



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

**Actividad física y calidad de vida de docentes de la Institucion Educativa Luis
Fabio Xammar de Huacho, año 2025**

Tesis

**Para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Superior e Investigación
Universitaria**

Autor

William Alejandro Bonilla Rodriguez

Asesor

Dr. Edgar Tito Susanibar Ramirez

Huacho – Perú
2026



Dr. Edgar Tito Susanibar Ramirez
DOCENTE



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 27/01/2020)

Escuela de Posgrado

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
William Alejandro Bonilla Rodriguez	40957840	04 de mayo del 2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Susanibar Ramirez Edgar Tito	15647568	https://orcid.org/0000-0003-4861-9091
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Palomino Way Jorge Alberto	15599204	https://orcid.org/0000-0003-1119-4923
Mejia Garcia Jorge Luis	15645059	https://orcid.org/0000-0002-6372-4394
Palacios Serna Raul Eduardo	15727277	https://orcid.org/0000-0001-5132-3916

WILLIAM ALEJANDRO BONILLA RODRIGUEZ 2025-...

ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA DE DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LUIS FABIO XAMMAR DE HUACHO...

 DGI-POSGRADO 2026
 Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026
 DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3463386289

Fecha de entrega

23 ene 2026, 11:19 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

23 ene 2026, 11:22 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_FINAL_BONILLA_2025.pdf

Tamaño del archivo

1.1 MB

69 páginas

15.224 palabras

91.654 caracteres



Página 2 de 76 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3463386289

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 9%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Con inmenso aprecio dedico este trabajo a mis adorables padres, pilares inquebrantables de mi vida. Por sus sacrificios silenciosos, su amor incondicional y su fe inquebrantable en mí, incluso en los momentos de mayor incertidumbre, gracias por tanta ayuda que me brindaron.

William Alejandro Bonilla Rodriguez

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional JFSC de Huacho, por tan importante dedicación, orientación y útiles conocimientos brindados que me han permitido crecer tanto académica como personalmente. Gracias por su paciencia y compromiso con mi formación.

William Alejandro Bonilla Rodriguez

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema.....	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4. Justificación de la investigación	15
1.5. Delimitaciones del estudio Delimitación geográfica.....	16
1.6. Viabilidad del estudio.....	17
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1 Investigaciones internacionales	18
2.1.2 Investigaciones nacionales.....	22
2.2 Bases teóricas	24
2.2.1. Actividad física.....	24
2.2.2. Calidad de vida	27
2.3 Bases filosóficas	31
2.4 Definición de términos básicos	31
2.5 Hipótesis de investigación	33
2.5.1 Hipótesis general.....	33
2.5.2 Hipótesis específicas.....	33
2.6 Operacionalización de las variables	34

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	35
3.1 Diseño metodológico.....	35
3.1.1. Tipo de investigación.....	36
3.1.2. Enfoque de la investigación.....	36
3.2 Población y muestra	37
3.2.1 Población	37
3.2.2 Muestra	37
3.3 Técnicas de recolección de datos	38
3.3.1 Descripción de los instrumentos.....	39
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información.....	40
CAPÍTULO IV RESULTADOS	41
4.1 Análisis de resultados descriptivos	41
4.1.1.Resultados de la VI: Actividad Física.....	43
4.1.1.Resultados de la VD: Calidad de vida	45
4.2 Resultados inferenciales	50
Prueba de Normalidad	50
4.3 Contrastación de las hipótesis.....	51
Para las Hipótesis Específicas:	51
CAPÍTULO V DISCUSIÓN	55
5.1 Discusión de resultados	55
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
6.1 Conclusiones.....	57
6.2 Recomendaciones	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS.....	62
ANEXO 1	63
ANEXO 2	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de las variables.	34
Tabla 2	Docentes de la institución educativa.	37
Tabla 3	Docentes seleccionados intencionalmente para el estudio.....	37
Tabla 4	Estadísticas de Fiabilidad de Escala.	39
Tabla 5	Sexo de los docentes encuestados	42
Tabla 6	Nivel educativo en que labora los docentes	42
Tabla 7	Máximo grado académico que obtuvo los docentes	42
Tabla 8	Estado civil de los docentes	43
Tabla 9	Descripción de la actividad física de los docentes.....	43
Tabla 10	Nivel de Actividad Física.....	43
Tabla 11	Intensidad de la Actividad Física de los docentes	44
Tabla 12	Estadísticas descriptivas de la calidad de vida de los docentes.....	45
Tabla 13	Autopercepción de la calidad de vida de los docentes	46
Tabla 14	Tes de normalidad para la variable Calidad de Vida	50
Tabla 15	Tes de normalidad para la variable Actividad Física.....	50
Tabla 16	Correlación entre las variables de estudio	51
Tabla 17	Correlación entre la Intensidad de la actividad física y la calidad de vida.....	52
Tabla 18	Correlación entre la Frecuencia de la actividad física y la calidad de vida.....	53
Tabla 19	Correlación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Autopercepción de la Calidad de Vida de los docentes	46
Figura 2. Salud Física de la Calidad de Vida de los docentes.....	47
Figura 3. Salud Psicológica de la Calidad de Vida de los docentes	47
Figura 4. Relaciones Sociales de la Calidad de Vida de los docentes.....	48
Figura 5. Ambiente o Entorno de la Calidad de Vida de los docentes	49

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025. El estudio respondió a la necesidad de comprender cómo los hábitos de ejercicio influyen en el bienestar físico, psicológico, social y ambiental de los profesores, un grupo profesional que enfrenta elevadas demandas laborales y altos niveles de estrés. La investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 92 docentes seleccionados intencionalmente, a quienes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el WHOQOL-BREF (OMS). Los datos fueron procesados con el programa Jamovi, empleando estadísticos descriptivos e inferenciales mediante la prueba Rho de Spearman, con un nivel de significancia del 5%.

Los resultados descriptivos revelaron que el 46.7% de los docentes presentó un nivel alto de actividad física, el 37% un nivel moderado y el 16.3% un nivel bajo. En cuanto a la calidad de vida, el 26.1% de los docentes manifestó una percepción buena, el 47.8% regular y el 26.1% deficiente. Los análisis inferenciales evidenciaron una correlación positiva y significativa entre la actividad física y la calidad de vida ($Rho = 0.663$, $p < 0.01$). Además, se identificó que las dimensiones intensidad ($Rho = 0.512$), frecuencia ($Rho = 0.454$) y duración ($Rho = 0.603$) de la actividad física se relacionaron de forma directa y significativa con la calidad de vida de los docentes.

Se concluye que a mayor práctica de actividad física —particularmente cuando es constante y de intensidad moderada a vigorosa—, mejor es la percepción de bienestar general en los docentes, especialmente en las dimensiones física y psicológica. Estos resultados respaldan la importancia de promover programas institucionales de actividad física orientados a fortalecer el bienestar integral del profesorado. La investigación aporta evidencia empírica relevante para la toma de decisiones en políticas educativas y de salud ocupacional.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, docentes, bienestar, educación.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity and quality of life among teachers at the Luis Fabio Xammar Educational Institution in Huacho during the year 2025. The study responded to the need to understand how exercise habits influence the physical, psychological, social, and environmental well-being of teachers, a professional group that faces high work demands and high levels of stress. The research was applied, with a quantitative approach, correlational level, and non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 92 intentionally selected teachers, who were given the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the WHOQOL-BREF (WHO). The data were processed using the Jamovi program, employing descriptive and inferential statistics using Spearman's Rho test, with a significance level of 5%. The descriptive results revealed that 46.7% of teachers had a high level of physical activity, 37% had a moderate level, and 16.3% had a low level. In terms of quality of life, 26.1% of teachers reported a good perception, 47.8% reported a fair perception, and 26.1% reported a poor perception. Inferential analyses showed a positive and significant correlation between physical activity and quality of life ($Rho = 0.663$, $p < 0.01$). In addition, it was found that the dimensions of intensity ($Rho = 0.512$), frequency ($Rho = 0.454$), and duration ($Rho = 0.603$) of physical activity were directly and significantly related to teachers' quality of life. It was concluded that the more physical activity teachers engage in—particularly when it is constant and of moderate to vigorous intensity—the better their perception of overall well-being, especially in the physical and psychological dimensions. These results support the importance of promoting institutional physical activity programs aimed at strengthening the overall well-being of teachers. The research provides relevant empirical evidence for decision-making in educational and occupational health policies.

Keywords: physical activity, quality of life, teachers, well-being, education.

INTRODUCCIÓN

La profesión docente se constituye como una de las columnas vertebrales del desarrollo social en todo el mundo, caracterizándose por su alta exigencia intelectual, emocional y física. En el contexto educativo contemporáneo, los profesores enfrentan una multifacética carga laboral que abarca desde la gestión académica y administrativa hasta la constante interacción psicosocial en el aula, factores que, de acuerdo con Valencia Lucero et al. (2025), pueden comprometer significativamente su bienestar integral. Esta sobrecarga se manifiesta en altos índices de sedentarismo, fatiga crónica y trastornos musculoesqueléticos, los cuales se asocian directamente con una disminución en la calidad de vida (OMS, 2020).

Esta situación presenta un preocupante panorama en el Perú. El Ministerio de Educación (MINEDU, 2023) reporta una alarmante falta de estrategias institucionales para mitigar estos efectos, evidenciada en que solo el 20% de las escuelas públicas implementan pausas activas y que el 70% del profesorado carece de capacitación en manejo del estrés laboral. Un diagnóstico preliminar realizado en la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho (2024) corrobora esta realidad local, revelando que el 60% de sus docentes no alcanza los 150 minutos de actividad física semanal recomendados por la OMS y que el 45% reporta niveles altos de estrés.

Esta situación se enmarca en una crisis global de inactividad física. Estudios recientes (2010-actualidad) indican que el 77% de los adultos y el 81% de los adolescentes a nivel mundial no cumplen con las recomendaciones de la OMS (Álvarez Gallegos, 2023), a pesar de que está comprobado que la práctica de, al menos, 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por semana es fundamental para una vida saludable (Garzón Mosquera y Aragón Vargas, 2021). Paralelamente, como señalan Retamozo Ávalos et al. (2024), el bienestar emocional y la salud mental son requisitos básicos e indispensables para un desempeño docente óptimo.

Ante este escenario, surge una clara brecha de conocimiento: la inexistencia de estudios que determinen la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de

Huacho, lo cual limita el diseño de intervenciones efectivas. Por lo tanto, la presente investigación titulada "Actividad física y calidad de vida de docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho, año 2025" se plantea con el objetivo general de determinar la relación entre estas variables. Los hallazgos de este estudio pretenden llenar un vacío teórico en la literatura sobre salud ocupacional docente en la región y, a su vez, proporcionar datos empíricos cruciales para fundamentar la implementación de políticas y programas institucionales de bienestar, sentando las bases para reconocer la actividad física como un derecho laboral y una estrategia de salud pública fundamental.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En el ámbito educativo, los docentes enfrentan altas exigencias laborales tales como la carga académica, el estrés en el aula, la responsabilidad administrativa entre otros que pueden afectar negativamente su bienestar físico y mental (Valencia Lucero et al., 2025). Estudios previos señalan que esta población presenta altos índices de sedentarismo, fatiga crónica y trastornos musculoesqueléticos, factores asociados a una baja calidad de vida (OMS, 2020). En el Perú, el MINEDU (2023) reporta que solo el 20% de escuelas públicas implementan pausas activas para docentes y el 70% de profesores no recibe capacitación en manejo de estrés laboral. Específicamente en instituciones públicas como la IE Luis Fabio Xammar de Huacho, se observa una falta de políticas institucionales que promuevan la actividad física como estrategia para mitigar estos problemas (MINEDU, 2023).

A nivel local, un diagnóstico empírico preliminar realizado en la institución (2024) reveló que el 60% de los docentes no cumple con los 150 minutos de actividad física semanal recomendados por la OMS, y el 45% reportó niveles altos de estrés laboral. Asimismo, de acuerdo con los análisis más recientes, que abarcan desde el año 2010 hasta la actualidad, se ha determinado que únicamente el 23% de la población adulta a nivel global (equivalente a 1 de cada 4 personas) y el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años (es decir, 3 de cada 4) no alcanzan a realizar los niveles de actividad física sugeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Alvarez Gallegos, 2023). Al mismo tiempo es recomendable realizar como mínimo 150 minutos de actividad física de moderada a vigorosa intensidad, semanal para optar por una vida saludable en adultos y adultos mayores (Garzón Mosquera & Aragón Vargas, 2021).

Por otro lado estudios de Retamozo Ávalos et al.(2024) se destaca la importancia de la salud especialmente del bienestar emocional y la salud mental, lo que se constituyen como requisito básico para que los docentes puedan desempeñarse en lo quehaceres educativos en la actualidad.

Además, existen pocos estudios que analicen cómo la actividad física podría relacionarse con su calidad de vida en dimensiones como salud física, bienestar psicológico o relaciones sociales. Esta brecha de conocimiento limita el diseño de intervenciones efectivas para mejorar su salud integral.

Podemos ver que un vacío de investigación del siguiente modo: no se ha determinado la relación entre actividad física y calidad de vida en docentes de Huacho, pese a su relevancia para promover entornos educativos saludables, pues si nos referimos a la relevancia teórica, se trata de contribuir a la literatura sobre salud ocupacional en el sector educativo en esta región del Perú; y si de relevancia práctica se trata se pretende proveer datos para que la institución implemente programas de bienestar docente, no solo a nivel local sino también a nivel regional y nacional.

Esta investigación no solo llenará un vacío de conocimiento científico, sino que proporcionará herramientas concretas para transformar la realidad de los docentes huachanos. Al demostrar científicamente cómo la actividad física tiene una estrecha relación la calidad de vida, se sienta las bases para instituir políticas institucionales, regionales y nacionales que reconozcan el ejercicio como un derecho laboral y una estrategia de salud pública.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera la actividad física se relaciona con la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025?

1.2.2 Problemas específicos

Se desprende los siguientes objetivos específicos:

¿De qué manera la intensidad de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025?

¿De qué manera la frecuencia de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025?

¿De qué manera la Duración de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Estudiar la relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Determinar la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

1.4. Justificación de la investigación

Esta investigación se justifica en tres dimensiones claves:

a) Académica:

Brecha en la literatura: Aunque existen estudios sobre actividad física en docentes, pocos se enfocan en instituciones públicas peruanas como la institución educativa Luis Fabio Xammar Jurado en la ciudad de Huacho Perú. Este trabajo aporta evidencia local sobre cómo el ejercicio impacta en la calidad de vida del profesorado, complementando hallazgos globales (OMS, 2020) y nacionales (MINEDU, 2022).

Sustento teórico-metodológico: Emplea instrumentos validados internacionalmente (IPAQ y WHOQOL-BREF), garantizando rigor científico y replicabilidad.

b) Social:

Bienestar docente: Los profesores enfrentan altos niveles de estrés laboral, social y sedentarismo.

Identificar cómo la actividad física mejora su calidad de vida puede incentivar políticas institucionales se hagan realidad como: pausas activas, dinámicas, talleres de ejercicio etcétera.

Impacto educativo: es una contribución para contar docentes saludables que tienen mayor energía y motivación, lo que beneficiaría el aprendizaje estudiantil y a la institución.

c) Práctica:

Aplicación inmediata: Los resultados sirven para diseñar programas de promoción de salud dirigidos

a docentes de la región, en colaboración con otras instituciones locales o con el MINEDU. Por su puesto que también sirve para a toda la población no solo a los profesores.

1.5. Delimitaciones del estudio Delimitación geográfica

Como todo trabajo es necesario ser delimitado, de la siguiente manera.

a) Temporal:

El estudio se realiza durante el año académico 2025 de julio a setiembre recolectando los datos en un único momento por ser un trabajo con diseño transversal y no experimental.

b) Geográfica:

Se limita a los docentes de la institución educativa Luis Fabio Xammar Jurado (Huacho, Perú), sin incluir otras instituciones.

c) Poblacional:

Solo participan como parte del estudio los profesores de los niveles de primaria y secundaria. No se considera al personal administrativo o auxiliar a pesar que también forman parte de la institución educativa.

d) Conceptual:

Actividad física: Medida a través de frecuencia, intensidad y duración (IPAQ), excluyendo otros factores como dieta o sueño.

Calidad de vida: Evaluada desde las 4 dimensiones del WHOQOL-BREF, sin profundizar en aspectos económicos.

1.6. Viabilidad del estudio

La viabilidad del estudio se sustenta en los siguientes:

a) Recursos humanos:

El investigador tiene acceso directo a la institución educativa por ser docente del turno mañana de la institución.

Se cuenta con el apoyo de un asesor metodológico para análisis estadísticos y en la investigación.

b) Recursos materiales:

Instrumentos: Los cuestionarios IPAQ y WHOQOL-BREF son gratuitos y están disponibles en español.

Tecnología: Uso de software libre como Google Forms recolectar datos y de Jamovi para procesar datos.

c) Tiempo:

La recolección de datos tomó aproximadamente 1 mes, y el análisis estadístico unas 3 semanas. Se puede acceder a la institución las veces que sean necesarias.

d) Ética:

La investigación no implica riesgos para los participantes. Se seguirán protocolos de confidencialidad como lo establece la Ley N° 29733 -2011, ley de Protección de Datos Personales.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

La vinculación entre actividad física y calidad de vida en docentes ha sido abordada en investigaciones previas, destacándose su impacto tanto en la salud física como mental. Por ejemplo, los resultados de Naczenski et al.(2017) evidenciaron que el ejercicio regular reduce significativamente el estrés y el burnout, mientras que Puig-Ribera et al.(2015) hallaron que “un mayor volumen de actividad física se relacionó con un mayor bienestar mental y mayor productividad laboral”. Estos antecedentes teóricos refuerzan la relevancia del presente estudio, al establecer un marco de referencia para analizar cómo los hábitos de actividad física influyen en la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar Jurado, considerando su contexto local y demandas laborales específicas

2.1.1 Investigaciones internacionales

(Ketil Pabón, 2021) presentó a la Universidad Técnica del Norte, en Ecuador, la tesis titulada "Estudio de la actividad física en la salud del personal docente jornada vespertina de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán". El objetivo principal de esta investigación fue determinar cómo la actividad física influye en la salud de los docentes de la jornada vespertina, identificando problemas asociados al sedentarismo y proponiendo un plan de actividades físicas para mejorar su bienestar. El estudio adoptó un enfoque cuali-cuantitativo, combinando encuestas semiestructuradas, evaluaciones antropométricas (como el IMC y el ICC), y test físicos para medir resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad en 26 docentes. Los resultados mostraron que el 88% de los participantes reconocía el impacto negativo de la inactividad en su salud, mientras que el 65% admitió un estilo de vida sedentario. Además, se detectaron

problemas prevalentes como estrés (50%), diabetes (31%) y sobrepeso (58%). La metodología se estructuró en cuatro fases: diagnóstico antropométrico, evaluación física, aplicación de encuestas y diseño de un plan de intervención. Los test revelaron, por ejemplo, que el 64% de las mujeres y el 50% de los hombres tenían resistencia insuficiente, y que la flexibilidad era regular en el 83% de los hombres. Como propuesta, se elaboró un plan de actividades físicas adaptado a las necesidades docentes, con sesiones semanales de 30 a 60 minutos que integraban ejercicios cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad. También se incluyeron recomendaciones para reducir el sedentarismo laboral. La investigación concluyó que la actividad física estructurada mejora la salud física y mental de los docentes, reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles y optimiza su rendimiento laboral. Se destacó la necesidad de políticas institucionales que promuevan el bienestar docente, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la legislación ecuatoriana. Este trabajo ofrece un modelo aplicable a otras instituciones educativas, resaltando el papel clave del ejercicio en la calidad de vida profesional.

(Ortiz Fonseca et al., 2023) presentaron a la Universidad Cooperativa de Colombia, en Bucaramanga, la tesis titulada "Salud física de docentes de la facultad de educación de una universidad privada de Bucaramanga". El objetivo principal de este estudio fue describir la presencia de síntomas que afectan el estado de salud física de los docentes universitarios y su impacto en la calidad de la educación impartida. Para ello, se utilizó el Inventario de Síntomas Físicos (PSI), un instrumento validado que recopiló información sobre dolencias físicas experimentadas por los docentes en los últimos 30 días. La investigación se llevó a cabo entre agosto y noviembre de 2023, bajo un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, con una muestra de 20 docentes de la facultad de educación. Los resultados revelaron que los síntomas más frecuentes entre los docentes fueron el dolor de cabeza (reportado por 11 de los 20 participantes), seguido de malestares estomacales, cansancio ocular y sensación de fatiga. Estos síntomas se asociaron a factores como la mala alimentación, las largas jornadas laborales, el estrés y el sedentarismo. Además, se evidenció una tendencia a no buscar atención médica, lo que podría agravar condiciones de salud a largo plazo. El estudio destacó la necesidad de implementar estrategias para mejorar el bienestar físico de los docentes, como programas de concientización sobre salud física, manejo del estrés y promoción de hábitos de vida saludables. También se enfatizó la importancia de que las instituciones educativas desarrollen políticas de bienestar laboral que incluyan evaluaciones periódicas de salud y espacios para la actividad física. En conclusión, este trabajo subrayó la relación entre la

salud física de los docentes y su desempeño laboral, proponiendo acciones concretas para mitigar los riesgos identificados. Asimismo, se resaltó el potencial de futuras investigaciones que profundicen en estrategias de intervención multidisciplinaria, integrando perspectivas de la salud y la educación para optimizar la calidad de vida de los docentes y, por ende, la calidad educativa en el ámbito universitario.

(Robles Martínez & Manrique Buelvas, 2018) presentaron a la Corporación Universitaria del Caribe (CECAR) en Sincelejo, Colombia, una investigación titulada "Calidad de vida desde la salud física en docentes de la Corporación Universitaria del Caribe (CECAR)". Este estudio buscó analizar el estado actual de la calidad de vida relacionada con la salud física en docentes de la Facultad de Humanidades y Educación de CECAR, con el objetivo de identificar los factores que afectan su bienestar y proponer estrategias para mejorarlo. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo bajo un paradigma positivista, utilizando un diseño transversal no experimental. Se aplicó un cuestionario tipo Likert a una muestra de 50 docentes, evaluando aspectos como la frecuencia de actividad física, las condiciones laborales, la salud física y la percepción general de bienestar. Los resultados mostraron que, aunque los docentes reconocen la importancia de la actividad física para reducir el estrés y mejorar su calidad de vida, solo el 12% la practica de manera constante. Además, se encontró que factores como las largas jornadas de trabajo, la falta de espacios adecuados y los horarios inflexibles limitan su participación en actividades físicas. Entre los hallazgos más relevantes se destacan que el 37.3% de los docentes realiza actividad física "algunas veces", mientras que el 22% nunca lo hace. Asimismo, aunque el 41.2% reporta sentirse "casi siempre" bien en su trabajo, el 25.5% manifiesta cansancio físico después de la jornada laboral. Aunque la universidad ofrece oportunidades esporádicas para la actividad física, los docentes expresaron la necesidad de horarios más accesibles y espacios dedicados para su práctica. Con base en estos resultados, las autoras propusieron una estrategia de intervención estructurada en tres etapas: concientización, mediante talleres y capacitaciones sobre los beneficios de la actividad física; actuación, con la implementación de un modelo deportivo institucional que incluya horarios flexibles y actividades cooperativas; y evaluación, mediante el monitoreo continuo de indicadores de salud física y satisfacción laboral. El estudio concluyó que fomentar la actividad física en el ámbito universitario no solo mejora la salud de los docentes, sino que también contribuye a su desempeño laboral y calidad de vida. Se recomendó a CECAR integrar programas de bienestar físico como parte de sus políticas institucionales, involucrando a estudiantes de Ciencias del

Deporte y Trabajo Social para su ejecución. Esta investigación proporciona un marco teórico y metodológico valioso para futuras intervenciones en salud laboral docente, subrayando la importancia de equilibrar las demandas académicas con el bienestar físico.

(Bernal Calderón, 2011) presentó a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, en Tunja, la tesis titulada "Actividad física y calidad de vida en estudiantes, docentes y administrativos de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia". El objetivo principal de este estudio fue establecer la relación entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida en los tres grupos mencionados, utilizando herramientas validadas como el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y el cuestionario de salud *SF-36*. La investigación se basó en un enfoque descriptivo-correlacional, con una muestra estratificada de 291 participantes (154 estudiantes, 84 docentes y 54 administrativos), seleccionados aleatoriamente de una población total de 12,159 personas. La metodología incluyó la aplicación de los cuestionarios para medir los niveles de actividad física (clasificados en baja, moderada y alta) y la percepción de calidad de vida en ocho dimensiones, como función física, rol emocional y salud mental, entre otras. Los resultados mostraron que los docentes reportaron los niveles más altos de actividad física, seguidos por los estudiantes, mientras que los administrativos presentaron los niveles más bajos. Además, se encontró una correlación positiva entre la actividad física y la percepción de calidad de vida, siendo los docentes quienes percibieron una mejor calidad de vida en comparación con los otros grupos. Sin embargo, esta correlación no fue estadísticamente significativa en todos los casos, lo que sugiere que otros factores también influyen en la percepción de bienestar. El estudio concluyó que, aunque existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida, esta no es determinante por sí sola, ya que la calidad de vida es un constructo multidimensional influenciado por aspectos psicológicos, sociales y ambientales. Se destacó la importancia de promover estrategias institucionales para fomentar la actividad física en la comunidad universitaria, con el fin de mejorar la salud y el bienestar general. Asimismo, se recomendó adaptar los instrumentos de medición al contexto cultural para aumentar su fiabilidad en futuras investigaciones. Este trabajo aportó evidencia relevante sobre la necesidad de implementar programas que incentiven estilos de vida activos en entornos universitarios, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas y al mejoramiento de la calidad de vida en la población estudiada.

2.1.2 Investigaciones nacionales

(Puican Liza & Reyes Baca, 2022) presentó a la Universidad Señor de Sipán en Perú la tesis "Estrés laboral y actividad física en docentes de secundaria de la provincia de Chiclayo", cuyo objetivo fue determinar la relación entre estas variables mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Job Content Questionnaire (JCQ) en una muestra de 50 docentes, utilizando un diseño no experimental, transversal y correlacional con análisis en SPSS 26.0. Los resultados mostraron que solo la dimensión carga física tuvo una correlación significativa con la actividad física ($p = 0.444$), mientras que las demás dimensiones (decisión, demandas psicológicas, inseguridad y apoyo psicosocial) no presentaron relaciones significativas; además, se identificó que el 52% de los docentes tenían niveles muy altos en decisión, el 60% en apoyo psicosocial y el 58% bajos en inseguridad laboral, con un 62% registrando baja actividad física. La investigación concluyó que no hay una relación significativa entre ambas variables, excepto en carga física, sugiriendo que otros factores (como el contexto pandémico o el sedentarismo) podrían influir, y recomendó implementar programas de actividad física adaptados, profundizar en variables como apoyo institucional y salud mental, y replicar el estudio en otros contextos, aportando así bases para futuras investigaciones en psicología educativa y salud laboral docente.

(Delgado Méniz, 2019) presentó a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias Humanas, en Perú, la tesis titulada "Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia - 2017". Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en docentes de secundaria, con el fin de promover hábitos saludables y prevenir enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizando el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para medir la actividad física y el instrumento WHOQOL-BREF para evaluar la calidad de vida en sus dimensiones física, psicológica, social y ambiental. La muestra incluyó a 100 docentes de tres instituciones educativas estatales del distrito de Independencia, seleccionados mediante criterios de inclusión como la disposición voluntaria y la ausencia de discapacidades físicas. Los resultados revelaron que el 58% de los docentes presentaban un nivel moderado de actividad física, mientras que el 57% mostraba una calidad de vida baja, siendo la dimensión ambiental la más afectada. Además, se encontró una

correlación significativa entre la actividad y las dimensiones físicas ($r = 0.412$) y psicológica ($r = 0.263$) de la calidad de vida. La investigación concluyó que, aunque existe una relación positiva entre ambas variables, es necesario implementar programas de promoción de actividad física en el ámbito educativo para mejorar la calidad de vida de los docentes, así como crear espacios adecuados para su práctica. Este trabajo destacó la importancia de la enfermería en la prevención y promoción de la salud ocupacional, proponiendo intervenciones longitudinales futuras para evaluar el impacto de dichas acciones. Así, el estudio aportó evidencia relevante para el diseño de políticas educativas y de salud orientadas al bienestar integral de los docentes.

(Alvarez Gallegos, 2023) presentó a la Universidad Continental, en Perú, la tesis titulada "Nivel de actividad física en profesores de instituciones educativas públicas del distrito de Wanchaq - Cusco 2022". El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de actividad física de los docentes en instituciones educativas públicas de Wanchaq, Cusco, durante el año 2022, con el fin de evaluar su impacto en la salud y promover hábitos saludables. La investigación se centró en analizar la frecuencia, intensidad y tiempo dedicado a la actividad física, así como su relación con variables como la edad, el género y la institución educativa. La metodología empleada fue de tipo descriptivo y transversal, utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión abreviada, aplicado a una muestra de 120 profesores seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos recolectados se procesaron para clasificar los niveles de actividad física en baja, moderada o vigorosa, según los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes presentaban un nivel moderado de actividad física, destacándose el grupo de 43 a 54 años (23.3%) y las mujeres (41.7%). Además, se identificó que los profesores de las instituciones Daniel Estrada Pérez y Sagrado Corazón eran los más activos, con una frecuencia de 2 a 3 días por semana (14.2%). Sin embargo, se evidenció que un 60.8% de los docentes que realizaban actividad física solo 0 a 1 día por semana la ejecutaban con intensidad vigorosa, lo que sugiere una falta de constancia. Asimismo, se encontró que los profesores permanecían sentados entre 5 y 6 horas diarias (20.8%), lo que refleja un alto nivel de sedentarismo. La investigación concluyó que, aunque existe un nivel moderado de actividad física en los docentes, persisten hábitos sedentarios que podrían afectar su salud a largo plazo. Se recomendó implementar programas de promoción de actividad física adaptados a las necesidades de los profesores, con especial énfasis en los varones y en estrategias para reducir el tiempo en sedentarismo. Este trabajo aporta información valiosa para futuras intervenciones

en salud pública dirigidas a mejorar la calidad de vida de los docentes y, por extensión, de la comunidad educativa.

(Méndez Chávez & Vásquez Herrera, 2024) presentaron a la Universidad Nacional de Trujillo, en Perú, la tesis titulada "Actividad física y calidad de vida del personal docente de una universidad pública de Trujillo, 2023". El objetivo de este estudio fue indagar sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida del personal docente de la Facultad de Enfermería de dicha universidad. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de nivel correlacional, y utilizó instrumentos validados como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF) para recopilar datos de 80 docentes. Los resultados mostraron que el 64% de los docentes presentaban un nivel medio de actividad física, mientras que el 31% registraba un nivel alto y solo el 5% un nivel bajo. En cuanto a la calidad de vida, el 78% de los docentes se ubicó en un nivel medio, el 19% en un nivel alto y el 3% en un nivel bajo. El análisis estadístico reveló una correlación significativa y positiva entre ambas variables (coeficiente de Pearson = 0.714, $p = 0.00$), lo que sugiere que, a mayor actividad física, mejor calidad de vida. El estudio concluyó destacando la importancia de promover hábitos de actividad física entre los docentes para mejorar su bienestar general. Además, se recomendó a las autoridades universitarias implementar programas que fomenten estilos de vida saludables, como pausas activas y talleres deportivos, así como continuar investigando este tema para diseñar intervenciones más específicas. Este trabajo aporta evidencia relevante sobre la conexión entre actividad física y calidad de vida en el ámbito docente, subrayando su potencial impacto en la salud y el desempeño laboral del personal universitario.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

La actividad física es un componente esencial para el bienestar humano, especialmente en profesionales como los docentes, quienes suelen llevar un estilo de vida sedentario debido a las exigencias laborales. Se define como cualquier movimiento corporal que implica gasto energético y puede clasificarse según su intensidad, frecuencia y duración. Según (Toscano & Rodríguez de la Vega, 2008), La actividad física se entiende como cualquier movimiento del cuerpo generado por la contracción de los músculos, que provoca un aumento significativo en el gasto energético del individuo. (Puican Liza & Reyes Baca, 2022) mencionan que la práctica

regular de actividad física es fundamental para una vida plena, pues favorece una visión más positiva del ambiente y de la propia imagen. En el ámbito educativo, la falta de actividad física está asociada con problemas de salud como fatiga crónica, estrés y enfermedades cardiovasculares, lo que afecta directamente el rendimiento laboral y la calidad de vida. La intensidad de la actividad física determina el esfuerzo requerido para realizarla, pudiendo ser leve, moderada o vigorosa. (Delgado Méniz, 2019) menciona que el ejercicio no solo impacta positivamente en el cuerpo, sino también en la mente, reforzando la salud mental. Actividades como caminar a paso lento o realizar tareas domésticas representan una intensidad leve, mientras que correr o practicar deportes de alto rendimiento se consideran vigorosas. En los docentes, mantener una intensidad adecuada ayuda a prevenir enfermedades y mejora la resistencia física, lo que es fundamental para afrontar largas jornadas laborales. Contrariamente a la actividad física se tiene el sedentarismo, esto genera por lo general el padecimiento de alguna enfermedad como afecciones cognitivas, el cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etcétera (Garzón Mosquera & Aragón Vargas, 2021).

La frecuencia y duración de la actividad física, son aspectos clave para que la que genere beneficios sostenidos en las personas. Se recomienda que los adultos, incluyendo a los docentes, realicen al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado distribuidos en varias sesiones. Una rutina constante, como salir a caminar tres veces por semana o dedicar 30 minutos diarios al ejercicio, contribuye a reducir el sedentarismo y promueve un mejor estado de salud.

Estudios realizados como el de (Rosales-Ricardo et al., 2017), establecen que los docentes tiene conocimiento que la actividad física es fundamental para la conservación de la salud física, mental y social, sin embargo la mayoría no lo pone en práctica o es limitado, pues no se realiza adecuadamente ni lo mínimo requerido según la OMS.

Para promover el bienestar y la salud de los docentes y en general de la población para los próximos años es necesario impulsar hábitos saludables como la actividad física, la alimentación y otros desde tempranas edades en todos los sectores sociales y grupos etarios; para el logro de este propósito tenemos que incrementar los esfuerzos desde las escuelas para incrementar drásticamente el nivel de actividad física de la población con Inclusión Social e Igualdad de Género.

Para fines del presente estudio, se considera a la variable actividad física en base a las siguientes dimensiones.

a) Intensidad

La intensidad de la actividad física influye directamente en sus beneficios para la salud. Actividades de intensidad moderada, como bailar o andar en bicicleta, mejoran la circulación y fortalecen el sistema cardiorrespiratorio sin representar un riesgo de lesiones. (Alvarez Gallegos, 2023) menciona que la actividad física intensa provoca un incremento en la respiración y un notable aumento del pulso, junto con la producción de calor que induce al sudor. Por otro lado, ejercicios vigorosos, como el entrenamiento con pesas o el running, requieren mayor esfuerzo, pero ofrecen resultados más rápidos en términos de resistencia y tonificación muscular. En el caso de los docentes, adaptar la intensidad del ejercicio a su condición física es fundamental para evitar el agotamiento. Por ejemplo, aquellos con poca experiencia en actividad física pueden comenzar con caminatas rápidas antes de avanzar a rutinas más exigentes. Un equilibrio adecuado permite mejorar la salud sin comprometer su energía para las labores académicas.

Por ejemplo, un profesor que realiza yoga (intensidad leve-moderada) para relajarse después de clases.

Asimismo, un docente que entrena en el gimnasio con pesas (intensidad vigorosa) para aumentar su fuerza.

b) Frecuencia

La frecuencia con la que se realiza actividad física es determinante para obtener resultados a mediano y largo plazo. Los expertos recomiendan distribuir el ejercicio a lo largo de la semana para mantener un ritmo constante y evitar el sedentarismo. (Méndez Chávez & Vásquez Herrera, 2024) mencionan que la actividad física intensa comprende aquellas acciones que requieren un esfuerzo corporal elevado, provocando un aumento considerable en la frecuencia cardíaca y la respiración por lo que se recomienda establecer horarios de ejercicio y actividad física. En el caso de los docentes, establecer horarios fijos para la práctica deportiva puede ser un desafío debido a su carga laboral, pero es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario. Incorporar pequeñas rutinas diarias, como subir escaleras en lugar de usar el ascensor o realizar estiramientos durante los recesos, puede marcar una diferencia significativa. Además, actividades como nadar o practicar deportes en grupo dos o tres veces por semana no solo mejoran la salud física, sino que también fomentan la interacción

social. (Casas Barajas et al., 2021) menciona que los beneficios para la salud comienzan al realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad física vigorosa. Además, dichos beneficios se incrementan si se supera el tiempo recomendado.

Por ejemplo, una maestra que asiste a clases de zumba dos veces por semana.

Un profesor que juega fútbol todos los sábados con sus colegas o sus amigos.

c) Duración

La duración de cada sesión de actividad física debe ser suficiente para generar beneficios sin causar fatiga extrema. Sesiones de 30 a 60 minutos son ideales para mejorar la condición física y la salud mental. En el caso de los docentes, aprovechar tiempos libres para realizar caminatas cortas o ejercicios de estiramiento puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos de permanecer sentados durante horas. (Ketil Pabón, 2021) menciona que la actividad física debe incorporarse como un hábito en la vida cotidiana, ya que mantener un estilo de vida saludable depende de factores como la frecuencia, la intensidad y la duración del ejercicio. La constancia es más importante que la duración aislada. Por ejemplo, es preferible realizar 20 minutos de ejercicio diario que una sola sesión intensa una vez por semana. Actividades como el pilates o el ciclismo pueden adaptarse a diferentes tiempos, permitiendo a los docentes incorporarlas fácilmente a su rutina. (Mendoza Murphy, 2025) menciona que la falta de actividad física se reconoce como un factor de riesgo mortal en un 30%. Por ello, se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada.

Mencionamos los siguientes ejemplos:

Un docente que practica natación durante 45 minutos cada mañana.

Una profesora que realiza pausas activas de 10 minutos entre clases para estirarse.

2.2.2. Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto integral que abarca el bienestar físico, emocional y social de una persona. Para los docentes, mantener una buena calidad de vida es fundamental debido a las altas exigencias de su profesión, que pueden generar estrés, fatiga y problemas de salud. Factores como una alimentación balanceada, actividad física regular y un entorno laboral positivo contribuyen a un mejor equilibrio entre la vida personal y profesional. (Ortiz Fonseca et al., 2023) mencionan que la salud física y el bienestar integral son fundamentales para alcanzar un buen desempeño tanto en el ámbito laboral como personal. Se reconoce que

la salud física constituye un elemento clave para la calidad de vida y el bienestar de toda persona. La salud física es la base de una buena calidad de vida, ya que permite realizar las actividades diarias sin limitaciones. Los docentes que priorizan su bienestar físico a través del ejercicio y chequeos médicos periódicos tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas. Además, una buena condición física mejora la energía y la productividad, aspectos clave para el desempeño en el aula. El aspecto psicológico y las relaciones sociales también juegan un papel crucial. El estrés laboral y la carga emocional pueden afectar negativamente la salud mental de los docentes, por lo que es importante buscar estrategias de manejo, como la meditación o el apoyo entre colegas. Un entorno social positivo, tanto en el trabajo como en la vida personal, fortalece la resiliencia y contribuye a una mayor satisfacción vital.

a) Salud física

Según (Robles Martínez & Manrique Buelvas, 2018), La salud física se refiere al estado general de una persona que goza de bienestar físico, mental y emocional, y que no presenta ninguna enfermedad. Para los docentes, mantener una buena salud física es esencial debido al desgaste que implica estar de pie durante horas, hablar por largos períodos y manejar grupos de estudiantes. Hábitos como una alimentación saludable, hidratación adecuada y ejercicio regular son clave para prevenir dolencias comunes, como problemas de espalda o fatiga vocal. El sedentarismo es uno de los mayores enemigos de la salud física en esta profesión. Incorporar pequeños cambios, como caminar durante los recesos o usar escritorios elevados para trabajar de pie, puede reducir los riesgos asociados con el estilo de vida sedentario. Además, realizar chequeos médicos anuales ayuda a detectar y tratar a tiempo posibles problemas de salud. Según (Barbosa Granados & Aguirre Loaiza, 2020) Los niveles de actividad física moderada y vigorosa, en comparación con la actividad ligera, generan mayores beneficios para la salud física y mental de las personas.

Ejemplos:

Un docente que evita dolores de espalda gracias a su rutina de estiramientos diarios.

Una profesora que controla sus niveles de glucosa con una dieta equilibrada y caminatas.

b) Salud psicológica

La salud psicológica engloba el bienestar emocional y la capacidad para manejar el estrés y las presiones diarias. Los docentes enfrentan desafíos únicos, como la gestión del aula, la preparación de clases y la atención a estudiantes con diversas necesidades, lo que puede generar ansiedad o agotamiento mental. Por ello, es fundamental desarrollar estrategias de autocuidado, como técnicas de relajación, hobbies fuera del trabajo y, en algunos casos, apoyo profesional. Según (Bernal Calderón, 2011), La calidad de vida es una valoración integral que las personas hacen sobre aspectos esenciales como la salud, el estado psicológico, la independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y el entorno. Según (Ceballos Gurrola et al., 2009), Los beneficios de la actividad física a corto y mediano plazo suelen tener un impacto mayor en el ámbito psicológico que en el físico. La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Ejercicios como el yoga o la meditación son especialmente útiles para reducir el estrés y mejorar la concentración. Además, mantener una actitud positiva y establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal ayuda a preservar la salud mental.

Ejemplos:

Un profesor que practica mindfulness para manejar el estrés laboral.

Una docente que asiste a terapia mensualmente para mantener un equilibrio emocional.

c) Relaciones sociales

Las relaciones sociales son un pilar fundamental para la calidad de vida, ya que proporcionan apoyo emocional y fortalecen el sentido de pertenencia. En el caso de los docentes, contar con una red de colegas con quienes compartir experiencias y desafíos laborales puede aliviar la sensación de aislamiento. Además, mantener vínculos positivos con familiares y amigos fuera del ámbito escolar contribuye a un mayor bienestar integral. Actividades grupales, como talleres deportivos o reuniones informales entre profesores, fomentan la camaradería y mejoran el clima laboral. Estas interacciones no solo reducen el estrés, sino que también promueven el intercambio de ideas y estrategias pedagógicas, enriqueciendo la práctica docente. (Rosales Ricardo et al., 2016) comprobaron que las personas que practican deporte perciben una mejor calidad de vida en comparación con aquellas sedentarias. Además, dicha percepción mejora a medida que se incrementa el nivel de actividad deportiva, especialmente en los aspectos relacionados con las relaciones sociales, el entorno y el bienestar psicológico.

Ejemplos:

Un grupo de docentes que organiza cenas mensuales para fortalecer sus lazos.

Un profesor que participa en un club de lectura con compañeros de trabajo.

d) Ambiente o entorno

El entorno físico y laboral influye significativamente en la calidad de vida de los docentes.

Según (Bravo Moya et al., 2023), diversas investigaciones indican que, en distintos contextos y edades, las personas con una menor calidad de vida y una percepción negativa de su ambiente laboral también presentan niveles más bajos de actividad física. Un ambiente de trabajo limpio, seguro y bien organizado favorece la concentración y reduce el estrés. Por el contrario, condiciones adversas, como aulas sobrepobladas o falta de recursos, pueden afectar negativamente el desempeño y la satisfacción laboral. Acceder a espacios verdes o áreas de recreación cerca del lugar de trabajo también es beneficioso, ya que permite momentos de desconexión y relajación. Además, políticas institucionales que promuevan el bienestar docente, como horarios flexibles o programas de salud, contribuyen a un entorno más saludable y motivador. (Muñoz Rodríguez & Gallego Ortega, 2023) sugiere que los docentes, ya sea durante su jornada laboral o al concluirla, participen en los programas ofrecidos por bienestar universitario y se involucren en actividades deportivas mediante la práctica de algún deporte o competencias.

Ejemplos:

Una escuela con áreas verdes donde los docentes pueden descansar durante los recesos.

Un colegio que ofrece talleres de ergonomía para mejorar las condiciones laborales de los profesores.

2.3 Bases filosóficas

Las bases filosóficas de esta investigación se sustentan en tres enfoques fundamentales que orientan la comprensión de la relación entre la actividad física y la calidad de vida en el contexto docente:

El primero es el enfoque humanista, basado en las ideas de Maslow (1954) y Rogers (1961), este enfoque reconoce a la persona, en particular al docente, como un ser integral cuyo bienestar depende no solo de su salud física, sino también de su realización personal y equilibrio emocional. La actividad física se concibe como un medio para alcanzar la autorrealización y el cumplimiento de metas personales; y la plenitud, elementos clave en la calidad de vida (Cooper, 2013).

El segundo se refiere a lo holístico, inspirado en la OMS (1946) y su definición de salud como *"un estado de completo bienestar físico, mental y social"*, este principio enfatiza que la calidad de vida debe evaluarse desde múltiples dimensiones (física, psicológica, social y ambiental); en este sentido esta investigación analiza cómo la actividad física impacta no solo en la salud corporal de los docentes, sino también en su estabilidad emocional, relaciones interpersonales y adaptación al entorno laboral, como afirmaba Hipócrates *"Moverse es vivir; la vida es movimiento"*.

El tercer enfoque en el cual se sustenta esta te trabajo es el Pragmatismo, desde la perspectiva de John Dewey (1938), este enfoque valora la actividad física como una herramienta práctica para resolver problemas concretos, como el estrés laboral o el sedentarismo que el hombre moderno debe enfrentar en particular los docentes; también se busca demostrar que incorporar ejercicio en la rutina diaria no es un lujo, sino una estrategia efectiva para mejorar salud, la productividad, la resiliencia y la satisfacción laboral.

2.4 Definición de términos básicos

Actividad Física:

"Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía" (OMS, 2020). Aplicación en el estudio: Se refiere a las acciones realizadas por los docentes (por ejemplo, caminar, deportes, ejercicios) medidas intensidad, frecuencia y duración.

Calidad de Vida

"Percepción individual del bienestar físico, psicológico, social y ambiental dentro de su contexto cultural y sistema de valores" (WHOQOL Group, 1995). Aplicación: Evaluada a través de cuatro dimensiones:

- Salud física: Energía, dolor, sueño.
- Salud psicológica: Autoestima, estrés, satisfacción.
- Relaciones sociales: Soporte de colegas, familia.
- Entorno: Seguridad, infraestructura laboral.

Docentes

"Profesionales encargados de la enseñanza formal en la Institución Educativa Luis Fabio Xammar Jurado, en Huacho, Perú".

Aplicación en el estudio: Población objetivo del estudio, considerando su carga laboral y exposición al estrés y el relajamiento.

Intensidad

Grado de esfuerzo requerido para realizar una actividad, clasificado en leve, moderado o vigoroso" (ACSM, 2021). Ejemplos: Moderada: Caminata rápida (3-6 METs). Vigorosa: Correr (>6 METs).

Frecuencia.

"Número de sesiones de actividad física realizadas en un período determinado por ejemplo días/semana)" (IPAQ, 2005).

Salud Física

"Estado de bienestar corporal asociado a la ausencia de enfermedades y al funcionamiento óptimo de sistemas biológicos" (OMS, 1946).

Salud Psicológica

"Estado de equilibrio emocional y cognitivo que permite afrontar el estrés y desarrollar potencialidades" (OMS, 2001).

Relaciones Sociales

Interacciones entre personas (docentes) significativas que proporcionan soporte emocional y práctico" (WHOQOL-BREF, 1995).

Entorno/Ambiente

"Condiciones físicas, sociales y laborales que influyen en el bienestar individual" (OMS, 2006).

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Se tiene una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

2.5.2 Hipótesis específicas

Se tiene una relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Se tiene una relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Se tiene una relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables.

Variables	Dimensiones	Indicadores
Variable 1 Actividad Física Según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) 2017.	Intensidad	- Nivel de esfuerzo (leve, moderado, vigoroso). - METs (equivalentes metabólicos).
	Frecuencia	- Días/semana de actividad física. - Sesiones diarias.
	Duración	- Minutos/día o horas/semanas dedicadas.
	Salud física	- Autopercepción de salud. - Energía/fatiga. - Dolor/malestar físico.
	Salud psicológica.	- Autoestima. - Estado de ánimo (ansiedad/depresión). - Satisfacción vital.
	Relaciones sociales.	- Soporte social. - Interacción con colegas/familia. - Participación comunitaria.
Variable 2 Calidad de vida. Según la OMS (2021)	Ambiente o entorno	- Seguridad, acceso a espacios recreativos. - Condiciones laborales (infraestructura, estrés docente).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Enfoque de la Investigación

El estudio sigue un enfoque cuantitativo, ya que busca medir y analizar numéricamente la relación entre la actividad física y la calidad de vida en docentes, utilizando instrumentos estandarizados y análisis estadísticos.

Nivel de Investigación

El nivel es relacional, porque el objetivo principal es determinar si existe una asociación significativa entre las variables:

Variable 1: Actividad física. Referente a los hábitos de actividad que realizan los docentes de la institución educativa, considerando sus dimensiones intensidad, frecuencia, duración.

Variable 2: Calidad de vida. Considerando las dimensiones: salud física, psicológica, relaciones sociales, entorno.

Diseño de Investigación

El diseño es no experimental, transversal y correlacional, ya que no se esta manipulando las variables y se capta una medida de las mismas durante los meses de julio a setiembre del año 2025.

No experimental: No se manipulan variables, solo se observan y miden las variables.

Transversal: Los datos se recopilan en un único momento temporal.

Correlacional: Se analiza la relación entre variables sin inferir causalidad.

3.1.1. Tipo de investigación

Es de tipo aplicada, dado que sus resultados podrán utilizarse para proponer estrategias que mejoren los hábitos de actividad física y el bienestar de los docentes de la institución educativa en estudio.

3.1.2. Enfoque de la investigación

Este trabajo presenta características inherentes a la investigación cuantitativa, ya que implica el análisis de datos recopilados y la contrastación de las hipótesis. Dentro de este enfoque, se recopila información con el fin de verificar hipótesis, basándose en predicciones numéricas y análisis estadístico. Como señalan Hernández y sus colegas (2013), La investigación de corte cuantitativo emplea indicadores numéricos y herramientas estadísticas para discernir modelos de comportamiento y poner a prueba teorías. En este sentido, este informe se alinea con los objetivos y métodos característicos de la investigación cuantitativa al utilizar datos cuantificables y análisis estadístico para examinar y validar suposiciones y teorías.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población del estudio es el conjunto completo de personas, objetos o eventos que poseen características comunes y que forman parte del centro de interés de la investigación, sobre los cuales se busca obtener conclusiones (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para este estudio se han considerado todos los docentes de la institución educativa Luis Fabio Xammar Jurado que laboran durante el año 2025 de secundaria y de primaria, de los turnos mañana y tarde, que suman un total de 216.

Tabla 2

Docentes de la institución educativa.

Nivel	Número de estudiantes
Primaria	57
Secundaria	133
Directivos y Jerárquicos	16
Auxiliares de Educación	10
Total	216

Nota: Según el cuadro de asignación personal de la institución educativa

3.2.2 Muestra

La muestra para la presente investigación corresponde a 92 docentes de la institución educativa Luis Fabio Xammar Jurado, se trata de una muestra intencional, es decir que el investigador decide el total de participantes de acuerdo a sus criterios y experiencia para lograr los objetivos de la investigación.

Tabla 3

Docentes seleccionados intencionalmente para el estudio.

Nivel	Número de estudiantes
Primaria	16
Secundaria	76
Total	92

Nota: Según el cuadro de asignación personal de la institución educativa

3.3 Técnicas de recolección de datos

Empleamos la técnica de la encuesta, se utilizando dos cuestionarios validados previamente.

A. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – Versión Corta

Objetivo: Medir frecuencia, duración e intensidad de la actividad física en los últimos 7 días, que responderán los docentes de la IE Luis Fabio Xammar jurado

Estructura:

- Actividad vigorosa (correr, nadar, deportes).
- Actividad moderada (caminata rápida, ciclismo).
- Tiempo sedentario (horas/día sentado).
- Adaptación: Se ajustarán ejemplos de actividades al contexto docente ("caminar en el patio de la escuela, ritmo en las clases, etc").

B. WHOQOL-BREF (OMS)

Objetivo: Evaluar la calidad de vida en 4 dimensiones: Salud física, Salud psicológica, Relaciones sociales y Entorno/ambiente; es una escala Likert con 26 ítems con respuestas del 1 ("Nada/Muy insatisfecho") al 5 ("Mucho/Muy satisfecho").

El proceso de recolección de datos se dio de agosto a setiembre del año 2025 a través del formulario de Google.

Validación de instrumentos:

Nuestra recolección de datos está basado en el cuestionario Internacional de actitud física (IPAQ), el cual es empleado en diversas partes del mundo y su uso es recomendado por la OMS, su versión corta presenta un coeficiente de correlación intraclase de 0,560 hasta 0,886 es decir una fiabilidad con grados de acuerdo moderado a casi perfecto (Palma-Leal et al., 2022) y (Serón et al., 2010).

En relación al cuestionario WHOQOL-BREF la calidad de vida presentado por la OMS luego de realizar estudios especializados, luego en diferentes partes del mundo se valida y afirman que tiene una consistencia interna fue excelente ($\omega = 0,94$) (Hidalgo-Rasmussen et al., 2021) por otro lado se establece este instrumento presenta una consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,88 (Espinoza et al., 2011).

En este trabajo de determina el coeficiente de consistencia interna, obteniéndose el índice de 0.95 como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 4

Estadísticas de Fiabilidad de Escala.

	Alfa de Cronbach	ω de McDonald
escala	0.949	0.957

Nota. Resultado de consistencia interna del instrumento WHOQOL-BREF respecto a la calidad de vida

3.3.1 Descripción de los instrumentos

Describiendo los instrumentos empleados en este trabajo mencionamos los siguiente:

A. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – Versión Corta

Objetivo: Medir frecuencia, duración e intensidad de la actividad física en los últimos 7 días, que responderán los docentes de la IE Luis Fabio Xammar jurado

Estructura:

- Actividad vigorosa (correr, nadar, deportes).
- Actividad moderada (caminata rápida, ciclismo).
- Tiempo sedentario (horas/día sentado).
- Adaptación: Se ajustarán ejemplos de actividades al contexto docente ("caminar en el patio de la escuela, ritmo en las clases, etc").

Dimensiones: Se evalúan tres dimensiones de la actividad física: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día)

B. WHOQOL-BREF (OMS)

Objetivo: Evaluar la calidad de vida en 4 dimensiones: Salud física, Salud psicológica, Relaciones sociales y Entorno/ambiente; es una escala Likert con 26 ítems con respuestas del 1 ("Nada/Muy insatisfecho") al 5 ("Mucho/Muy satisfecho").

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

El primer paso en el procesamiento de la información ha sido la recolección de la información de los datos a través de las redes sociales, luego se procede al conteo y tabulación en una hoja de cálculo Excel y Jamovi u otro programa informático.

Luego de preparar una base de datos con las variables mediante el uso del software SPSS y/o Jamovi para realizar los respectivos análisis descriptivos e inferenciales.

Respecto al análisis descriptivo, la información agrupada se presentó en forma de gráficos de barras y tablas de frecuencia, donde se evidencian los niveles de las variables y sus dimensiones con base en las percepciones de los encuestados.

En cuanto al análisis inferencial. Se emplea la prueba rho de Spearman o r de Pearson, esta prueba nos permite comparar si existe una relación significativa entre las variables estudio a un 5% de significación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En el presente capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recolectados en la investigación titulada *Actividad física y calidad de vida de docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho, año 2025*.

En la primera parte se presentan los resultados descriptivos de las variables actividad física, y Calidad de vida de los docentes.

En la segunda parte del capítulo se presentan los análisis correlacionales que permiten establecer el grado de asociación entre la actividad física y la calidad de vida de los docentes de la institución. En conjunto, la presentación de los resultados en este capítulo proporciona una visión integral del fenómeno estudiado, ofreciendo los insumos necesarios para la posterior discusión e interpretación de los hallazgos a la luz del marco teórico y de investigaciones previas revisadas.

4.1 Análisis de resultados descriptivos

Descripción de la muestra de estudio

De las Tabla 5, de los 92 docentes participantes, el 73.9% fueron varones y el 26.1% mujeres. La mayoría laboraba en el nivel secundario (82.6%) y poseía grado de bachiller o maestría (95.7%). En cuanto al estado civil, predominó el grupo de solteros (46.7%), seguido por casados (26.1%) y convivientes (21.7%). Estos resultados se visualizan en las siguientes tablas enumeradas con 5, 6, 7 y 8.

Tabla 5

Sexo de los docentes encuestados

Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Mujer	24	26.1%	26.1%
Varón	68	73.9%	100.0%

Tabla 6

Nivel educativo en que labora los docentes

Nivel educativo en que labora	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Primaria	16	17.40%	17.40%
Secundaria	76	82.60%	100.00%
Total	92	100.00%	

Tabla 7

Máximo grado académico que obtuvo los docentes

Máximo grado académico	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bachiller titulado	49	53.30%	53.30%
Doctorado	4	4.30%	57.60%
Maestro (Magister)	39	42.40%	100.00%
Total	92	100.00%	

Tabla 8

Estado civil de los docentes

¿Cuál es su estado civil?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Casado(a)	24	26.1%	26.1%
Conviviente	20	21.7%	47.8%
Separado(a)	5	5.4%	53.3%
Soltero(a)	43	46.7%	100.0%
Total	92	100%	

4.1.1. Resultados de la VI: Actividad Física

Tabla 9

Descripción de la actividad física de los docentes

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
MET-min- dia/semana	92	4320,0	219,0	4539,0	1677,300	1084,6493
N válido (por lista)	92					

Según la Tabla 9, de los 92 docentes encuestados en relación a la actividad física, obtuvieron una puntuación media de 1677,300, con una desviación estándar de 1084,6493; un mínimo de 219 y un puntaje máximo de 4539.

Tabla 10

Nivel de Actividad Física

Nivel de Actividad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Alto	43	46.7%	46.7%
Moderado	34	37.0%	83.7%
Bajo	15	16.3%	100.0%
Total	92	100%	

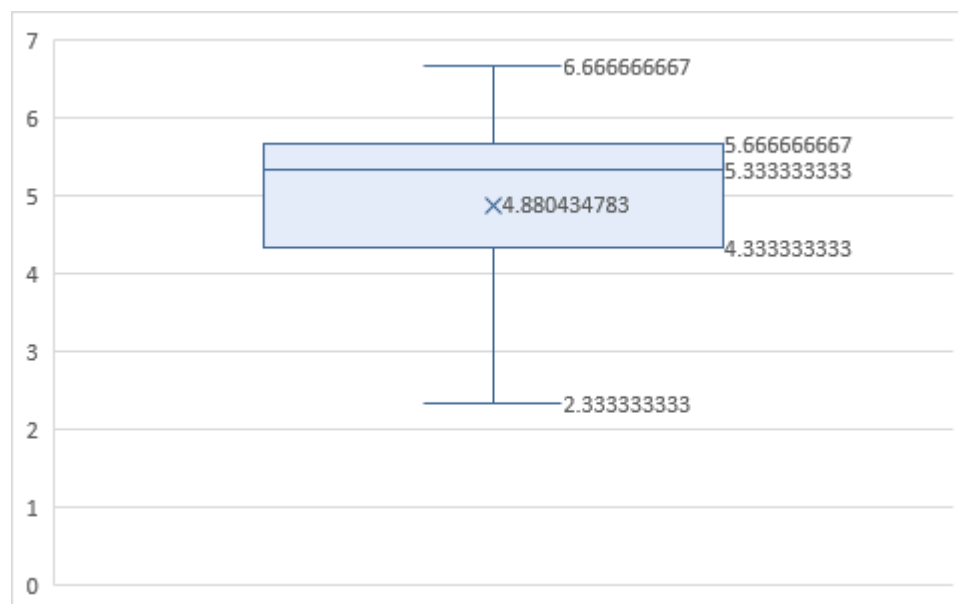
Según la Tabla 10, el 46.7% de los docentes presentó un nivel alto de actividad física, el 37% un nivel moderado y el 16.3% un nivel bajo. Esto indica que más de cuatro de cada diez docentes realizan ejercicio de forma regular y adecuada.

Tabla 11
Intensidad de la Actividad Física de los docentes

Intensidad de la Actividad Física			
Intensidad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Leve	22	23.9%	23.9%
Moderada	45	48.9%	72.8%
Vigorosa	25	27.2%	100.0%
Total	92	100%	

Respecto a la intensidad, en la Tabla 11 se lee que el 48.9% realiza actividad moderada, el 27.2% vigorosa y el 23.9% leve. Estos datos sugieren que la mayoría de docentes mantiene un nivel de esfuerzo adecuado, aunque un grupo menor (23.9%) presentarían hábitos sedentarios.

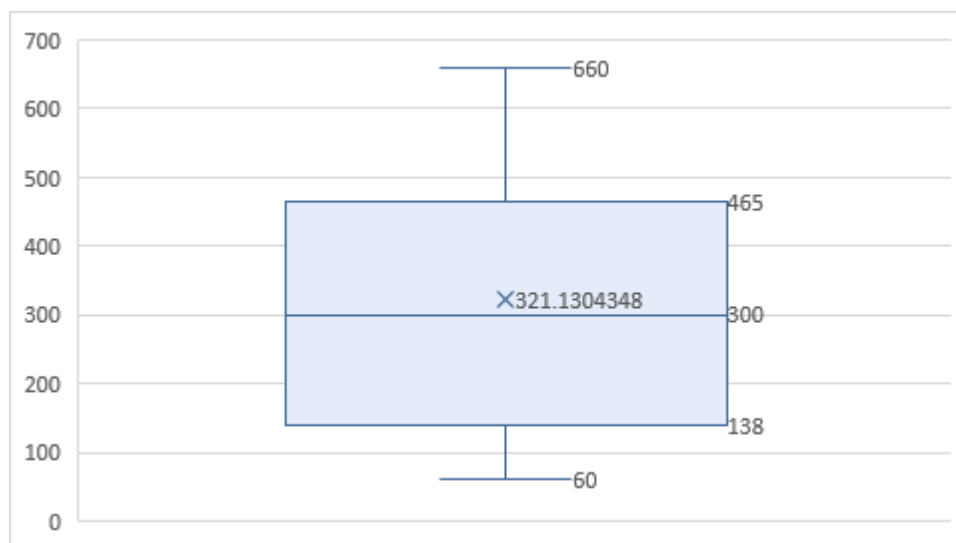
Figura 1. *Autopercepción de la Frecuencia de la Actividad Física*



Según la Figura 1, el 25% de los docentes perciben que la actividad física que realizan es de frecuencia baja (ver el cuartil 1), el 50% de los docentes perciben que la actividad física que realizan es de frecuencia regular (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que la

actividad física que realizan es de frecuencia alta ver el cuartil 3).

Figura 2. Autopercepción de la Duración de la actividad física



Según la Figura 2, el 25% de los docentes perciben que la actividad física que realizan tiene una duración baja (ver el cuartil 1), el 50% de los docentes perciben que la actividad física que realizan tiene una duración regular (ver rango inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que la actividad física que realizan tiene una alta duración (ver el cuartil 3).

4.1.1. Resultados de la VD: Calidad de vida

Tabla 12

Estadísticas descriptivas de la calidad de vida de los docentes.

	Puntaje
N	92
Perdidos	0
Media	84.4
Mediana	75.0
Desviación estándar	20.2
Mínimo	54
Máximo	120
25percentil	70.0
50percentil	75.0
75percentil	108

Según la Tabla 12, de los 92 docentes encuestados en relación a la calidad de vida, obtuvieron una puntuación media de 84.4, con una desviación estándar de 20.2; un mínimo de 54 y un puntaje máximo de 120.

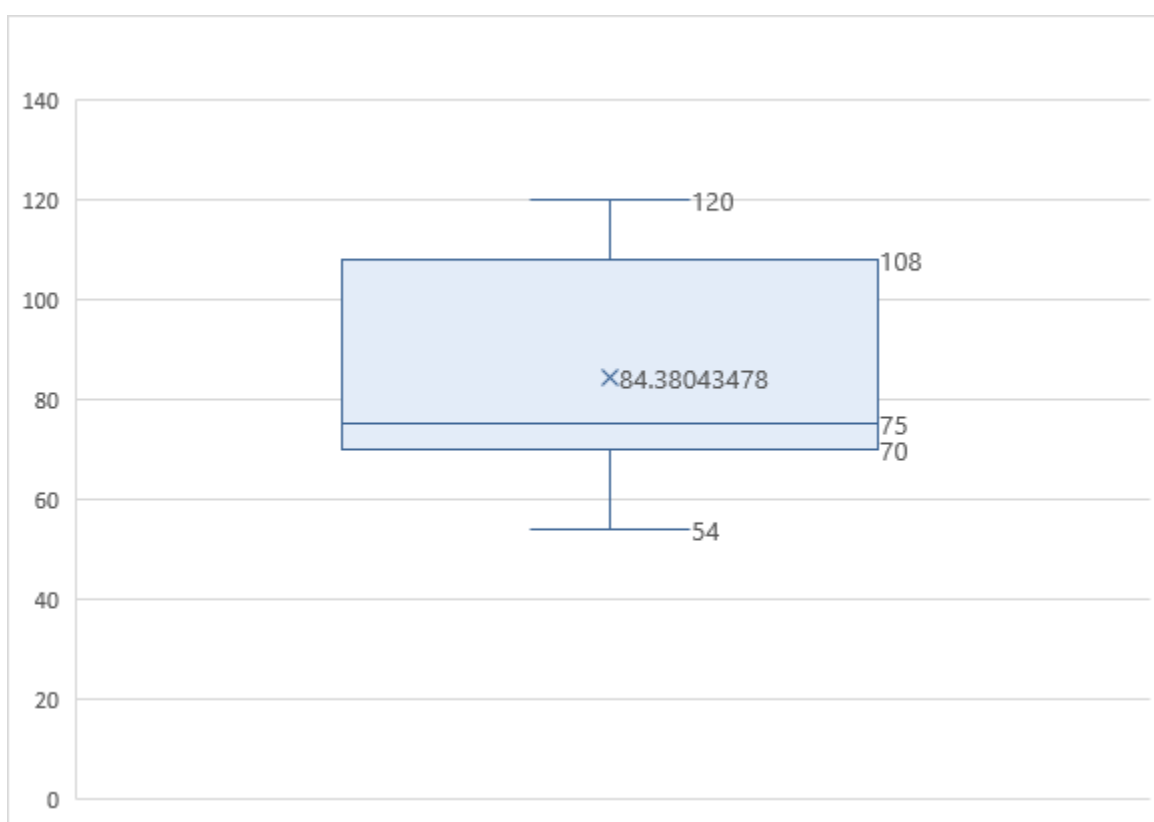
Tabla 13

Autopercepción de la calidad de vida de los docentes

Autopercepción	Frecuencias	%	% Total Acumulado
Deficiente	24	26.10%	26.10%
Regular	44	47.80%	47.80%
Bueno	24	26.10%	100.00%
Total	92	100.00%	

Según la Tabla 13, el 26.1% de los encuestados en relación a la calidad de vida perciben que tienen una calidad de vida Deficiente, el 47.8% perciben que tienen una calidad de vida Regular y el 26.10% perciben que tienen una calidad de vida Buena.

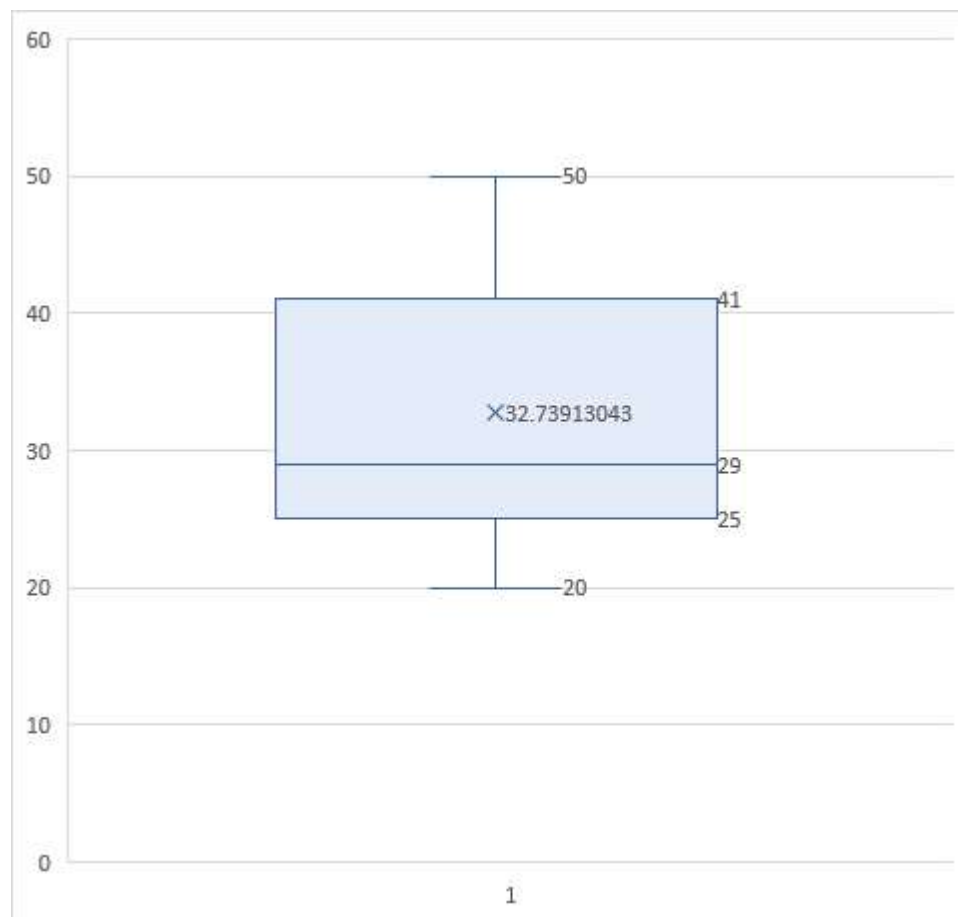
Figura 3. Autopercepción de la Calidad de Vida de los docentes



Según la Figura 3, el 25% de los docentes perciben que tienen una calidad de vida de nivel

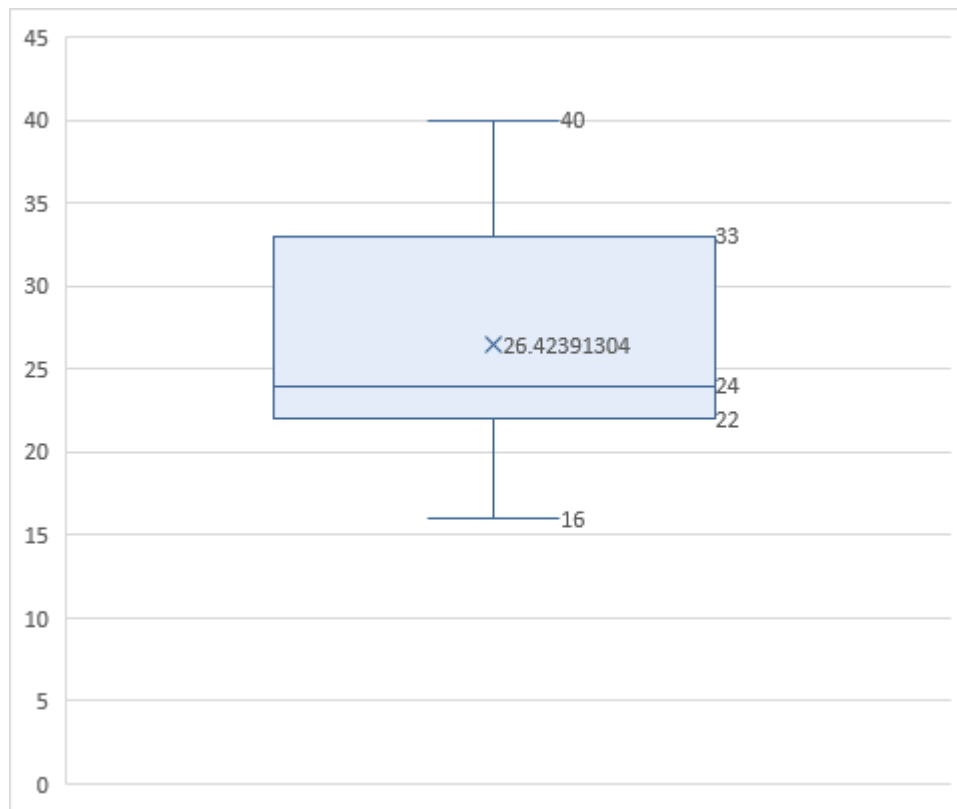
bajo, es decir, inferior a 70 puntos (ver el cuartil1), el 50% de los docentes perciben que tienen una calidad de vida de nivel regular es decir entre 70 y 108 puntos (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que tienen una calidad de vida de nivel alto, es decir, lo califican con una puntuación superior a 108 puntos.

Figura 4. Salud Física de la Calidad de Vida de los docentes



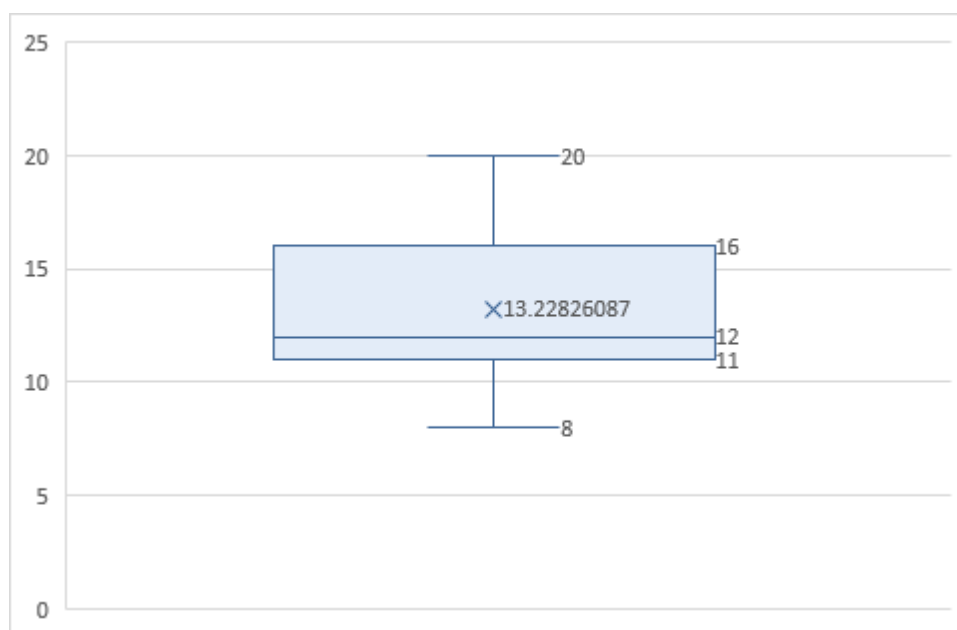
Según la Figura 4, el 25% de los docentes perciben que tienen una salud física de nivel bajo, es decir, lo califican inferior a 25 puntos (ver el cuartil1), el 50% de los docentes perciben que tienen una salud física de nivel regular es decir lo califican entre 25 y 41 puntos (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que tienen una salud física de nivel alto, es decir, lo califican 41 puntos o más.

Figura 5. Salud Psicológica de la Calidad de Vida de los docentes



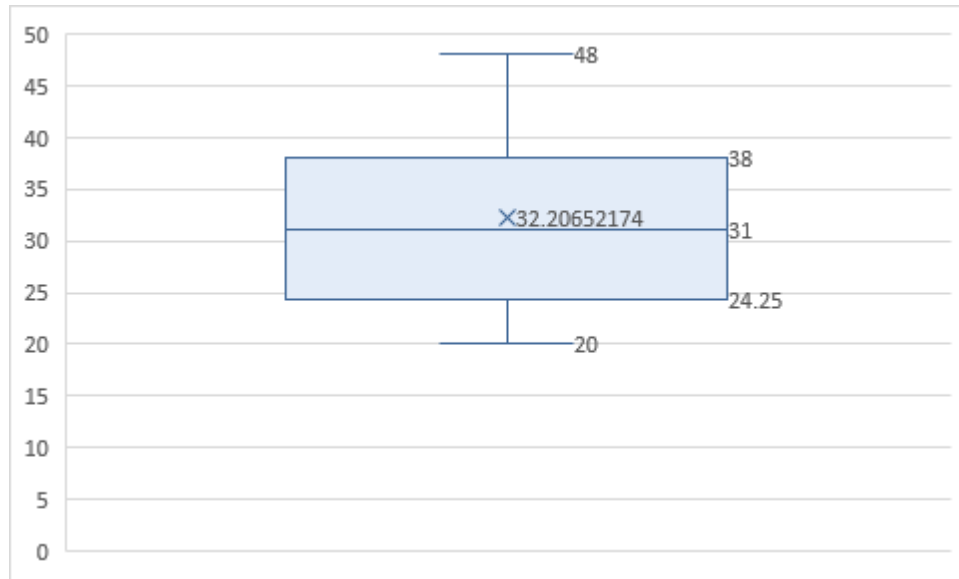
Según la Figura 5, el 25% de los docentes perciben que tienen una salud psicológica de nivel bajo, es decir, lo califican inferior a 22 puntos (ver el cuartil1), el 50% de los docentes perciben que tienen una salud psicológica de nivel regular es decir lo califican entre 22 y 33 puntos (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que tienen una salud psicológica de nivel alto, es decir, lo califican con 33 puntos o más.

Figura 6. Relaciones Sociales de la Calidad de Vida de los docentes



Según la Figura 6, el 25% de los docentes perciben que sus relaciones sociales son de nivel bajo, es decir, lo califican inferior a 11 puntos (ver el cuartil1), el 50% de los docentes perciben que sus relaciones sociales son de nivel regular es decir lo califican entre 11 y 16 puntos (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que sus relaciones sociales son de nivel alto, es decir, lo califican con 16 puntos o más.

Figura 7. Ambiente o Entorno de la Calidad de Vida de los docentes



Según la Figura 7, el 25% de los docentes perciben que su ambiente o entorno son de nivel bajo, es decir, lo califican inferior a 24.25 puntos (ver el cuartil1), el 50% de los docentes perciben que su ambiente o entorno son de nivel regular es decir lo califican entre 24.25 y 38 puntos (ver rango Inter cuartil) y el 25% de los docentes perciben que su ambiente o entorno son de nivel alto, es decir, lo califican con 38 puntos o más.

4.2. Resultados inferenciales

Se verifica primero si la distribución posee o se aproxima a la normalidad para la emplear pruebas paramétricas o no paramétricas.

Prueba de Normalidad

H₀: La lista de resultados de la variable de estudio presenta distribución con similitud a la distribución normal.

H_a: La lista de resultados de la variable de estudio no presenta distribución con similitud a la distribución normal.

A un nivel de significación del 5% aplica los procesos para determinar si los datos se aproximan a la distribución normal.

Tabla 14

Tes de normalidad para la variable Calidad de Vida

		statistic	p
Calidad de vida	Shapiro-Wilk	0.879	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.233	<.001
	Anderson-Darling	4.77	<.001

Nota. Additional results provided by moretests

Tabla 15

Tes de normalidad para la variable Actividad Física

		statistic	p
Actividad Fisica	Shapiro-Wilk	0.879	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.233	<.001
	Anderson-Darling	4.77	<.001

Nota. Additional results provided by moretests

Se efectuó la prueba de normalidad (Tablas 14 y 15), cuyos resultados arrojaron valores de $p < .001$ tanto para la variable actividad física como para la calidad de vida, rechazándose la hipótesis de normalidad. En consecuencia, se aplicó la prueba no

paramétrica de correlación Rho de Spearman.

4.3. Contrastación de las hipótesis

Para la Hipótesis General:

H₀: Se tiene una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

H_a: Se tiene una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Se realiza el proceso de contrastación de hipótesis a un nivel de significación del 5%.

Tabla 16

Correlación entre las variables de estudio

		Calidad de vida	Actividad Física
Rho de Spearman	Calidad de vida de los docentes	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,663**
		N	,000
			92
	MET-min-dia/semana	Coeficiente de correlación	,663**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
			92

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

Según la Tabla 16, se obtuvo un coeficiente de correlación de 0.663 con un nivel de significancia bilateral de $p = 0.000$, lo que evidencia una relación positiva y significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025. Este resultado confirma la hipótesis general del estudio.

Para las Hipótesis Específicas:

Hipótesis específica 1:

H₀: No se tiene una relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad

de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

H₁: Se tiene una relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

Se realiza el proceso de contrastación de hipótesis a un nivel de significación del 5%.

Tabla 17

Correlación entre la Intensidad de la actividad física y la calidad de vida

			Calidad de vida de los docentes	
Rho de Spearman	Intensidad	Intensidad	1,000	,512**
		Coefficiente de correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Calidad de vida de los docentes	Calidad de vida	,512**	1,000
		Coefficiente de correlación		
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Al analizar las hipótesis específicas, la Tabla 17 muestra que la correlación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida fue de 0.512 ($p < 0.00$), lo que indica la existencia de una relación positiva moderada entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025, esto es: los docentes que realizan actividades de mayor intensidad reportan una percepción más favorable de su bienestar general.

Hipótesis específica 2:

H₀: No se tiene una relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

H₂: Se tiene una relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad

de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

De la misma forma, se realiza el proceso de contrastación de hipótesis a un nivel de significación del 5%.

Tabla 18

Correlación entre la Frecuencia de la actividad física y la calidad de vida

			Frecuencia de la Actividad Física	Calidad de vida de los docentes
Rho de Spearman	Frecuencia de la Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,454**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Calidad de vida de los docentes	Coeficiente de correlación	,454**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

En la Tabla 18 se observa una correlación moderada de 0.454 ($p < 0.00$) entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho durante el año 2025, lo que demuestra que la práctica constante, más allá de la intensidad, repercute significativamente en el bienestar.

Hipótesis específica 3:

H_0 : No se tiene una relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

H_2 : Se tiene una relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025.

De la misma forma, se realiza el proceso de contrastación de hipótesis a un nivel de significación del 5%.

Tabla 19

Correlación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida

			Duración de la Actividad Física	Calidad de vida de los docentes
Rho de Spearman	Duración de Actividad Física	Coeficiente de correlación	de 1,000	,603**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Calidad de vida de los docentes	Coeficiente de correlación	de ,603**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Finalmente, la Tabla 19 revela una correlación de 0.603 ($p < 0.01$) entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025, estableciendo que los docentes que destinan mayor tiempo a la práctica de ejercicio experimentan mayores beneficios en su salud física y emocional

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho en el año 2025; los resultados permiten afirmar que la actividad física se relaciona de manera positiva y significativa en la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho. Se evidencia que las dimensiones de intensidad, frecuencia y duración contribuyen de forma complementaria al bienestar general, siendo la duración la que mantiene una relación más sólida con la percepción de calidad de vida de los docentes.

Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones nacionales e internacionales que demuestran una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida del profesorado. De acuerdo con Méndez Chávez y Vásquez Herrera (2024), la correlación positiva ($r = 0.714$) evidencia que a mayor práctica de actividad física, mejor bienestar general, resultado similar al obtenido en este estudio ($Rho = 0.663$). Asimismo, Delgado Ménez (2019) encontró correlaciones significativas entre la actividad física y las dimensiones física y psicológica de la calidad de vida en docentes de Lima, lo que refuerza la validez de los resultados actuales.

En el contexto local, los docentes de Huacho muestran una tendencia hacia niveles moderados a altos de actividad física, pero aún persisten porcentajes relevantes de sedentarismo (16.3%). Este patrón puede atribuirse a la falta de tiempo, hábitos de vida, escasos espacios de recreación o ausencia de programas institucionales de salud laboral. En cuanto a las dimensiones del WHOQOL-BREF, la salud física y psicológica fueron las más sensibles a la práctica de ejercicio. Los docentes que realizan actividad moderada o vigorosa reportaron menos fatiga, mejor estado de ánimo y mayor satisfacción personal. Por otro lado, las relaciones sociales y el entorno presentan áreas de mejora, sugiriendo que

el bienestar docente no depende solo del ejercicio individual, sino también del clima organizacional y las políticas institucionales.

Estos hallazgos respaldan la afirmación de la OMS (2020) de que la actividad física regular es un determinante clave de la salud integral, y coinciden con Puican Liza y Reyes Baca (2022), quienes señalan que los bajos niveles de actividad física en docentes incrementan los riesgos de estrés y deterioro del bienestar general. De acuerdo con estas concepciones, la práctica regular de ejercicio físico no solo impacta en la salud corporal, sino que fortalece la estabilidad emocional, la resiliencia y las relaciones interpersonales, aspectos esenciales para el ejercicio docente.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- 1 Existe una relación positiva y significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar de Huacho ($Rho = 0.663$; $p < 0.01$). Es decir, mayor nivel de actividad física, mejor percepción de bienestar general.
- 2 Las dimensiones intensidad, frecuencia y duración de la actividad física se correlacionan significativamente con la calidad de vida, siendo la duración la que presenta la relación más fuerte ($Rho = 0.603$).
- 3 La mayoría de los docentes presenta un nivel moderado a alto de actividad física, lo que refleja una actitud favorable hacia el autocuidado, aunque persiste un sector con hábitos sedentarios.
- 4 La calidad de vida percibida por los docentes es predominantemente regular, con áreas de mejora en el bienestar psicológico y ambiental.
- 5 La práctica sistemática de ejercicio físico contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones interpersonales, aspectos esenciales para un desempeño docente óptimo.

6.2 Recomendaciones

- 1 Implementar programas institucionales de actividad física en la IE Luis Fabio Xammar, tales como pausas activas, clubes deportivos o talleres semanales, adaptados a los horarios docentes.
- 2 Fomentar campañas de sensibilización sobre los beneficios del ejercicio regular para la salud mental y emocional, integrando estas acciones en los planes de bienestar docente.
- 3 Diseñar políticas de salud ocupacional en coordinación con el MINEDU y las UGEL, que incluyan estrategias permanentes de promoción de estilos de vida activos.
- 4 Promover espacios físicos adecuados (gimnasio escolar, áreas verdes, zonas recreativas) que incentiven la práctica de actividad física durante la jornada laboral.
- 5 Profundizar en investigaciones futuras, incorporando otras variables como estrés laboral, alimentación y sueño, para lograr una visión integral del bienestar docente.

REFERENCIAS

- Alvarez Gallegos, V. A. (2023). *Nivel de actividad física en profesores de instituciones educativas públicas del distrito de Wanchaq—Cusco 2022*. Universidad Continental.
- Alvarez_Gallegos, V. A. (2023). *Nivel de actividad física en profesores de instituciones educativas públicas del distrito de Wanchaq—Cusco 2022* [Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13525/5/IV_FCS_507_TE_Alvarez_Gallegos_2023.pdf
- Barbosa Granados, S. H., & Aguirre Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-29.
<https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.afcv>
- Bernal Calderón, M. O. (2011). *Actividad Física Y Calidad De Vida En Estudiantes, Docentes Y Administrativos De La Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Colombia*. Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Colombia.
- Bravo Moya, J., Baeza Arellano, B., Valdes Retamal, P., & Concha-Cisternas, Y. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en profesores de educación primaria. *Retos*, 49, 29-34. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97989>
- Casas Barajas, P., Laguna Jaralillo, L. M., Martínez Silva, F., & Mendoza Chico, P. J. (2021). *Actividad física y comportamiento sedentario en docentes universitarios de Guanajuato durante y después de la contingencia por la COVID-19*.
- Ceballos Gurrola, L., Medina Rodríguez, R. E., Ceballos Gurrola, O., Medina Villanueva, M., & Garrido Esquivel, A. (2009). *Actividad física y calidad de vida en el personal docente de la UANL*.
- Delgado Méniz, L. (2019). *Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia—2017*. Universidad de Ciencias y Humanidades.
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 139(5), 579-586. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872011000500003>

- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: Una revision narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Hidalgo-Rasmussen, C., Morales, G., Ortiz, M., Rojas, M., Balboa-Castillo, T., Lanuza, F., & Muñoz, S. (2021). Propiedades psicométricas de la versión chilena del Whoqol-Bref para la calidad de vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2), 383-398. <https://doi.org/10.51668/bp.8321210s>
- Ketil Pabón, C. A. (2021). *Estudio De La Actividad Física En La Salud Del Personal Docente Jornada Vespertina De La Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán*. Universidad Técnica Del Norte.
- Méndez Chávez, A. C., & Vásquez Herrera, L. L. (2024). *Actividad física y calidad de vida del personal docente de una universidad pública de Trujillo, 2023*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO.
- Mendoza Murphy, L. E. (2025). *Calidad de sueño y actividad física en docentes de un colegio nacional, Nuevo Chimbote 2024*. Universidad Norbert Wiener.
- Muñoz Rodríguez, D. I., & Gallego Ortega, L. I. (2023). Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*, 1(2), 51-71. <https://doi.org/10.21615/cesspe.7097>
- Naczenski, L. M., De Vries, J. D., Van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Ortiz Fonseca, N., Puentes León, D., & Almeyda Gómez, J. X. (2023). *Salud física de docentes de la facultad de educación de una universidad privada de Bucaramanga*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Palma-Leal, X., Costa-Rodríguez, C., Barranco-Ruiz, Y., Hernández-Jaña, S., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 19(2). <https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19->

- Puican Liza, M. Y., & Reyes Baca, G. (2022). *Estrés Laboral Y Actividad Física En Docentes De Secundaria De La Provincia De Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán.
- Puig-Ribera, A., Martínez-Lemos, I., Giné-Garriga, M., González-Suárez, Á. M., Bort-Roig, J., Fortuño, J., Muñoz-Ortiz, L., McKenna, J., & Gilson, N. D. (2015). Self-reported sitting time and physical activity: Interactive associations with mental well-being and productivity in office employees. *BMC Public Health*, 15(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1447-5>
- Retamozo Ávalos, A., Astocondor Gonzales, C., Juárez Tamayo, N., & Ramos Cevallos, M. (2024). *Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: Una revisión sistemática*. 22(2). <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3635>
- Robles Martínez, B., & Manrique Buelvas, S. (2018). *Calidad de vida desde la salud física en docentes de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR*. Corporación Universitaria del Caribe.
- Rosales Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2016). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Toscano, W., & Rodríguez de la Vega, L. (2008). *Actividad Fisica Y Calidad De Vida*.
- Valencia Lucero, J. D., Zambrano Godoy, M. H., & Rosas Abarca, J. C. (2025). Entre la Sobrecarga Administrativa y la Innovación: Estrés Docente y Adopción de Metodologías Activas en la Enseñanza en el Nivel Superior Tecnológico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 12279-12295. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16802

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Instrucción: Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. **Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.**

Nº	Ítems	Respuestas
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
	Días por semana (indicar el número)	
	Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	

Muchas gracias por su colaboración

ANEXO 2

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF (adaptado)

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**. Escoja la que le parezca más apropiada. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida **durante las dos últimas semanas**. **Los datos se usarán con discreción y seguridad en una investigación seria.**

Escriba su edad: Sexo: Hombre..... Mujer.....

Nivel educativo en que labora: Primaria..... Secundaria.....Especialidad:.....

Máximo grado que obtuvo: TituladoMaestría: Doctorado:.....

¿Cuál es su estado civil? Soltero/a Casado/a Separado/a.....

Conviviente..... Viudo/a.....

¿En la actualidad, está enfermo/a? SíNo

Por favor, en cada caso siguiente lea la pregunta, valore sus sentimientos y escriba una X en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

Nº	Ítems	Muy mala 1	Regular 2	Normal 3	Bastante buena 4	Muy buena 5
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?					
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?					

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

Nº	Ítems	Muy mala 1	Regular 2	Normal 3	Bastante buena 4	Muy buena 5
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita? *					
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?*					
5	¿Cuánto disfruta de la vida?					
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido? *					
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?					
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?					
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?					

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

Nº	Ítems	Muy mala 1	Regular 2	Normal 3	Bastante buena 4	Muy buena 5
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?					
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?					
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?					

13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?					
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?					
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?					

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.

Nº	Ítems	Muy mala 1	Regular 2	Normal 3	Bastante buena 4	Muy buena 5
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?					
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?					
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?					
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?					
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?					
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?					
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?					
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?					
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?					
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?					

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

Nº	Ítems	Muy mala 1	Regular 2	Normal 3	Bastante buena 4	Muy buena 5
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?					

*: Ítem inverso

Gracias por su colaboración

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
ID	Durante los últ	Min	Habitualment	Min2	Durante	Min3	Habitual	Min4	Durante	Min5	Habitualme	Min6	Durante los	Categ- Intes	Intensidad	Frecuencia	Duracion ACTIV Fisic	Nivel de Actividad		
1	2	120	0	0	2	120	2	120	2	120	3	180	2	Moderada	2	4.666667	300	1074	Moderado	
2	2	120	1.5	90	1	60	1.15	69	0	0	0.5	30	5	Moderada	2	3	189	1095	Moderado	
3	2	120	2	120	3	180	0.75	45	4	240	5	300	2	Vigorosa	3	6.333333	465	2130	Alto	
4	0	0	5	300	4	240	3	180	4	240	3	180	6	Vigorosa	3	5.333333	660	3714	Alto	
5	2	120	4	240	3	180	4	240	2	120	2	120	8	Vigorosa	3	5.666667	600	3276	Alto	
6	1	60	0.5	30	1	60	0.3	18	3	180	1	60	5	Leve	1	3	108	510	Bajo	
7	2	120	1	60	3	180	1.5	90	2	120	1.2	72	5	Moderada	2	5.666667	222	1077.6	Moderado	
8	3	180	9	540	2	120	0.5	30	2	120	0.5	30	10	Vigorosa	3	5.666667	600	4539	Alto	
9	1	60	1	60	2	120	2	120	2	120	2	120	2	Moderada	2	3.666667	300	1356	Moderado	
10	2	120	5	300	2	120	0.5	30	2	120	2	120	5	Moderada	2	4.666667	450	2916	Alto	
11	1	60	2	120	0	0	1	60	5	300	0.5	30	5	Moderada	2	2.666667	210	1299	Moderado	
12	3	180	1	60	1	60	1	60	1	60	0.25	15	5	Leve	1	4.333333	135	769.5	Moderado	
13	3	180	2	120	2	120	2	120	2	120	2	120	2	Moderada	2	5.666667	360	1836	Alto	
14	2	120	1	60	2	120	1	60	2	120	0.25	15	6	Leve	1	4.666667	135	769.5	Moderado	
15	3	180	3	180	2	120	3	180	2	120	0.5	30	5	Moderada	2	5.666667	390	2259	Alto	
16	3	180	1	60	2	120	1	60	3	180	0.8	48	3	Moderada	2	6	168	878.4	Moderado	
17	1	60	3	180	2	120	3	180	4	240	5	300	3	Vigorosa	3	4.333333	660	3150	Alto	
18	2	120	1	60	1	60	0.2	12	2	120	0.3	18	3	Leve	1	3.666667	90	587.4	Bajo	
19	2	120	0	0	2	120	1	60	1	60	1.5	90	5	Moderada	2	4.333333	150	537	Bajo	
20	4	240	2	120	1	60	4	240	3	180	4	240	3	Vigorosa	3	6	600	2712	Alto	
21	4	240	3	180	2	120	1	60	2	120	1	60	3	Moderada	2	6.666667	300	1878	Alto	
22	2	120	1	60	2	120	1	60	2	120	3	180	5	Moderada	2	4.666667	300	1314	Moderado	
23	3	180	3	180	2	120	4	240	3	180	4	240	1	Vigorosa	3	6	660	3192	Alto	
24	3	180	0.5	30	2	120	1	60	2	120	0.3	18	3	Leve	1	5.666667	108	539.4	Bajo	
25	0	0	0	0	2	120	3	180	7	420	5	300	6	Vigorosa	3	4.333333	480	1710	Alto	
26	2	120	2	120	2	120	1.5	90	3	180	4	240	1	Moderada	2	5	450	2112	Alto	
27	3	180	2	120	2	120	2	120	2	120	2	120	0.25	Moderada	2	5.666667	360	1836	Alto	

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA

C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO
Sexo	Nivel educa	Escriba su e	Máximo grado	¿Cuáles su	¿En	Por f	Por f	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Q	R	S	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	Las s	¿Cor	CALIDAD	Autoper	SALUD	SALUD	RELAC	AMBIENTE	
Varón	Secundaria	Matemáticas	Maestro (Mag	Soltero(a)	NO	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	Regular	25	23	12	30		
Varón	Secundaria	Matemáticas	Doctorado	Casado(a)	NO	4	5	3	2	4	5	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	80	Regular	36	34	11	24		
Varón	Secundaria	Educación p	Bachiller titul	Conviviente	NO	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75	Regular	29	22	12	29		
Varón	Secundaria	Matemáticas	Maestro (Mag	Conviviente	NO	3	3	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	115	Bueno	41	30	20	48	
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Maestro (Mag	Casado(a)	Si	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75	Regular	29	24	12	28		
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Bachiller titul	Soltero(a)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	56	Deficien	20	16	10	22		
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Bachiller titul	Casado(a)	NO	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	74	Regular	25	22	13	31	
Varón	Primaria	Primaria	Bachiller titul	Casado(a)	NO	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	120	Bueno	48	38	20	42	
Mujer	Secundaria	Educación F	Bachiller titul	Soltero(a)	NO	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	68	Deficien	27	23	11	24	
Varón	Primaria	Educación F	Maestro (Mag	Soltero(a)	NO	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	115	Bueno	45	33	19	45	
Varón	Secundaria	Primaria	Bachiller titul	Conviviente	NO	2	3	2	1	5	1	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	65	Deficien	30	24	9	21		
Varón	Secundaria	Ciencias So	Maestro (Mag	Soltero(a)	Si	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	70	Deficien	23	19	12	31	
Varón	Secundaria	Educación p	Bachiller titul	Conviviente	NO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	80	Regular	29	24	13	32	
Varón	Secundaria	Educación F	Bachiller titul	Soltero(a)	NO	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	75	Regular	29	24	12	28	
Varón	Secundaria	Ciencia y Te	Maestro (Mag	Soltero(a)	NO	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	2	5	5	5	4	4	4	4	4	1	110	Bueno	49	37	16	38		
Varón	Primaria	Educación F	Maestro (Mag	Soltero(a)	NO	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	3	5	3	5	3	2	3	87	Regular	30	26	16	35	
Varón	Secundaria	Educación F	Bachiller titul	Separado(a)	NO	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65	Deficien	27	22	8	24		
Mujer	Secundaria	Ciencias So	Maestro (Mag	Separado(a)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	54	Deficien	20	16	8	22		
Varón	Secundaria	Ciencias So	Maestro (Mag	Casado(a)	NO	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	60	Deficien	22	17	8	25		
Mujer	Secundaria	Lengua com	Bachiller titul	Casado(a)	NO	4	3	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	112	Bueno	38	29	20	47		
Varón	Secundaria	Matemáticas	Maestro (Mag	Soltero(a)	NO	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	Regular	25	23	12	30		
Varón	Secundaria	Matemáticas	Doctorado	Casado(a)	NO	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	105	Regular	42	33	16	38	
Varón	Secundaria	Educación p	Bachiller titul	Conviviente	NO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	110	Bueno	50	40	12	38	
Varón	Secundaria	Matemáticas	Maestro (Mag	Conviviente	NO	3	3	4	4	4	4	4	3	3	5	5	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	85	Regular	39	30	8	32		
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Maestro (Mag	Casado(a)	Si	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75	Regular	29	24	12	28		
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Bachiller titul	Soltero(a)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	75	Regular	20	16	14	37		
Mujer	Secundaria	Ciencia y Te	Bachiller titul	Casado(a)	NO	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	74	Regular	25	22	13	31	