	1	5	1	3	2	3	17	16	14	47
16	5	1	3	4	5	5	5	5	3	4	1	4	3	5	5	18	22	18	58
17	3	5	5	5	5	2	5	3	5	1	2	5	4	5	3	23	16	19	58
18	2	4	5	2	4	2	4	3	5	1	3	3	4	2	5	17	15	17	49
19	4	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	24	17	25	66
20	5	3	2	3	2	4	2	2	4	5	5	5	4	4	3	15	17	21	53
21	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	13	7	14	34
22	4	3	3	4	3	3	5	3	5	3	3	4	3	5	3	17	19	18	54
23	4	3	1	3	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	2	15	19	17	51
24	3	4	1	1	5	5	1	1	5	1	3	3	5	3	5	14	13	19	46
25	4	5	2	5	1	4	1	2	4	3	1	5	3	5	4	17	14	18	49
26	1	3	3	4	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	12	11	11	34
27	5	4	5	5	5	5	5	2	3	4	5	5	5	5	5	24	19	25	68
28	1	3	1	3	5	1	2	1	1	3	3	3	3	3	1	13	8	13	34
29	4	3	3	4	4	4	5	3	5	2	3	3	4	3	5	18	19	18	55
30	5	1	5	4	3	1	1	1	5	1	3	3	5	5	5	18	9	21	48
31	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	17	17	18	52
32	5	2	3	1	4	4	5	3	2	4	4	4	3	5	3	15	18	19	52
33	5	3	2	4	4	3	1	5	2	4	4	1	5	3	5	18	15	18	51
34	4	3	4	3	5	1	5	3	1	5	4	3	1	3	5	19	15	16	50

35	2	2	1	3	3	3	2	1	4	4	2	1	3	5	3	11	14	14	39
36	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	21	22	22	65
37	4	3	2	5	4	4	5	4	3	4	4	5	3	1	5	18	20	18	56
38	3	1	4	5	2	3	5	2	2	1	5	4	5	4	5	15	13	23	51
39	1	3	3	2	4	5	1	1	2	1	1	1	3	1	1	13	10	7	30
40	4	2	5	4	5	3	1	1	5	5	1	5	1	5	5	20	15	17	52
41	4	1	3	2	1	1	3	5	1	2	1	3	2	4	5	11	12	15	38
42	4	3	2	3	5	3	5	1	5	2	3	5	5	4	4	17	16	21	54
43	4	4	2	5	3	3	4	3	5	5	3	4	4	3	2	18	20	16	54
44	4	5	5	4	5	3	5	1	5	5	4	5	3	5	5	23	19	22	64
45	5	2	5	5	5	2	2	2	5	2	2	5	5	2	5	22	13	19	54
46	4	5	5	5	3	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	22	22	24	68
47	4	3	4	3	5	4	5	1	5	5	4	5	4	3	4	19	20	20	59
48	3	4	3	5	4	4	5	1	2	1	1	4	3	4	1	19	13	13	45
49	4	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	3	17	16	12	45
50	2	1	3	3	2	3	1	1	5	4	3	2	5	1	4	11	14	15	40
51	3	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	18	16	14	48
52	5	4	3	5	3	3	3	2	5	2	1	5	3	2	1	20	15	12	47
53	1	5	3	4	3	3	3	2	5	1	2	3	3	1	2	16	14	11	41
54	4	3	2	3	5	4	3	3	5	3	3	4	5	4	3	17	18	19	54
55	4	5	2	2	4	5	5	3	5	5	4	2	3	1	2	17	23	12	52
56	3	3	4	3	3	2	4	2	5	4	3	4	3	4	3	16	17	17	50
57	3	4	2	5	3	4	3	2	5	2	3	3	5	3	4	17	16	18	51
58	4	4	3	5	4	5	5	3	5	5	4	4	5	5	2	20	23	20	63
59	3	4	3	5	3	2	3	4	3	2	2	5	3	5	5	18	14	20	52
60	4	3	5	3	5	5	5	1	5	4	5	3	5	1	1	20	20	15	55
61	5	3	4	2	3	2	1	3	5	1	3	4	5	3	1	17	12	16	45
62	4	3	3	5	3	3	2	2	5	5	2	3	4	4	2	18	17	15	50
63	5	4	3	5	4	3	3	4	5	5	5	4	5	4	3	21	20	21	62
64	3	3	3	2	4	2	1	4	3	2	2	4	5	3	2	15	12	16	43
65	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	11	11	12	34
66	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	23	23	22	68
5	3	5	4	5	3	5	4	5	3	1	3	5	5	5	5	20	18	23	61
68	4	3	3	5	3	2	5	1	1	5	3	2	5	2	4	18	14	16	48
69	4	3	4	2	3	3	5	1	5	3	1	5	3	1	3	16	17	13	46
70	3	4	3	5	4	3	3	2	4	4	3	4	5	4	5	19	16	21	56
71	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	20	24	23	67

## CALIDAD DE VIDA

N°	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	B. Físico	B. Emocional	R. Interpersonales	TOTAL
1	5	3	2	3	5	5	3	5	2	2	2	5	4	2	5	18	17	18	53
2	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	25	17	25	67
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	25	25	25	75
4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5	23	20	25	68
5	3	3	3	2	1	3	4	3	4	3	2	3	3	2	1	12	17	11	40
6	5	1	1	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	17	22	24	63
7	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	2	5	24	24	21	69
8	5	3	5	5	5	5	4	5	4	3	5	1	3	4	2	23	21	15	59
9	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	1	5	3	1	5	21	22	15	58
10	1	5	4	3	5	5	1	5	4	5	4	5	5	5	4	18	20	23	61
11	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	25	20	25	70
12	3	2	2	1	3	3	2	1	3	1	3	3	2	3	3	11	10	14	35
13	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	3	5	5	4	5	24	20	22	66
14	5	5	5	2	3	2	3	5	4	2	3	3	5	4	3	20	16	18	54
15	1	3	2	4	5	1	4	5	5	4	2	4	3	5	1	15	19	15	49
16	4	5	1	5	3	5	2	1	5	3	5	5	1	1	5	18	16	17	51
17	5	1	4	5	2	5	5	5	2	2	5	1	3	4	1	17	19	14	50
18	2	4	3	4	5	5	3	3	5	2	2	4	3	5	3	18	18	17	53
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	1	5	25	25	13	63
20	5	3	5	3	4	5	5	4	3	3	4	5	5	3	5	20	20	22	62
21	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	4	5	4	5	22	23	22	67
22	3	3	2	3	3	4	5	3	5	4	3	5	5	1	4	14	21	18	53
23	4	5	3	5	5	5	4	5	3	1	5	4	3	1	1	22	18	14	54
24	4	5	5	1	3	3	1	5	1	1	3	1	1	1	5	18	11	11	40
25	3	5	5	3	5	5	4	4	5	2	5	2	5	4	5	21	20	21	62
26	2	2	1	4	1	2	3	3	2	1	5	3	5	1	5	10	11	19	40
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	25	25	23	73
28	4	5	2	1	3	2	5	5	4	2	3	5	4	2	3	15	18	17	50
29	3	4	4	3	5	2	4	3	4	2	5	4	3	3	5	19	15	20	54
30	3	5	5	5	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	21	13	9	43
31	5	5	4	3	3	4	5	4	4	2	5	4	4	3	4	20	19	20	59
32	5	4	1	3	2	4	2	2	5	1	5	4	2	4	1	15	14	16	45
33	5	3	5	5	4	5	2	5	3	5	1	5	5	2	3	22	20	16	58
34	4	5	5	3	4	5	3	3	4	4	4	4	1	1	3	21	19	13	53
35	3	3	4	2	4	4	4	3	5	4	2	5	3	1	5	16	20	16	52

36	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	23	23	23	69
37	5	4	3	2	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	19	22	22	63
38	5	3	1	5	3	5	1	1	5	2	2	5	1	2	5	17	14	15	46
39	5	2	1	4	2	5	4	5	4	1	5	5	1	1	4	14	19	16	49
40	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	24	25	25	74
41	3	2	1	3	5	5	4	3	5	3	4	5	3	3	5	14	20	20	54
42	3	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	2	5	20	23	20	63
43	3	3	4	2	4	4	3	3	5	3	1	3	5	2	5	16	18	16	50
44	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	1	5	23	22	19	64
45	3	3	5	3	3	4	4	5	3	4	5	3	4	1	4	17	20	17	54
46	5	4	4	3	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	19	24	22	65
47	4	3	4	5	4	3	5	5	5	4	5	4	5	3	5	20	22	22	64
48	4	3	4	4	3	4	3	3	4	5	5	3	3	1	5	18	19	17	54
49	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	16	16	18	50
50	3	2	4	5	2	4	3	2	3	4	3	5	5	1	4	16	16	18	50
51	2	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	16	14	14	44
52	2	5	2	3	4	3	4	5	5	2	1	3	5	5	5	16	19	19	54
53	4	3	5	3	2	3	4	5	3	5	4	3	5	1	4	17	20	17	54
54	4	5	5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	5	4	5	22	21	24	67
55	5	2	4	2	5	4	1	3	2	5	1	2	3	2	1	18	15	9	42
56	3	4	5	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	1	4	19	17	15	51
57	5	4	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	21	23	22	66
58	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3	22	22	22	66
59	5	3	5	1	4	5	4	3	3	4	1	4	4	1	5	18	19	15	52
60	4	4	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	1	4	5	22	20	20	62
61	2	3	5	3	3	5	2	5	5	3	5	5	4	5	5	16	20	24	60
62	3	3	4	3	4	3	2	1	3	2	4	4	3	1	5	17	11	17	45
63	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	23	23	23	69
64	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	5	3	3	17	13	18	48
65	2	1	4	2	3	4	1	1	2	3	4	3	2	3	1	12	11	13	36
66	5	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	5	3	3	5	19	15	19	53
67	4	3	5	3	3	5	3	4	5	3	5	5	5	3	5	18	20	23	61
68	4	3	3	4	3	5	3	5	5	5	2	5	3	2	4	17	23	16	56
69	2	5	4	1	3	1	4	4	2	4	4	2	5	4	3	15	15	18	48
70	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	2	4	4	3	5	18	22	18	58
71	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	24	23	25	72

*Anexo 4. Matriz de consistencia*

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>¿En qué medida la actividad física</p>	<p><b>General</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Identificar la relación entre</p>	<p><b>General</b></p> <p>La relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.</p> <p><b>Específicas</b></p> <p>La relación entre la actividad física y el bienestar físico en los estudiantes de primaria de la</p>	<p>Actividad Física</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Grado de consumo y movilización</p> <p>Bienestar físico</p> <p>Bienestar emocional</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>- Intensidad</p> <p>- Duración.</p> <p>- Frecuencia</p> <p>- Actividades de la vida diaria</p> <p>- Alimentación</p> <p>- Salud</p> <p>- Ocio</p> <p>- Autoconcepto</p> <p>- Seguridad</p> <p>- Felicidad</p> <p>- Satisfacción</p> <p>- Amistades</p>	<p><b>Tipo:</b></p> <p>Descriptivo, correlacional, transversal, retrospectivo.</p> <p><b>Nivel:</b> III, descriptivo y correlacional</p> <p>Sin Diseño experimental</p> <p><b>El Enfoque:</b> es de carácter cuantitativo</p> <p><b>El área estudio:</b></p> <p>Efectuado en el colegio Privado María Auxiliadora de la Provincia de Huaral – 2023.</p> <p><b>Población:</b></p> <p>Constituida por 71 estudiantes (primaria) en la Institución Educativa</p>

se relaciona con el bienestar físico en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?	actividad física y el bienestar físico en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023.	Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa. La relación entre actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa. La relación entre actividad física y las relaciones interpersonales en los estudiantes de primaria de la Institución	- Familia - Afecto Interacciones	Privada María Auxiliadora. <b>El muestreo es:</b> No probabilístico Para la magnitud de la muestra fue del 100% de estudiantes. <b>Criterios de inclusión</b> ✓ Alumnos que pertenecieron al Grado de primaria. ✓ Alumnos que asistieron a la I.E.P María Auxiliadora el día de la ejecución del cuestionario. ✓ Alumnos que aceptaron participar voluntariamente. <b>Criterios de exclusión</b>
---	---	---	--	--

---

<p>Auxiliadora, Huaral 2023? ¿En qué medida la actividad física se relaciona con las relaciones interpersonales en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023?</p>	<p>Identificar la relación entre actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023</p>	<p>Educativa Privada María Auxiliadora, Huaral 2023 es significativa.</p>	<p>✓ Alumnos que no pertenecieron al Grado de primaria. ✓ Alumnos que no asistieron a la I.E.P María Auxiliadora el día de la ejecución del cuestionario. ✓ Alumnos que no aceptaron participar en la investigación</p> <p><b>Técnica:</b> Se utilizó una encuesta.</p> <p><b>Instrumentos de recolección:</b> El cuestionario</p>
--	--	---	--

---

Anexo 5. Evidencias Fotográficas

