

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

ESCUELA DE POSGRADO



“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID 19 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SANTA RITA DE CASSIA – CAÑETE 2021”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN

SALUD PÚBLICA

PRESENTADO POR LOS BACHILLERES

MEZA RAMÍREZ, SAGMER GALOIS

MEZA RAMÍREZ, SAGMER GAUSS

LIMA – PERÚ

2021

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID 19 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SANTA RITA DE CASSIA – CAÑETE 2021”

ASESORES Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESORA:

Dra. ORIANA RIVERA LOZADA DE BONILLA

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. JACINTO JOAQUÍN VERTIZ OSORES PRESIDENTE

Dra. ISABEL MENACHO VARGAS SECRETARIA

Dra. ORIANA RIVERA LOZADA DE BONILLA VOCAL

DEDICATORIA:

Dedicamos el trabajo de investigación a nuestros padres, Samuel y Miriam, por su amor, cariño, guía y apoyo en nuestros estudios.

AGRADECIMIENTO:

Agradecemos a Dios por darnos la vida y una familia maravillosa. A nuestros padres, por ser la mayor fuente de motivación en nuestras vidas y la guía de nuestro desarrollo profesional.

ÍNDICE

PORTADA	I
TÍTULO	II
ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE	VI
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Nº de Pág
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.1.1 Formulación del problema	3
1.1.2 Problema general	3
1.1.3 Problemas específicos	3
1.2 Objetivos de la investigación	4
1.2.1 Objetivo general	4
1.2.2 Objetivos específicos	4
1.3 Justificación e importancia de la investigación	5
1.3.1 Justificación	5
1.3.2 Importancia	5
1.4 Limitaciones del estudio	6
1.5 Delimitación del estudio	6
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	7
2.1 Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Antecedentes internacionales	7
2.1.2. Antecedentes nacionales	9
2.1.3. Antecedentes locales	11
2.2 Bases teóricas	11

2.2.1. Actividad física	11
2.3.1.1. Conceptos de la actividad física	11
2.3.1.2. Actividad física en los adolescentes	12
2.3.1.3. Tipos de actividad física	13
2.3.1.4. Componentes de la actividad física	14
2.3.1.5. Instrumentos de la actividad física	15
2.3.2. Calidad de vida	16
2.3.2.1. Conceptos de la calidad de vida	16
2.3.2.2. Calidad de vida en los adolescentes	17
2.3.2.3. Componentes de la calidad de vida	17
2.3.2.4. Instrumentos de la calidad de vida	19
2.3.2.5. Actividad física y calidad de vida en los adolescentes	20
2.3 Marco conceptual	20
2.4 Formulación de la hipótesis	22
2.4.1 Hipótesis general	22
2.4.2 Hipótesis específicas	22
2.5 Identificación de variables	22
2.6 Operacionalización de variables	24
CAPITULO III: METODOLOGÍA	25
3.1 Diseño metodológico	25
3.1.1 Tipo de investigación	25
3.1.2 Nivel de investigación	25
3.1.3 Diseño	25
3.1.4 Método	25
3.2 Población y muestra	26
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.3.1 Técnicas	27

3.3.2 Instrumentos	27
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	32
3.5 Aspectos éticos	32
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	34
4.1 Resultados	34
CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1 Discusión	43
5.2 Conclusiones	48
5.3 Recomendaciones	49
FUENTES DE INFORMACIÓN	50
ANEXOS	60
ANEXO N°1 Matriz de consistencia	61
ANEXO N°2: Instrumentos	62
ANEXO N°3: Validez de los instrumentos por juicios de expertos	68
ANEXO N°5: Asentimiento informado	76
ANEXO N°6: Consentimiento informado	79
ANEXO N°7: Aprobación del Comité Institucional de Ética (CIE)	82
ANEXO N°8: Carta de presentación de la escuela de posgrado	83
ANEXO N°9: Autorización de la I.E.P. Santa Rita de Cassia	84

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Materiales y métodos: La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño observacional de corte transversal. La muestra fue de 183 estudiantes de nivel secundaria. Para la medición de la variable actividad física se utilizó el Cuestionario IPAQ versión corta y la variable calidad de vida fue medida a través del Cuestionario KIDSCREEN-27.

Resultados: Los resultados mostraron niveles elevados de actividad física (52,5%), pero niveles bajos de calidad de vida (51,9%); además se pudo demostrar que hay una relación muy débil (Rho de Spearman: 0,175 $p=0,018$) entre la actividad física y la calidad de vida. También se encontró una correlación débil entre la dimensión bienestar físico (Rho de Spearman: 0,289 $p=0,000$) y la actividad física, y una correlación muy débil entre las dimensiones bienestar psicológico (Rho de Spearman: 0,181 $p=0,014$), apoyo social y amigos (Rho de Spearman: 0,149 $p=0,044$) y entorno escolar (Rho de Spearman: 0,175 $p=0,018$) y la actividad física; sin embargo, no hubo relación (Rho de Spearman: 0,019 $p=0,800$) entre la dimensión autonomía y relación con los padres y la actividad física.

Conclusión: Se pudo demostrar que la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida, elevados niveles de actividad física se relacionan a una mayor calidad de vida en los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, estudiantes, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of physical activity and the quality of life in students at the current juncture of COVID-19 of the Santa Rita de Cassia Public School - Cañete 2021.

Materials and methods: The study had a quantitative approach, correlational scope and cross-sectional observational design. The sample consisted of 183 high school students. The IPAQ Questionnaire in short version was used to measure the physical activity variable and the quality of life variable was measured by means of the KIDSCREEN-27 Questionnaire.

Results: The results showed high levels of physical activity (52.5%), but low levels of quality of life (51.9%); in addition, it was possible to demonstrate that there is a very weak relationship (Spearman's Rho: 0.175 $p=0.018$) between physical activity and quality of life. A weak correlation was also found between the physical well-being dimension (Spearman's Rho: 0.289 $p=0.000$) and physical activity, and a very weak correlation between the psychological well-being dimensions (Spearman's Rho: 0.181 $p=0.014$), social support and friends (Spearman's Rho: 0.149 $p=0.044$) and school environment (Spearman's Rho: 0.175 $p=0.018$) and physical activity; however, there was no relationship (Spearman's Rho: 0.019 $p=0.800$) between the autonomy dimension and relationship with parents and physical activity.

Conclusion: Physical activity could be demonstrated to be significantly related to quality of life; high levels of physical activity are related to a higher quality of life in students.

KEY WORDS: Physical activity, quality of life, students, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad por coronavirus COVID-19 es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2 que fue detectada por primera vez en diciembre en el año 2019 en la ciudad de Wuhan, China. La pandemia del COVID-19 ha creado desafíos dramáticos en todo el mundo en términos de economía, interacciones sociales y estilos de vida individuales. Ante este grave problema de salud pública el gobierno peruano ha establecido medidas sanitarias como el aislamiento social, el distanciamiento y la cuarentena obligatoria que tienen el propósito de prevenir y evitar la propagación del COVID-19 en la población.

No obstante, el acatamiento de estas medidas trae consigo otros problemas de salud pública como el sedentarismo y la inactividad física. Por lo que es posible que este cambio drástico en el estilo de vida haya tenido un impacto en la salud y bienestar de la población en general, lo que demanda la necesidad de comprender este fenómeno. De ahí que la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de una Institución Educativa Pública en la coyuntura actual del COVID-19.

Se llevo a cabo una investigación aplicada, de enfoque cuantitativo, diseño observacional, alcance correlacional y de corte transversal, para comprobar la hipótesis de investigación.

El Capítulo I presenta el planteamiento del problema, donde se plantea la realidad problemática, objetivos, justificación, limitantes y delimitación de la investigación. En el Capítulo II se formula el marco teórico, señalando los antecedentes, la base teórica y se muestran las hipótesis y variables de la investigación. En el Capítulo III se determina la metodología. Posteriormente, en el Capítulo IV se presentan los resultados. Finalmente, en el Capítulo V se redacta la discusión de resultados y se describen las conclusiones y recomendaciones.

El conocimiento de esta relación, permitirá reforzar las estrategias de salud pública que buscan mejorar la salud física y la calidad de vida de los escolares de la Institución Educativa Pública de Cañete.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La pandemia del COVID-19, iniciada en 2019 en la ciudad de Wuhan, China, presionó a los países, incluido a Perú, a una cuarentena para prevenir la diseminación del virus en la población (1). En la actualidad hay más de 157 millones de casos registrados en todo el mundo (2), de los cuales en el Perú se evidencian cerca de 1.8 millones (3). No obstante, el cumplimiento de la cuarentena significó un cambio súbito en las rutinas de vida de las personas, dentro de las rutinas se encuentran el ejercicio y el deporte (4), el cual repercute significativamente en el bienestar físico y mental de las personas (5).

En el África del Norte y Oriente Medio se evidenció que alrededor del 38.4% dejaron de practicar actividad física, el 57.1% informó haber pasado más de 2 horas en las redes sociales y el 24.8% informó un empeoramiento de sus hábitos alimentarios durante el confinamiento en el hogar por COVID-19 (6). De forma similar, en estudiantes universitarios de los Estados Unidos se evidenció que los pasos promedio disminuyeron de 10,000 a 4,600 pasos por día y el tiempo en pantalla se duplicó a más de 5 horas por día tras el confinamiento por el COVID-19 (7).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (8), la actividad física (AF) es entendida como “todo movimiento premeditado del cuerpo provocado por la contracción de la musculatura esquelética que determina un gasto de energía”. Si bien, los beneficios de mantenerse físicamente activo han sido fundamentados y divulgados notablemente, datos internacionales señalan que más de la mitad de las personas en todo el mundo no practican la cantidad de AF recomendada para la salud (9) y se estima que la inactividad física y las conductas sedentarias aumenten durante la pandemia del COVID-19 (10).

En el Perú, se constató que más del 75% de las personas de 15 a 69 años de edad tienen un bajo nivel de AF en su rutina diaria con predominio del sexo femenino y en la zona urbana (11).

Si bien esta problemática es más común en adultos; los niños y adolescentes en etapa escolar no se hallan excluidos de dicha realidad. Puesto que se sabe que 3 de cada 10 escolares tienen conductas sedentarias por más de 3 horas al día y solo 2 de cada 10 practican AF más de 5 días a lo largo de la semana (12). A su vez, la coyuntura actual del COVID-19 demandó a los escolares a realizar sus clases de manera remota, limitando la salida de sus casas y el deporte al aire libre (13).

Por otro lado, la AF se concibe como una variable mayoritariamente física; sin embargo, sus efectos pueden trascender este aspecto, alterando otras dimensiones en el individuo y comprometiendo en diferente su estado de bienestar (14). En este sentido, la AF se vincula a la calidad de vida, la calidad de vida (CV) es la percepción que tiene cada individuo de su posición en la vida en su entorno cultural y valores en el cual vive y está vinculado a sus intereses, expectativas, estándares y metas (15).

Según datos nacionales, se evidenció que cerca del 40% de los escolares de un colegio de la ciudad de Tarapoto presentaron un bajo nivel de CV con predominio del sexo femenino (16). Asimismo, se constató que la conducta sedentaria prolongada y la inactividad física se asocian a una mayor probabilidad de presentar una mala CV durante la coyuntura del COVID-19 (17).

Sobre la base de lo antes planteado, esta investigación tiene como propósito aportar información válida y significativa, sobre la relación entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes, lo cual permitirá generar mayor evidencia para la formulación

de estrategias de salud pública dirigidas a los adolescentes escolares en la coyuntura actual del COVID-19.

1.1.1 Formulación del problema

1.1.2 Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?

1.1.3 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

1.3 Justificación e importancia de la investigación

1.3.1 Justificación

La investigación se justifica desde la perspectiva teórica, debido a que a la fecha no existen estudios en la literatura científica de la actividad física y la calidad de vida en los escolares en la coyuntura actual del COVID 19. Por lo tanto, el producto de esta investigación aporta un nuevo conocimiento de la actividad física y su relación con la calidad de vida en dicha población y servirá de base para futuras investigaciones de mayor alcance.

Desde la perspectiva metodológica, nos permitió saber cómo se puede comportar la calidad de vida al conocer el comportamiento de la actividad física en un nuevo contexto de pandemia del COVID-19. Así, sabremos si el nivel de actividad física de un grupo de escolares se relaciona con la calidad de vida, lo cual nos proporciona cierto grado de explicación sobre cómo los estudiantes con hábitos de ejercicio y/o deporte influyen en su estado de bienestar.

Desde la perspectiva práctica, a partir de los resultados obtenidos nos brindó una información válida y significativa que será utilizada como base para la planificación de estrategias de salud pública dirigidas a los adolescentes escolares en la coyuntura actual del COVID 19.

1.3.2 Importancia

Esta investigación es importante, debido a que los adolescentes escolares son el futuro de la nación. Por ello, se debe priorizar la investigación en el lineamiento de la promoción de la salud en dicha población, ya que nos permitirá generar nuevos conocimientos de nuestra realidad que servirán de base para la planificación de estrategias de salud pública dirigidas a acrecentar y conservar los hábitos de ejercicio

y/o deporte de los adolescentes escolares del territorio nacional, y así aportar a la formación de conductas saludables que repercutan en su estado de bienestar.

1.4 Limitaciones del estudio

La investigación abarcara solo a la población del género femenino, por lo tanto, no se podría establecer el comportamiento de las variables en la población masculina.

1.5 Delimitación del estudio

La investigación se desarrolló en la I.E.P. Santa Rita de Cassia, la cual está localizada en la provincia de Cañete en el distrito de San Vicente en la Av. 28 de julio 427, esta institución educativa proporciona servicios académicos de nivel secundaria a los adolescentes del sexo femenino en los turnos mañana y tarde, entre ellas, las alumnas del quinto de secundaria comprenden la edad entre 15 a 17 años y están distribuidas en 8 secciones A, B, C, D, E, F, G y H.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

García et al (18), en su artículo denominado “Grado de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, y su asociación con la calidad de vida en jóvenes españoles”, el cual tuvo como objetivo conocer la asociación entre la actividad física, consumo de tabaco y alcohol con la calidad de vida. La metodología utilizada fue de diseño observacional de corte transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 1037 adolescentes de edad comprendida entre 14 a 17 años; utilizó como instrumentos los cuestionarios IPAQ, YRBS, encuesta de alcohol y SF-36. Los resultados obtenidos mostraron que la variable actividad física es la que más se asocia con la calidad de vida. Se concluyó que las actividades de promoción de la calidad de vida en jóvenes necesitan del desarrollo de entornos escolares en donde se estimulen las conductas saludables como el ejercicio y/o deporte.

Rodríguez et al (19), en su artículo denominado “Valoración de la actividad física, el comportamiento, la adherencia a la dieta y su asociación con la calidad de vida en escolares de primaria”, cuyo objetivo fue conocer la asociación entre la actividad física, el comportamiento, la adherencia a la dieta con la calidad de vida. La metodología utilizada fue de diseño observacional, transversal y analítico. La muestra fue de 114 alumnos de entre 8 a 10 años de edad; utilizó como instrumentos los cuestionarios PAQ-A, KIDMED, SDQ Cas y KIDSCREEN-27. Los resultados obtenidos mostraron una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida. Se concluyó que mayor práctica de ejercicios y deportes derivan en mejoras sobre el estado de bienestar.

Concha et al (20), en su artículo denominado “Comparación de la calidad de vida en estudiantes según grado de actividad física”, cuyo objetivo fue comparar la calidad de

vida en estudiantes según el grado de actividad física. La metodología utilizada fue de diseño observacional, transversal y descriptivo. La muestra fue de 126 estudiantes de ambos sexos; utilizó como instrumentos los cuestionarios IPAQ y WHOQOL-BREF. Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes más activos presentaron un mayor índice de calidad de vida que los inactivos. Se concluyó que los estudiantes moderadamente activos presentan un mayor estado de bienestar, asimismo muestran mayores índices de estado de bienestar en el ámbito físico, psíquico y medio ambiente al compararlos con estudiantes físicamente inactivos.

Bernardino et al (21), redactó un artículo denominado “Grado de actividad física y calidad de vida asociada con la salud en estudiantes”, cuyo objetivo fue conocer la asociación entre los niveles de actividad física y calidad de vida según género y edad. La metodología utilizada fue de diseño observacional, transversal y de alcance correlacional. La muestra fue de 737 estudiantes con edades de entre 11 a 17 años de edad; utilizó como instrumentos el cuestionario PACE y KINDL-R. Los resultados obtenidos evidenciaron que no se encontró una asociación significativa entre la actividad física y los ámbitos de la calidad de vida. Se concluyó que no existe una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en el total de la muestra de estudiantes.

Rosa et al (22), redactó un artículo denominado “Calidad de vida y condición física en escolares de 8 a 12 años”; el cual tuvo objetivo conocer la asociación entre la calidad de vida y la condición física en escolares. La metodología utilizada fue de diseño observacional, transversal y alcance correlacional; cuya muestra estuvo conformada por 298 escolares; utilizó como instrumentos la batería ALPHA-FITNESS y el cuestionario KIDSCREEN-10. Los resultados obtenidos señalan que el nivel total de condición física tiene una asociación positiva con la calidad de vida, además los

escolares con un grado medio o alto de condición física presentaron valores superiores en la calidad de vida y no se encontró diferencias significativas entre los escolares con una condición física de grado medio y alto. Se concluyó que los escolares con un mayor estado de condición física tienen una mayor calidad de vida, a mayor condición física mayor calidad de vida.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Veramendi (23), en su artículo denominado “Calidad de vida y estilos de vida en estudiantes en la coyuntura del COVID 19”, cuyo objetivo fue conocer la asociación entre la calidad de vida y los estilos de vida en los estudiantes universitarios. La metodología fue de diseño observacional, transversal y de alcance correlacional. La muestra fue de 163 estudiantes matriculados en el primer y tercer semestre del 2020; utilizó como instrumentos dos escalas tipo Likert de calidad de vida y estilos de vida. Los resultados obtenidos evidenciaron una asociación positiva entre las variables estudiadas. Se concluyó que hay una asociación positiva entre la calidad de vida y estilos de vida, a mayor estilo de vida saludable hay una mayor calidad de vida.

Cabello (24), en su tesis denominada “Calidad de vida y actividad física en escolares del 5to grado de primaria de un colegio de Lima 2018”; tuvo como objetivo fue conocer la asociación entre la calidad de vida y la actividad física en escolares. La metodología fue de diseño observacional, transversal y de alcance correlacional. La muestra fue de 120 escolares de nivel primaria; utilizó como instrumento 2 escalas de medición tipo Likert de calidad de vida y actividad física. Los resultados obtenidos evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, además se evidenció que los escolares eran en promedio moderadamente activos con una predisposición a aumentar el nivel. Se concluyó que existe una asociación débil y directa entre estar físicamente activo y el estado de bienestar en los escolares.

Tueros (25), en su artículo denominado “Calidad de vida y satisfacción familiar en adolescentes de un colegio de Lima”; tuvo como objetivo conocer la asociación entre la calidad de vida y la satisfacción familiar en escolares. La metodología fue de diseño observacional, transversal y de alcance correlacional. La muestra fue de 466 escolares de entre 13 a 18 años de edad; utilizó como instrumentos las escalas de Olson y Barnes. Los resultados evidenciaron que existe una asociación positiva y directa entre las variables de estudio, además en promedio la calidad de vida y la satisfacción familiar fueron bajas con un 26.8% y 26%, respectivamente. Se concluyó que ha mayor grado de estado de bienestar hay un mayor grado de satisfacción familiar en los escolares.

Sánchez (26), en su tesis denominada “Calidad de vida y su asociación con la actividad física en estudiantes de Fisioterapia de una universidad de Lima - 2017”; tuvo como objetivo conocer el grado de actividad física y su asociación con la calidad de vida en estudiantes. La metodología fue de diseño observacional, transversal de alcance correlacional. La muestra fue de 143 estudiantes del 1er al 4to año académico; utilizó como instrumentos los cuestionarios IPAQ y SF-36. Los resultados evidenciaron que existe una asociación estadísticamente significativa entre la calidad de vida y la actividad física. Se concluyó que existe una asociación positiva entre estar físicamente activo y el estado de bienestar en los estudiantes.

Mamani (27), en su artículo denominado “Actividad física en escolares de la ciudad de Puno”; cuyo objetivo fue conocer el grado de actividad física en escolares según sexo. La metodología fue de diseño observacional, transversal y de alcance descriptivo. La muestra fue de 225 estudiantes del 5to grado del nivel secundario de 15 a 17 años de edad; utilizó como instrumento el IAFHA de actividad física en adolescentes. Los resultados mostraron que el sexo femenino fue moderadamente activo con respecto al sexo masculino que fue inferiormente activo con un 45.8% y 52.8%, respectivamente.

Se concluyó que el sexo femenino es físicamente más activo, pero ambos sexos no cumplen la cantidad de actividad física recomendada para la salud.

2.1.3. Antecedentes locales

Sánchez y Acorahua (28), en su tesis “Obesidad infantil y actividad física en escolares de nivel primaria de un colegio de Cañete, 2014”; tuvo como objetivo conocer la asociación entre obesidad infantil y la actividad física en escolares. La metodología fue de diseño observacional, transversal y de alcance correlacional. La muestra fue de 151 escolares de nivel primaria; utilizó como instrumentos dos cuestionarios de escala tipo Likert para la medición de ambas variables. Los resultados señalan que existe una asociación significativa entre las variables de estudio señalan. Se concluyó que hay una asociación alta entre la obesidad infantil y la actividad física en los escolares de nivel primaria.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.3.1.1. Conceptos de la actividad física

Existen diferentes conceptos de la actividad física como:

La OMS (8) indica que “La actividad física (AF) es todo movimiento premeditado del cuerpo provocado por la contracción de la musculatura esquelética que determina un gasto de energía.” Además, señaló que el deporte y el ejercicio realizados en el tiempo libre, son parte de la actividad física.

También Rosselli (29) expone de manera similar que “La AF es todo movimiento, que implica que la persona eleve la tasa metabólica basal, a través de la acción de los grupos musculares en actividades organizadas y no organizadas.

Por otro lado, Bouchard et al (30) señala que “La AF es todo movimiento del cuerpo provocado por la musculatura esquelética que resulta en gasto de energía con respecto al estado de reposo”.

2.3.1.2. Actividad física en los adolescentes

Según la OMS (31), la AF para los niños y jóvenes consiste básicamente en deportes, juegos, educación física o actividades recreativas, en el entorno familiar, escolar y comunitario, a su vez la cantidad adecuada de AF contribuye a controlar un peso corporal adecuado y a obtener un aparato locomotor y cardiovascular sanos. También, se ha evidenciado efectos beneficiosos en el ámbito de la salud mental con relación a los jóvenes físicamente activos.

Además, se sabe que la práctica de AF en los adolescentes puede contribuir a preservar un estilo de vida activo en la adultez, ayudando a reducir la incidencia de enfermedades crónicas. Sin embargo, la definición de la cantidad óptima de AF necesaria en la adolescencia aún se desconoce, por lo que requiere abordar una serie de desafíos científicos (32).

La AF en la adolescencia es un factor importante que aporta al desarrollo de una vida activa en los adultos (33), pero se desconoce sobre la cantidad de AF que se requiere para alcanzar dicho beneficio. Asimismo, se ha evidenciado que la AF en edades tempranas se asocia a un menor riesgo de padecer cáncer de mama, pero también se desconoce la cantidad de AF necesaria (34).

Según Karlsson (35), la AF adolescente puede reducir el riesgo de fracturas en la vejez, incluso si los niveles de AF se reducen en la etapa adulta. También, Khan et al (36) expone de manera similar que la AF en la adolescencia cumple un rol vital en la optimización de la masa ósea máxima y que sus beneficios pueden extenderse hasta la

edad adulta; de igual manera, Kohrt (37) señala que “hay evidencia de que las ganancias en la masa ósea provocadas por el ejercicio en los niños se mantienen hasta la edad adulta, lo que sugiere que los hábitos de AF en edades tempranas pueden tener beneficios duraderos sobre la salud ósea”.

Por otra parte, también hay estudios de los comportamientos sedentarios referidos a la actividad física, Hancox et al (38), señala que ver televisión en edades tempranas se asoció con un índice de masa corporal más alto, una aptitud cardiorrespiratoria más baja, un mayor consumo de cigarrillos y un aumento del colesterol sérico en la edad adulta.

También, se ha evidenciado que la AF parece aumentar la autoestima y la función pulmonar entre los adolescentes con afecciones respiratorias crónicas (39). Asimismo, el impacto de la AF trasciende el ámbito físico, ya que esta inversamente relacionada con los síntomas depresivos en la adolescencia temprana (40) y reduce la sensibilidad a la ansiedad, un precursor de los trastornos del pánico (41).

2.3.1.3. Tipos de actividad física

Bouchard et al (30) clasifica la AF en cardiovascular, fuerza, flexibilidad y coordinación:

- Actividad física cardiovascular

Las actividades de tipo cardiovascular reflejan el funcionamiento de los músculos y del sistema cardiorrespiratorio de emplear energía producida por el metabolismo aeróbico mientras se realiza un ejercicio duradero, se realiza entrenando los grandes grupos musculares. Constan caminar aceleradamente, andar en bicicleta, correr, nadar y realizar deportes como el fútbol, el vóley y el basquetbol.

- Actividad de fuerza

Las actividades de fuerza o fortalecimiento se llevan a cabo mediante ejercicios contra una resistencia específica, mediante un peso determinado como mancuernas, máquinas, bandas elásticas y el propio peso corporal, asimismo contribuyen a aumentar y mantener la masa muscular.

- Actividad física de flexibilidad

Las articulaciones tienen la cualidad de ser flexibles para desplazarse en toda su amplitud de movimiento. Sin embargo, esta cualidad empieza a disminuir a partir de los 9 años, por lo que es beneficioso preservarla mediante actividades que mejoren la flexibilidad, a través de los deportes, los estiramientos musculares, el baile, el yoga y los deportes.

- Actividad física de coordinación

Es la capacidad que integra los sentidos y el cuerpo para ejecutar movimientos suaves y precisos, a través de actividades de equilibrio, rítmicas y de coordinación óculo-pie y óculo manual.

2.3.1.4. Componentes de la actividad física

Ruiz 2013 citado por Cabello (24) considera que la actividad física posee tres componentes principales, como su intensidad, frecuencia y duración:

- Intensidad

La intensidad es la cantidad de esfuerzo que demanda la AF, es equivalente a la capacidad necesaria para ejecutarla, y se puede delimitar en forma categórica en ligera, moderada y vigorosa o de forma continua a través de los MET/minutos/semana. Asimismo, también puede evaluarse a través de la valoración auto percibida, como la actividad vigorosa se define como aquella actividad que “demanda un esfuerzo físico

intenso y le conduce a respirar mucho más fuerte que lo habitual” y la actividad moderada se define como aquella que “demanda un esfuerzo físico moderado y le conduce a respirar algo más fuerte que lo habitual”.

- Frecuencia

La frecuencia alude a la cantidad de veces que se desarrolla la AF, y se representa en un espacio de tiempo determinado como los números de días por semana.

- Duración

La duración se refiere al tiempo que en promedio se emplea al realizar actividad física en un día de la semana expresado en minutos.

2.3.1.5. Instrumentos de la actividad física

En la actualidad existen una variedad de instrumentos que evalúan la AF, estos están distribuidos según su grado de precisión y objetividad (42).

Los instrumentos más precisos brindan una información más objetiva de la AF, pero son poco prácticos por su complejidad y su elevado costo para estudios con grandes poblaciones; por otro lado, los instrumentos que son moderadamente precisos brindan una información menos objetiva y a menor costo, pero también son poco útiles para estudios de mayor alcance; por su parte los cuestionarios son los instrumentos con menor precisión y brindan una información subjetiva, son económicos y fáciles de utilizar, por lo que se utilizan para estudios de vigilancia poblacional (43).

Aunque existen diversos cuestionarios de AF, hasta la fecha no existe un método aceptado por consenso para definir los niveles de AF, por lo que se vio la necesidad de contar con un instrumento estandarizado que permita la comparación de resultados a

nivel mundial (44). Por tal motivo, un grupo de expertos elaboraron el Cuestionario IPAQ para la vigilancia poblacional de la AF en adultos de 15 a 69 años de edad (45).

El cuestionario IPAQ determina la AF realizada en diferentes contextos; en el tiempo libre; en las actividades del hogar y jardinería; en el trabajo y en el transporte (45). Para la presente investigación se utilizará el cuestionario IPAQ versión corta. El detalle de este instrumento será determinado en el apartado “instrumentos”.

2.3.2. Calidad de vida

2.3.2.1. Conceptos de la calidad de vida

Con relación a la calidad de vida (CV), existen diversas valoraciones de su significado. Según la OMS (15) señala que la CV “es la representación que tiene cada persona de su posición en la vida en su entorno cultural y de valores en el cual vive y está vinculado a sus intereses, expectativas, estándares y metas”. Una concepción extensa, en donde lo constituyen los aspectos físicos, psíquicos, relaciones sociales, independencia funcional, creencias individuales y su influencia con el ambiente.

Urzúa y Caqueo (46), exponen de manera similar que “la CV es el grado de bienestar obtenido a través de la valoración individual de los componentes objetivos y subjetivos en los diversos ámbitos de la vida”, bajo este concepto la CV percibida por el individuo está estrechamente influenciada por el procesamiento cognitivo relacionado a la valoración y satisfacción que tiene el individuo con respecto a su situación objetiva de vida.

También, Higueta y Cardona (47) señalan que “la CV es un estado de bienestar global que la constituyen aspectos objetivos y subjetivos de su estado económico, físico, emocional y social; influenciada por los valores individuales en un estado dinámico”

Por otra parte, Kaplan y Bush (48) plantearon la terminación calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) para diferenciar la extensa concepción de la CV de aspectos del cuidado de la salud. No obstante, los conceptos de CV han sido aplicados indistintamente a diversas poblaciones y en todos los grupos etarios, por lo que resulta necesario definir la CV en la población adolescente.

2.3.2.2. Calidad de vida en los adolescentes

Con relación a la CV en la etapa adolescente, es a final del siglo XX y durante el siglo XXI cuando se empieza a definir la CV como una concepción multidimensional, integral y holística, en donde se empezó a considerar la percepción del niño y adolescente sobre su estado de bienestar (49).

Al respecto, Quiceno (50), expone “la CV es la percepción que tiene el niño y adolescente con respecto a su bienestar físico, psíquico y social en un ambiente cultural determinado, con relación a sus diferencias individuales y a su desarrollo evolutivo.

Por otra parte, con respecto al estado de salud, Quiceno (50) señala que la CVRS es la evaluación que tiene el niño y adolescente de su estado físico, psíquico y social con respecto a sus diferencias individuales, desarrollo evolutivo y su ambiente sociocultural cuando se ha visto alterado por existencia de una enfermedad o accidente.

Cabe resaltar que, es en la adolescencia en donde se producen cambios significativos en el ámbito físico, psíquico y social que son condicionantes en la percepción de la CV, por lo que resulta necesario definir las dimensiones que constituyen la CV en esta población (51).

2.3.2.3. Componentes de la calidad de vida

Para el grupo KiIDSCREEN (52), la CV se desarrolla a través de cinco componentes fundamentales:

- Bienestar físico

Este dominio se basa en la inspección del grado de actividad física, el nivel de energía y la condición física, así como también su satisfacción con su estado de salud. Un estado óptimo de bienestar físico indica que el adolescente se encuentra físicamente activo, con energía y saludable, mientras que un estado inadecuado de bienestar físico indica que el adolescente se encuentra físicamente sin energías y cansado.

- Bienestar psicológico

Este dominio se basa en la evaluación introspectiva del adolescente de cómo se siente psicológicamente abarcando las emociones positivas de su entorno y los momentos de tristeza y soledad, así como también su satisfacción con la vida. Un estado óptimo de bienestar psíquico indica que el adolescente se encuentra complacido con la vida y emocionalmente en equilibrio, mientras que un estado inadecuado de bienestar psicológico indica que el adolescente se encuentra con una baja autoestima e insatisfecho con la vida.

- Autonomía y relación con los padres

Este dominio se basa en la valoración de la calidad de interacción que se da entre el adolescente y sus padres, el afecto brindado por ellos y el soporte económico que le brindan para satisfacer sus necesidades. Un estado óptimo de autonomía y relación con sus padres indica que el adolescente presenta un vínculo favorable con ellos y se encuentra satisfecho con el soporte financiero que le brindan, mientras que un estado inadecuado de autonomía y relación con sus padres indica que el adolescente presenta un vínculo desfavorable con ellos y se encuentra insatisfecho con el soporte económico que le brindan.

- Apoyo social y amigos

Este dominio consiste en la evaluación de sus relaciones con sus amigos y compañeros, así como la percepción del apoyo que le brindan sus amigos. Un estado óptimo de apoyo social y amigos indica que el adolescente percibe que se encuentra aceptado e incluido por el grupo, mientras que un estado inadecuado de apoyo social y amigos indica que el adolescente percibe que se encuentra excluido y rechazado por el grupo.

- Entorno escolar

Este dominio se basa en la apreciación que tiene de su colegio, así como la percepción del adolescente con respecto a su capacidad, concentración, atención, grado de aprendizaje y la relación que tiene con sus maestros. Un estado óptimo de entorno escolar se presenta cuando el adolescente se siente complacido con su colegio y siente que le va bien, mientras que un estado inadecuado de entorno escolar indica que el adolescente percibe que el colegio no es de su agrado y siente que no le va bien.

2.3.2.4. Instrumentos de la calidad de vida

Con respecto a los instrumentos de CV se ha constatado una evidente concepción de los ámbitos físicos, psíquicos y sociales en los instrumentos diseñados para valorar la CV en niños y adolescentes (49).

Los instrumentos de medición de la CV en los niños y adolescentes comúnmente utilizados tanto en la población general y en estudios clínicos son el KINDL, KIDSCREEN, PedsQL y CHQ (50).

Los cuestionarios KIDSCREEN son los primeros instrumentos de valoración de la CV dirigidos a los niños y adolescentes de 8 a 18 años de edad, estos instrumentos fueron creados con el objetivo de identificar niños susceptibles de acuerdo a su

percepción de la salud, para así proponer recomendaciones para intervenciones adecuadas, asimismo, pueden ser empleados para la detección, seguimiento y la calificación de las encuestas nacionales e internacionales de salud (52).

En la presente investigación se utilizó el instrumento KIDSCREEN 27. El detalle de este instrumento será determinado en el apartado “instrumentos”.

2.3.2.5. Actividad física y calidad de vida en los adolescentes

Con relación a los estilos de vida en la adolescencia, es la AF el comportamiento que más se relaciona con la CV (53). Se evidenció que los adolescentes que asistían a más de cuatro clases de educación física durante la semana y jugaban en diversos equipos de deporte presentaron niveles más elevados de CV, todo ello indicaría que existe una mayor CV cuando se relaciona a una mayor práctica de AF durante la semana en dicha población (54).

Sin embargo, el aislamiento social obligatorio por el COVID-19 han cambiado súbitamente los estilos de vida de todas las personas, limitando la movilización y la AF al aire libre (1), por ello se estima que los niños y adolescentes durante este periodo de aislamiento disminuyan la práctica de AF a sus más bajos niveles (55). Asimismo, la inactividad física se relaciona con una baja autoestima, con un bajo rendimiento académico, rechazo social y una baja CV (53), por lo que constituye un reto de la salud pública a nivel mundial.

2.3 Marco conceptual

Calidad de vida, actividad física, nivel de calidad de vida, nivel de actividad física, cuestionario KIDSCREEN 27 y cuestionario IPAQ.

- Actividad física

Es todo movimiento premeditado del cuerpo provocado por la contracción de la musculatura esquelética que determina un gasto de energía (8).

- Calidad de vida

Es la percepción que tiene cada individuo de su posición en la vida en su entorno cultural y valores en el cual vive y está vinculado a sus intereses, expectativas, estándares y metas (15).

- Nivel de actividad física

Es la clasificación del grado de realización de AF del adolescente, determinado a partir del cuestionario IPAQ que tiene como resultados AF “bajo, medio y alto” (45).

- Nivel de calidad de vida

Es la clasificación del grado de percepción del adolescente referente a su CV, determinado a partir del cuestionario KIDSCREEN 27 que tiene como resultados CV “bajo, medio y alto” (52).

- Cuestionario IPAQ

Es un formulario que permite valorar el grado de AF en relación con los últimos 7 días, el cual ha sido validado por varios países, está dirigido para la población de 15 a 65 años, contiene 3 indicadores con 9 ítems y se requiere de 10-15 min para ser completado (45).

- Cuestionario KIDSCREEN 27

Es un formulario que permite valorar el nivel de CV, el cual se encuentra validado internacionalmente, este instrumento está dirigido para la población de 8 a 18 años, contiene 5 dimensiones con 27 ítems y se requiere de 10-15 min para ser completado (52).

2.4 Formulación de la hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

El nivel de actividad física se relaciona significativamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

2.4.2 Hipótesis específicas

- El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.
- El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

2.5 Identificación de variables

2.5.1 Definición conceptual de las variables

- Actividad física: Es todo movimiento premeditado del cuerpo provocado por la contracción de la musculatura esquelética que determina un gasto de energía (8).

- Calidad de vida: Es la percepción que tiene cada individuo de su posición en la vida en su entorno cultural y valores en el cual vive y está vinculado a sus intereses, expectativas, estándares y metas (15).

2.5.2 Definición operacional de las variables

Variable 1º: Actividad física

- Nivel de AF obtenido a través de la sumatoria total de la puntuación obtenida en las dimensiones del cuestionario IPAQ (AF bajo, medio y alto).

Variable 2º: Calidad de vida

- Nivel de CV obtenido a través de la sumatoria total de la puntuación obtenida en las dimensiones del cuestionario KIDSCREEN 27 (CV bajo, medio y alto).

2.6 Operacionalización de variables

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPOS DE RESPUESTA	ESCALA DE MEDICIÓN	VALORES	INSTRUMENTO
Nivel de actividad física	Cualitativa Ordinal	Variable simple	<p>Intensidad</p> <hr/> <p>Frecuencia</p> <hr/> <p>Duración</p>	Politómica	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> AF bajo: Se considera a las personas que no cumplen los criterios de las categorías 2 o 3. AF moderado: Se considera a las personas que cumplen al menos uno de los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"> 3 o más días de actividad vigorosa de por lo menos 20 minutos por día. Caminata de al menos 30 minutos por día y/o 5 o más días de actividad de intensidad moderada. 5 o más días de cualquier combinación de caminata, actividades de intensidad moderada o intensa, logrando una actividad física total mínima de por lo menos 600 MET minutos/semana. AF alto: Se considera a las personas que cumplen los dos criterios. <ul style="list-style-type: none"> Actividad de intensidad vigorosa durante por lo menos 3 días logrando una actividad física total mínima de al menos 1500 MET minutos/semana. 7 o más días de toda combinación de caminata, actividades de intensidad vigorosa o moderada, logrando una actividad física total mínima de por lo menos 3000 MET minutos/semana. 	Cuestionario IPAQ (Versión corta)
Nivel de calidad de vida	Cualitativa Ordinal	<p>Bienestar físico</p> <hr/> <p>Bienestar psicológico</p> <hr/> <p>Autonomía y relación con los padres</p> <hr/> <p>Apoyo social y amigos</p> <hr/> <p>Entorno escolar</p>	<p>- Grado de actividad física</p> <p>- Estado físico y energía</p> <hr/> <p>- Emociones positivas</p> <p>- Regocijo con la vida</p> <p>- Inexistencia de sentimientos de soledad</p> <p>- Inexistencia de sentimientos de tristeza</p> <hr/> <p>- Calidad de la interacción entre el adolescente y su padre</p> <p>- Ambiente familiar</p> <p>- Asistencia de la familia</p> <p>- Autonomía percibida</p> <p>- Regocijo con los recursos económicos</p> <hr/> <p>- Interacción del adolescente con sus amistades</p> <p>- Sensación de apoyo</p> <hr/> <p>- Impresión de la capacidad cognitiva</p> <p>- Impresión de concentración y aprendizaje</p> <p>- Sentimientos referentes a la escuela</p>	Politómica	Likert	<ul style="list-style-type: none"> Varones <ul style="list-style-type: none"> CV bajo (menor a 92 puntos) CV medio (entre 92 a 107 puntos) CV alto (mayor a 107 puntos) Mujeres <ul style="list-style-type: none"> CV bajo (menor a 87) CV medio (entre 87 a 106 puntos) CV alto (mayor a 106 puntos) 	Cuestionario KIDSCREEN 27

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de investigación

El estudio es de tipo aplicada ya que se enfoca en determinar a través del conocimiento científico, los mecanismos por los cuales se puede aportar a solucionar una necesidad específica y práctica (56).

El presente estudio se concibe en un enfoque cuantitativo, puesto que a través de la medición y la cuantificación mediante el análisis estadístico se pueden plantear nuevas hipótesis y de tal forma construir teorías (56).

3.1.2 Nivel de investigación

El estudio cumple un alcance correlacional ya que el estudio pretende relacionar variables o fenómenos en términos estadísticos (57).

3.1.3 Diseño

Es de diseño no experimental debido a que se desarrolla sin la manipulación de las variables de estudio, es a partir de la observación de los fenómenos en su contexto natural en donde se realiza el análisis (57).

Es transversal debido a que la recolección de datos se efectúa en un solo momento en el tiempo (57).

3.1.4 Método

El presente estudio se concibe en el método hipotético-deductivo ya que parte de una hipótesis la cual se busca refutar, obteniéndose así conclusiones que deben de ser contrastados con los hechos (57).

3.2 Población y muestra

Población

La población estuvo compuesta por 220 alumnos del quinto de secundaria matriculados en el año académico 2021 en la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia del UGEL 08 de la Provincia de San Vicente de Cañete, distribuidos en ocho secciones.

Muestra

La muestra estuvo conformada por toda la población de 220 alumnos del quinto grado de secundaria distribuidos en ocho secciones, considerando los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

Muestreo

El muestreo es no probabilístico de tipo censal, puesto que la muestra estará conformada por toda la población (57).

Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Alumnos del 5to de secundaria que estudien en la I.E.P Santa Rita de Cassia.
- Alumnos del 5to de secundaria que hayan firmado el asentimiento y/o consentimiento firmado.

Criterios de exclusión:

- Alumnos con algún tipo de discapacidad física que no le permita realizar actividad física.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1 Técnicas

La técnica es la encuesta que se utilizará para la presente investigación y los instrumentos son los cuestionarios validados nacional e internacionalmente bajo la modalidad autoadministrado (57). Cabe resaltar que, debido a la coyuntura actual de la pandemia del COVID-19 las clases se están llevando a cabo de manera no presencial, por lo que los cuestionarios serán subidos a un formulario en línea de Google Forms de manera virtual.

3.3.2 Instrumentos

Los instrumentos utilizados en el estudio son el Cuestionario IPAQ y el Cuestionario KIDSCREEN-27 para la medición de la actividad física y la calidad de vida, respectivamente.

Cuestionario IPAQ

El cuestionario IPAQ fue elaborado en el año 1996 por un grupo de expertos de la OMS, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), la Universidad de Sidney y el Instituto Karolinska con el objetivo de crear un cuestionario estandarizado que pueda ser empleado en la vigilancia y monitorización de alcance poblacional (44).

Existen diversas versiones del Cuestionario IPAQ, de acuerdo al número de preguntas, se distinguen la versión corta de 9 ítems y la versión larga de 31 ítems. La versión corta, utilizada en la presente investigación, proporciona información acerca del tiempo invertido en caminatas, en actividades de intensidad moderada y vigorosa, y el comportamiento sedentario en los últimos 7 días. Su aplicación está dirigida a la población de 15 a 69 años. A partir de los resultados obtenidos se establece la categorización del nivel de actividad física (45).

- Categoría 1 “Nivel de actividad física bajo”. Se considera a los individuos que no cumplieron los criterios de las categorías 2 o 3.
- Categoría 2 “Nivel de actividad física medio”. Se considera a los individuos que cumplen al menos uno de los siguientes criterios
 - A. 3 o más días de actividad vigorosa de por lo menos 20 minutos al día.
 - B. Caminata de al menos 30 minutos por día y/o 5 o más días de actividad de intensidad moderada.
 - C. 5 o más días de cualquier combinación de caminata, actividades de intensidad moderada o intensa, logrando una actividad física total mínima de al menos 600 MET-minutos/semana.
- Categoría 3 “Nivel de actividad física alto”. Se considera a las personas que cumplen los dos criterios:
 - A. Actividad de intensidad vigorosa durante por lo menos 3 días logrando una actividad física total mínima de por lo menos 1500 MET minutos/semana.
 - B. 7 o más días de toda combinación de caminata, actividades de intensidad vigorosa o moderada, logrando una actividad física total mínima de por lo menos 3000 MET minutos/semana.

Cabe resaltar, que el Cuestionario IPAQ versión corta presenta una validez y confiabilidad aceptada internacionalmente (Estados Unidos, Inglaterra, Canadá, Suecia, Japón, Sudáfrica, Portugal, Italia, Australia, Guatemala, Finlandia y Brasil) en donde se valoró la confiabilidad mediante el método de repetibilidad test-retest con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.76, la validez concurrente se obtuvo a partir de la comparación entre métodos que resultó en 0.64 y obtuvo una correlación moderada respecto a los datos obtenidos por el acelerómetro con una validez de criterio de 0.36 (58).

Ha sido validado en el Perú por Flores y Román (59) mediante la valoración de su contenido a través de juicio de expertos, en donde presenta con respecto a su validez de contenido un coeficiente de V de Aiken de entre .653 y .792. También, en el presente estudio se llevó a cabo la validez de contenido a través de 4 jueces expertos (Anexo 03) que indicaron la suficiencia del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el método de repetibilidad test-retest (57) en una prueba piloto con 26 estudiantes de tercer, cuarto y quinto de secundaria los cuales no fueron considerados en la muestra seleccionada para el estudio, se procedió a aplicar 2 veces el instrumento con un espacio de tiempo de 2 semanas entre la 1era y 2da aplicación. El resultado de confiabilidad del instrumento mostró un coeficiente de correlación de Spearman de 0.586 indicando una correlación significativa positiva con una significancia estadística de $p=0,002$; por tanto, se puede afirmar que el instrumento IPAQ presenta una confiabilidad moderada (57).

Método estabilidad (test – retest)

		TEST	RETEST
Rho de Spearman	TEST	1,000	0,586**
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	0,002
	N	26	26
RETEST	RETEST	0,586**	1,000
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	0,002	.
	N	26	26

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

Cuestionario KIDSCREEN-27

El Cuestionario KIDSCREEN fue elaborado en el año 2004 por 13 países producto de un proyecto europeo de salud pública dirigido a los niños y adolescentes con el objetivo de desarrollar un instrumento estandarizado para la valorar la calidad de vida e identificar a la población en situación de riesgo y sugerir intervenciones tempranas apropiadas (52).

Existen diversas versiones del Cuestionario KIDSCREEN, de acuerdo al número de dimensiones, se distinguen el KIDSCREEN-52 de 10 dimensiones, el KIDSCREEN-27 de 5 dimensiones y el KIDSCREEN-10 que es unidimensional. El cuestionario utilizado para la presente investigación es el KIDSCREEN-27 y está dirigido a la población de 8 a 18 años de edad, consta de 5 dimensiones y 27 ítems con respuestas tipo Likert (52).

La primera dimensión “Bienestar físico” evalúa la apreciación concerniente a su actividad física y energía, además su satisfacción con respecto a su estado de salud, la segunda “Bienestar psicológico” evalúa su satisfacción con la vida, las emociones positivas de su entorno y los momentos de tristeza y soledad, la tercera “Relaciones de autonomía y padres” evalúa la percepción del soporte económico de sus padres y el afecto brindado por ellos, además de la calidad de interacción y autonomía, la cuarta “Soporte social y amigos” valora sus relaciones interpersonales y el apoyo que obtiene de sus amigos y por último la quinta “Entorno escolar” analiza la apreciación que tiene de su escuela, de cómo es su concentración, atención, su grado de aprendizaje, su satisfacción en el lugar donde estudia y la relación con sus maestros (52).

De acuerdo a las puntuaciones globales, los resultados categóricos se clasifican de acuerdo al género (60).

Varones:

- Calidad de vida baja (menor a 92 puntos)

- Calidad de vida media (entre 92 a 107 puntos)
- Calidad de vida alta (mayor 107 puntos)

Mujeres:

- Calidad de vida baja (menor a 87 puntos)
- Calidad de vida media (entre 87 a 106 puntos)
- Calidad de vida alta (mayor a 106 puntos)

Cabe resaltar, que el Cuestionario KIDSCREEN-27 ha sido validado en el Perú por Mercado (60) mediante un estudio psicométrico realizado en adolescentes del distrito de Trujillo, en donde presenta con respecto a su validez de contenido un coeficiente de V de Aiken con valor de 1, con respecto a la validez del constructo presenta un radio de verosimilitud de 4.82 y los índices comparativos de RFI y NFI son de .883 y .90, respectivamente. Con respecto a su confiabilidad a través de su consistencia interna se empleó el método test-retest presenta correlaciones significativas con valores entre .75 y 82 y se determinaron los 3 niveles categóricos alto, medio y bajo. También, en el presente estudio se llevó a cabo la validez de contenido a través de 4 jueces expertos (Anexo 03) que indicaron la suficiencia del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el estadístico de Alfa de Cronbach (57). Por lo que se realizó una prueba piloto de 27 estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria, los cuales no fueron considerados en la muestra seleccionada para el estudio. El resultado del coeficiente de confiabilidad del instrumento fue de 0.91 indicando una fiabilidad excelente (57).

Método coeficiente de Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,915	27

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Luego de haber recolectado los datos a través de los instrumentos y haber sido tabulados en el programa Excel, se procederá a procesar los datos obtenidos a una base de datos SPSS versión 27.

Los resultados serán analizados estadísticamente, para observar la comprobación de la hipótesis, los mismos que se presentarán en gráficos estadísticos, para su respectiva interpretación. Desde la perspectiva de la estadística descriptiva se presentará la frecuencia y porcentaje de las variables, tanto las principales como las sociodemográficas. Y desde la óptica de la estadística inferencial se realizará la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov (KS) y posteriormente se utilizará el Coeficiente de correlación de Spearman por tratarse de variables cualitativas ordinales para la determinación de la relación entre las variables actividad física y calidad de vida.

3.5 Aspectos éticos

El presente estudio respetó los Principios Éticos de la Declaración de Helsinki y las normas de ética de la Universidad Privada San Juan Bautista, por lo cual se contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética (CIE) para su desarrollo, además se solicitó el asentimiento y/o consentimiento informado de acuerdo al grupo etario para la participación en el estudio, el cual fue elaborado en un lenguaje claro y preciso para su adecuada comprensión, a su vez los alumnos tuvieron la potestad de decidir, aceptar o no su participación, y de retirarse del estudio si así lo hubiesen decidido.

El estudio presentó un riesgo mínimo con respecto a la divulgación personal de los resultados obtenidos de la actividad física y calidad de vida de los participantes, puesto que a cada participante se le asignó un código para su registro, además se garantizó su confidencialidad, ya que el acceso a la información fue exclusivo para los investigadores

del presente estudio, por lo que se contó con una clave secreta para el acceso, y posterior al análisis de los datos se procedió a la eliminación de la base de datos.

En la pandemia del COVID-19 están ocurriendo cambios drásticos en los estilos de vida de las personas, producto de las medidas sanitarias impuestas por el Estado y el cuidado individual de la población. Por lo que fue importante conocer si existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes, ya que, a partir de la información que se obtuvo, contribuirá a la planificación y desarrollo de programas de salud pública, que mejoren la calidad de vida de los estudiantes, y de esta forma contribuir al bienestar de los jóvenes que son el futuro de la nación. Por lo anterior, la realización del estudio fue una oportunidad para la generación de un nuevo conocimiento válido y significativo que aporta al bienestar de los jóvenes estudiantes, por tanto, los beneficios que se obtuvieron superaron los riesgos del estudio.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Presentación de resultados

La población estuvo conformada por 199 estudiantes del quinto de secundaria, distribuidos en ocho secciones, de los cuales 183 estudiantes aceptaron participar en el estudio, quienes conformaron la muestra del estudio. En la tabla 1 se puede evidenciar que el total de los participantes fueron del género femenino (100%) y la edad en promedio fue de 16 años.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población

Característica		n	Porcentaje (%)
Género	Masculino	0	0,0
	Femenino	183	100,0
Edad (años)	15	28	15,3
	16	144	78,7
	17	11	6,0

n: 183

En la tabla 2 y en la figura 1 se puede observar que 96 estudiantes (52,5%) presentaban un nivel alto de actividad física y solamente 10 estudiantes (5,5%) presentaban un nivel bajo de actividad física.

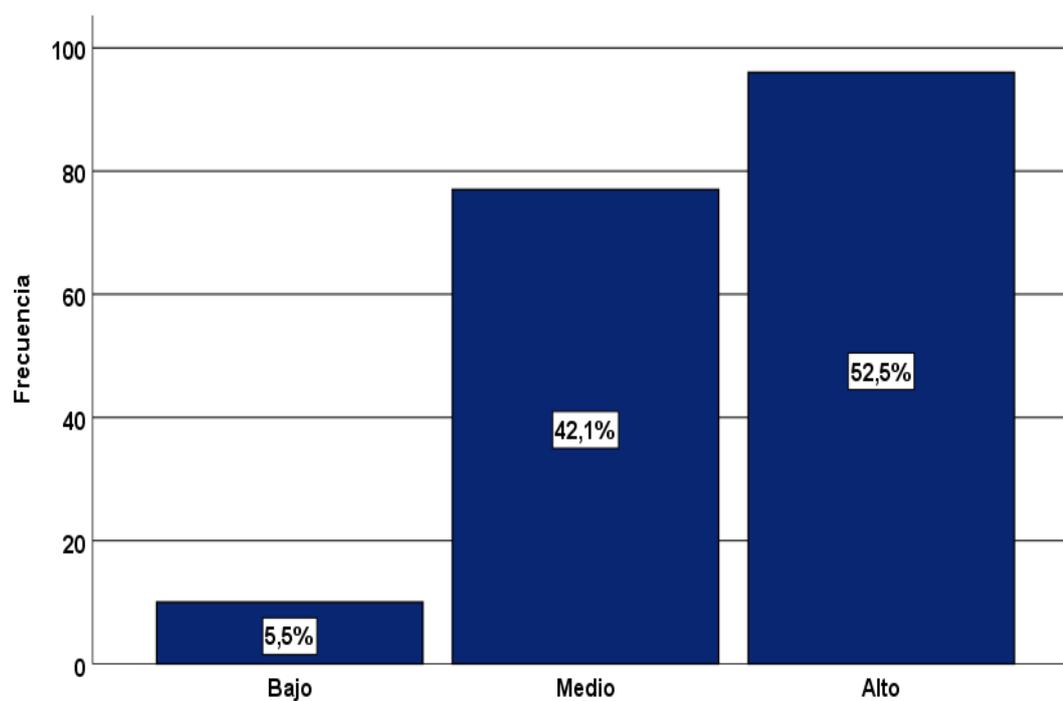
Tabla 2

Niveles de actividad física de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Santa Rita de Cassia

Nivel de actividad física	n	Porcentaje (%)
Bajo	10	5,5
Medio	77	42,1
Alto	96	52,5
Total	183	100,0

Figura 1

Niveles de actividad física de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia



En la tabla 3 y la figura 2 se puede observar que 95 estudiantes (51,9%) presentan un nivel bajo de calidad de vida y solamente 28 (15,3%) presenten una calidad de vida nivel alto.

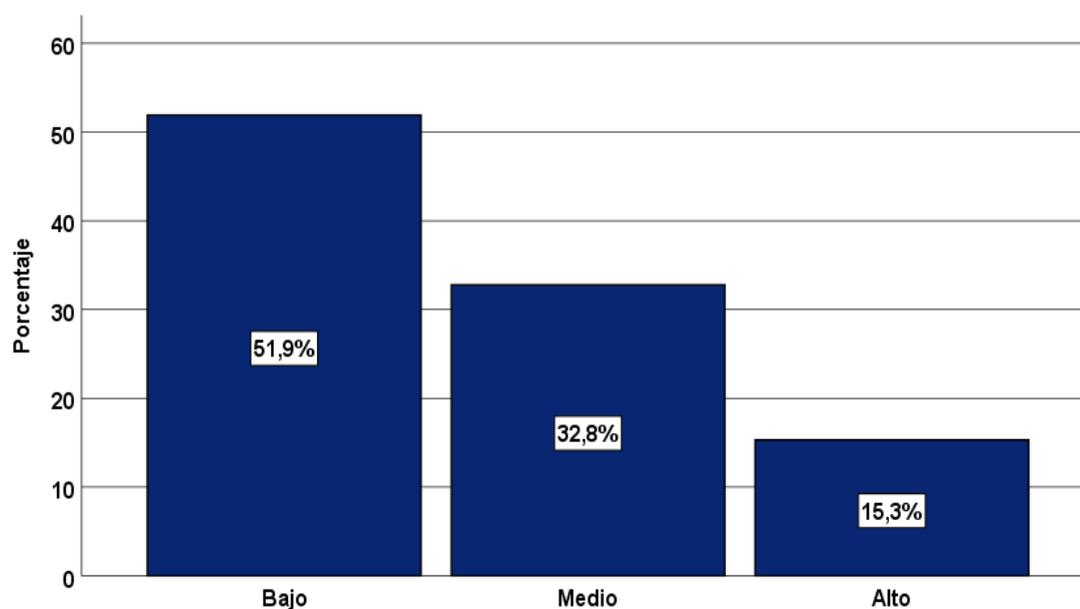
Tabla 3

Niveles de calidad de vida de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia

Nivel de calidad de vida	n	Porcentaje
Bajo	95	51,9
Medio	60	32,8
Alto	28	15,3
Total	183	100,0

Figura 2

Niveles de calidad de vida de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia



4.1.2 Contratación de la hipótesis

Para la prueba de hipótesis, se determinó mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov que por tratarse de variables cualitativas ordinales se comportan de manera no normal (KS: 0,000) (57), por lo que se procedió a realizar la prueba de coeficiente de correlación de Spearman para la contratación de las hipótesis.

Prueba de hipótesis general

H₀: El nivel de actividad física no se relaciona con el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

H_a: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 4

Prueba de hipótesis general

			Actividad Física	Calidad de vida
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	0,175*
		Sig. (bilateral)	-	0,018
		N	183	183
Calidad de vida		Coefficiente de correlación	0,175*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,018	-
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se observa en la tabla 4, la correlación entre la actividad física y calidad de vida, según la correlación de Spearman, es de 0,175, lo que representa una

correlación significativa positiva muy débil con una significancia estadística de $p=0,018$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la calidad de vida.

Prueba de hipótesis específica 1

H₀: El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

H_a: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 5

Prueba de hipótesis específica 1

			Actividad Física	Bienestar físico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	0,289*
		Sig. (bilateral)	-	0,000
		N	183	183
	Bienestar físico	Coefficiente de correlación	0,289*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	-
		N	183	183

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

Como se observa en la tabla 5, la correlación entre la actividad física y la dimensión bienestar físico, según la correlación de Spearman, es de 0,289 lo que representa una correlación significativa positiva débil con una significancia estadística de $p=0,000$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el nivel de

actividad física se relaciona débilmente con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida.

Prueba de hipótesis específica 2

H₀: El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

H_a: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 6

Prueba de hipótesis específica 2

		Actividad Física	Bienestar psicológico
	Coefficiente de		
	Actividad	1,000	0,181*
Rho de	física	-	0,014
Spearman	N	183	183
	Coefficiente de	0,181*	1,000
	Bienestar		
	psicológico	0,014	-
	N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se observa en la tabla 6, la correlación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico, según la correlación de Spearman, es de 0,181 lo que representa una correlación positiva muy débil con una significancia estadística de $p=0,014$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Ha: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 7

Prueba de hipótesis específica 3

		Actividad Física	Autonomía y relación con los padres
	Coefficiente de correlación	1,000	0,019
Rho de Spearman	Actividad física	.	0,800
	N	183	183
	Coefficiente de correlación	0,019	1,000
	Autonomía y relación con los padres	0,800	.
	N	183	183

Como se observa en la tabla 7, la correlación entre la actividad física y la dimensión autonomía y relación con los padres, según la correlación de Spearman, es de 0,019 y la significancia de $p=0,800$ lo que indica que no existe una relación significativa entre las variables de estudio. Por tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se puede afirmar que el nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida.

Prueba de hipótesis específica 4

Ho: El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Ha: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 8

Prueba de hipótesis específica 4

			Actividad Física	Apoyo social y amigos
		Coefficiente de correlación	1,000	0,149*
Rho de Spearman	Actividad física	Sig. (bilateral)	-	0,044
		N	183	183
		Coefficiente de correlación	0,149*	1,000
	Apoyo social y amigos	Sig. (bilateral)	0,044	-
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se observa en la tabla 8, la correlación entre la actividad física y la dimensión apoyo social y amigos, según la correlación de Spearman, es de 0,149 lo que representa una correlación significativa positiva muy débil con una significancia estadística de $p=0,044$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida.

Prueba de hipótesis específica 5

H₀: El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

H_a: El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.

Tabla 9

Prueba de hipótesis específica 5

		Actividad Física	Entorno escolar	
	Coeficiente de correlación	1,000	0,239**	
Rho de Spearman	Actividad física	Sig. (bilateral)	-	0,001
		N	183	183
	Entorno escolar	Coeficiente de correlación	0,239**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,001	-
		N	183	183

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

Como se observa en la tabla 9, la correlación entre la actividad física y entorno escolar, según la correlación de Spearman, es de 0,239 lo que representa una correlación positiva muy débil con una significancia estadística de $p=0,001$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida.

CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

El actual contexto de la pandemia del COVID-19 ha propiciado cambios significativos en la sociedad y en los estilos de vida; es a través de las medidas sanitarias impuestas por el Estado y el cuidado individual de la población, los medios por los cuales se intenta prevenir la propagación del virus SARS-CoV2; por tanto, la realización de AF al aire libre se ha visto restringida, por lo que lograr la cantidad de AF necesaria para obtener los beneficios para la salud se han visto limitados. También, se debe de considerar su repercusión en la CV de los escolares, situación que podría conducir a otros problemas importantes de salud pública.

Lalonde (61) establece que la salud de una sociedad está condicionada por la interacción de cuadro determinantes: el medio ambiente, los estilos de vida, la biología humana y el sistema de salud. Para Martínez (62) los estilos de vida son el campo de más alto potencial de acción para la promoción de la salud, puesto que se busca proporcionar los medios para que la población ejerza un mayor control sobre su salud para mejorarla, además la promoción de modelos activos de vida son un campo de enorme potencial preventivo en el espectro de la salud comunitaria moderna.

En el estudio se encontró que los estudiantes presentan altos niveles de AF, lo que indica que durante la pandemia han mantenido estilos de vida físicamente activos, pero estos resultados no coinciden con los estudios de Véliz (63), Prada (64) e Idme (65) realizados también en Perú durante la pandemia, en donde encontraron niveles bajos de AF, indicando que se debe a la restricción por las medidas de bioseguridad para evitar el contagio; por tanto, la diferencia podría explicarse por las condiciones contextuales, debido a que las personas que residen en zonas urbanas presentan más probabilidad de

presentar bajos niveles de AF en comparación a los que residen en zonas rurales (11); además el acatamiento de las medidas sanitarias fueron más estrictas en zonas urbanas.

También, se encontró que los estudiantes presentan niveles bajos de CV, estos resultados coinciden con los estudios de Riiser et al (66), Ferreira et al (67) y Aparicio et al (68), en donde encontraron bajos niveles de CV relacionados a sensaciones de angustia a causa de la pandemia, esta situación nos indicaría que la pandemia ha repercutido en diferentes aspectos de la CV de los estudiantes, particularmente en el bienestar psicológico, por lo que se convierte en un problema relevante de salud pública, ya que la CV que presentan los jóvenes y adolescentes están relacionadas con CV que tendrán en la adultez (69); por tanto, se constituye en un reto de la salud pública desde el enfoque de la atención primaria de la salud, en donde se promuevan programas sanitarios que fortalezcan y mejoren el estado de bienestar de los estudiantes.

En el estudio se demostró que la AF se relaciona significativamente con la CV, lo que coincide con los estudios de García et al (18), Rodríguez et al (19), Cabello (24) y Motamed et al (70), señalan que los estudiantes que son regularmente activos presentan una mejor CV; por tanto, estos resultados constituyen un fundamento de la AF como determinante de la salud, a través de la promoción de estilos de vida activos se esperaría que mejore el estado de bienestar de los estudiantes, situación relevante de salud pública, puesto que los niños y jóvenes con estilos de vida activos aportan al mantenimiento de una vida activa en la adultez (33). No obstante, los resultados no coinciden con el estudio de Bernardino et al (21), señala que no hay una relación significativa entre la AF y CV, ello podría explicarse debido a las diferencias en los programas de deporte escolar y al sistema de salud que influyen en gran medida en el estado de bienestar de los estudiantes (61).

En cuanto a la dimensión bienestar físico, el estudio demostró que hay una relación significativa entre la AF y la dimensión bienestar físico, lo que coincide con los estudios de Rodríguez et al (19), Motamed et al (70) y Andersen et al (71), señalan que los niños y jóvenes con altos niveles de AF presentan un mejor estado de bienestar físico, lo que resulta comprensible dado que esta dimensión comprende elementos relacionados con sentirse bien y en forma, estar físicamente activo, poder correr bien y sentirse lleno de energía; por tanto, este resultado reafirma a la AF como estrategia de promoción de estilos de vida activos en donde se podría esperar que los niños y jóvenes con elevados niveles de AF presenten un mejor estado de bienestar físico.

Acerca de la dimensión bienestar psicológico, el estudio demostró que hay una relación significativa entre la AF y el bienestar psicológico, lo que coincide con los estudios de Castillo y Molina (72), López (73) y Motamed et al (70) , encontraron que los niños y jóvenes presentan un mejor estado de bienestar psicológico cuando realizan AF de manera regular; por tanto, el incremento de la práctica de AF presenta un gran valor para la salud pública, ya que a través de la promoción de estilos de vida activos se podría esperar que aumente el bienestar psicológico en los niños y jóvenes; no obstante, los resultados no coinciden con los estudios de Rodríguez et al (19), Bernardino et al (21) y Andersen et al (71), señalan que no existe relación entre la AF y el bienestar psicológico, esta diferencia podría explicarse por las diferentes herramientas de medición utilizados que abarcan dimensiones distintas a la del estudio.

Con respecto a la dimensión autonomía y relación con los padres, el estudio demostró que la AF no se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres, lo que coincide con los estudios de Yao y Rhodes (74), Bernardino et al (21) y Andersen et al (71); por tanto, los estilos de vida activos que presenten los estudiantes no estarían en consonancia con la relación que tengan con sus padres; no obstante, los

resultados no coinciden con los estudios de Rodríguez et al (19), Marques et al (75) y Arévalo et al (76), señalan que los padres tienen la capacidad de influenciar en los comportamientos de sus hijos, y que tener padres con estilos de vida activos se relaciona con que los estudiantes presenten el mismo estilo de vida; esta diferencia podría explicarse por el diferente contexto en que se realiza el estudio, ya que la pandemia ha modificado notablemente los estilos de vida en todo el mundo (4).

En cuanto a la dimensión apoyo social y amigos, el estudio demostró que hay una relación significativa entre la AF y el apoyo social y amigos, lo que coincide con el estudio de Motamed et al (70) y Arévalo et al (76), señalan que cuando los amigos cercanos al estudiante presentan estilos de vida activos se relaciona con que el estudiante realice más AF en el presente y tenga una mayor intención de conservar un estilo de vida activo en el futuro; por tanto, las estrategias de promoción de la salud deben ir dirigidos a integrar a los estudiantes, de tal manera que se aproveche el aprendizaje vicario mediante la socialización y adquieran estilos de vida activos.

Y, referente a la dimensión entorno escolar, el estudio demostró que hay una relación significativa entre la AF y el entorno escolar, lo que coincide con el estudio de Rodríguez et al (19), Motamed et al (70) y Arévalo et al (76), señalan que los estudiantes con una actitud positiva frente a la escuela son los que presentan mejores niveles de AF; por tanto, la promoción de estilos de vida activos deben de fomentar el desarrollo de actitudes positivas frente a la escuela ya que contribuiría a la construcción de estilos de vida activos en los estudiantes.

Cabe resaltar, que el estudio presento algunas limitaciones; el resultado obtenido fue de una población femenina; por tanto, no se describe el comportamiento de las variables en la población masculina, además los estudios de alcance correlacional no permiten determinar la influencia de una variable sobre la otra; no obstante, el estudio nos

permitió conocer cómo se puede comportar la CV y sus dimensiones al conocer el comportamiento de la AF, lo que nos proporciona cierto grado de explicación de como el estilo de vida activo del estudiante se relaciona con su estado de bienestar

En conclusión, para preservar y mejorar el bienestar de los estudiantes se debe de considerar el papel que cumple la AF como determinante de la salud; por tanto, es un reto que tiene la salud pública en garantizar una buena salud a los niños y jóvenes en etapa de desarrollo y aprendizaje durante la pandemia del COVID-19.

5.2 Conclusiones

- Se identifico que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente (Rho de Spearman: 0,175 p=0,018) con la calidad de vida en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia.
- El nivel de actividad física se relaciona débilmente (Rho de Spearman: 0,289 p=0,000) con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida.
- El nivel de actividad física se relaciona muy débilmente (Rho de Spearman: 0,181 p=0,014) con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida.
- El nivel de actividad física no se relaciona (Rho de Spearman: 0,019 p=0,800) con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida.
- El nivel de actividad física se relaciona muy débilmente (Rho de Spearman: 0,149 p=0,044) con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida.
- El nivel de actividad física se relaciona muy débilmente (Rho de Spearman: 0,239 p=0,001) con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida.

5.3 Recomendaciones

- Implementar estrategias de salud pública en los colegios mediante la planificación conjunta de las enfermeras con el área de tutoría para la promoción de estilos de vida activos de manera sostenible en los alumnos durante la pandemia del COVID-19.
- Incorporar en las actividades pedagógicas de los docentes, que los alumnos durante el desarrollo del proceso de enseñanza de aprendizaje realicen interacciones que estimulen la práctica de actividad física como parte del desarrollo de sus competencias.
- Implementar la creación de espacios recreativos a través de actividades culturales y deportivas que motiven a la práctica de actividad física de los alumnos durante el año escolar
- Establecer en la norma de convivencia de los alumnos, horarios de actividad física para el sostenimiento de estilos de vida activos entre los alumnos y el docente, compartiendo sus experiencias y logros durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Innovar las experiencias de aprendizaje en todas las áreas, la realización de actividades deportivas como parte del desarrollo de sus competencias, a fin de mejorar los logros de aprendizajes significativos que promueven la calidad de vida de los alumnos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Decreto Supremo N°044-2020-PCM [Internet]. Publicado en el diario oficial El Peruano 2020 p. 545318–21. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/581842/DU036_2020.pdf
2. John Hopkins University. COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) [Internet]. Vol. 20, Lancet Publishing Group; 2020 [cited 2021 Apr 27]. p. 533–4. Available from: <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
3. Ministerio de Salud del Perú. Situación de COVID-19 en el Perú [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 27]. Available from: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
4. Camacho Cardenosa A, Camacho Cardenosa M, Merellano-Navarro E, A. Trapé Á, Brazo Sayavera J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Rev Espec Salud Pública*. 2020;94:1–9.
5. Bisquert Bover M, Ballester Arnal R, Gil Llario MD, Elipe Miravet M, López Fando Galdón M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2020;1(1):351–60.
6. Abouzid M, El-Sherif DM, Elteuacy NK, Dahman NBH, Okasha SA, Ghozy S, et al. Influence of COVID-19 on lifestyle behaviors in the Middle East and North Africa Region: a survey of 5896 individuals. *J Transl Med*. 2021 Mar 30;19(1):129.
7. Giuntella O, Hyde K, Saccardo S, Sadoff S. Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2021 Mar 2;118(9).

8. Organización Mundial de la Salud. OMS | Actividad física. WHO. World Health Organization; 2013. p. 1.
9. Organización Mundial de la Salud. OMS | Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Internet]. WHO. World Health Organization; 2013 [cited 2021 Apr 27]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
10. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci* [Internet]. 2020;9(2):103–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
11. Tarqui C, Sánchez J, Álvarez D. Niveles de actividad física en la población peruana. *Inst Nac Salud* [Internet]. 2013 [cited 2021 Apr 27];19:5–6. Available from: <http://www.scielosp>.
12. Ministerio de Salud del Perú. Encuesta Global de Salud Escolar Perú 2010 [Internet]. 2010 [cited 2021 Apr 27]. Available from: <http://www.minsa.gob.pe>
13. Ministerio de Educación del Perú. Resolución Ministerial N° 160 MINEDU - 2020 [Internet]. Vol. 1. 2020 [cited 2021 Apr 27]. p. 1–2. Available from: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574684/disponen-el-inicio-del-ano-escolar-a-traves-de-la-implementa-resolucion-ministerial-n-160-2020-minedu-1865282-1.pdf>
14. Ramírez Vélez R. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: revisión sistemática de la evidencia actual. *Rev Andaluza Med del Deport* [Internet]. 2010 [cited 2021 Apr 27];110–20. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327663006.pdf>

15. The Whoqol Group. The World Health Organization Quality of Life assessment. *Soc Sci Med - Elsevier*. 1972;41(10).
16. Trinidad Ticse BD. Tipo de familia y calidad de vida respecto a la salud de los estudiantes de la asociación educativa adventista Nor Oriental, Tarapoto, Perú, 2017. [Lima]: Universidad Privada Union; 2018.
17. Guzmán-Muñoz E, Concha-Cisternas Y, Oñate-Barahona A. Factores asociados a una baja calidad de vida en adultos chilenos durante la cuarentena por COVID-19. *Rev Med Chil* [Internet]. 2020 Dec [cited 2021 Apr 27];148(12):1759–66. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020001201759&lng=es&nrm=iso&tlng=es
18. Garcia Canto E, Rosa Guillamon A, Nieto López L. Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos*. 2020;2041(39):112–9.
19. Rodríguez Rosado J, Iglesias Fernández Á, Molina López J. Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos*. 2020;83(Dm):129–36.
20. Concha Cisternas Y, Castillo Retamal M, Guzmán Muñoz E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Univ y Salud*. 2019;22(1):33–40.
21. Sanchez B, Gómez A, Valero A. Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acciónmotriz* [Internet]. 2018;12(21):7–14. Available from: http://www.accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/21_1.pdf
22. Gálvez A, Rodríguez P, García E. Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a

- 12 años. *Clin e Investig en Arterioscler*. 2015;27(5):239–45.
23. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *Rev Univ y Soc [Internet]*. 2019;53(9):246–51. Available from: www.journal.uta45jakarta.ac.id
24. Cabello C. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Universidad César Vallejo. 2018.
25. Tueros Y. Satisfacción familiar y calidad de vida en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores [Internet]. 2017. Available from: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/543/1/YesicaYeneTueroUrbano.pdf>
26. Sanchez R. Nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener – 2017. Universidad Norbert Wiener; 2017.
27. Mamani Á, Fuentes J, Machaca M. Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sci J Sch Sport*. 2017;3(3):525–41.
28. Sánchez M, Acorahua J. Actividad física y obesidad infantil en estudiantes de las instituciones educativas del nivel primario de San Antonio, Cañete 2014. Universidad César Vallejo. 2015.
29. Rosselli P. La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes: Recomendaciones en la salud y en la enfermedad. PANAMERICANA. 2008. 169–172 p.
30. Bouchard C, Steven B, Haskell W. *Physical Activity and Health [Internet]*. Segunda ed.

- Vol. 1. 2012 [cited 2021 Jul 31]. 10–93 p. Available from: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=bouchard+physical+activity&ots=11z23GseB_&sig=hvXffu_Bvc2YMHcLxejSDVUm3BE#v=onepage&q=bouchard physical activity&f=false
31. Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los jóvenes [Internet]. OMS. [cited 2021 May 8]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
 32. Hallal P, Victora C, Azevedo M. Actividad física adolescente y salud. *Sport Med.* 2006;36(12):1019–30.
 33. Trost S, Owen N, Bauman A. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(12):1996–2001.
 34. Okasha M, McCarron P, Gunnell D. Exposures in childhood, adolescence and early adulthood and breast cancer risk: A systematic review of the literature. *Breast Cancer Res Treat.* 2003;78(2):223–76.
 35. Karlsson M, Nordqvist A, Karlsson C. Physical activity increases bone mass during growth. *Food Nutr Res.* 2008;52.
 36. Khan K, McKay H, Haapasalo H. Does childhood and adolescence provide a unique opportunity for exercise to strengthen the skeleton? *J Sci Med Sport.* 2000;3(2):150–64.
 37. Kohrt B. Physical activity and musculoskeletal system. *Japanese J Clin Med.* 2009;67:42–7.
 38. Hancox R, Milne B, Poulton R. Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort study. *Lancet.* 2004;364(9430):257–62.

39. Larun L, Nordheim L, Ekeland E. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Collab* [Internet]. 2008;(1). Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004691.pub2/abstract>
40. Motl R, Birnbaum A, Kubik M. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosom Med*. 2004;66(3):336–42.
41. Broman J, Berman M, Rabian B. Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behav Res Ther*. 2004;42(2):125–36.
42. Sirard J, Pate R. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sport Med* [Internet]. 2001 [cited 2021 May 8];31(6):439–54. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11394563/>
43. Martínez D, Martínez V, Del Campo J. Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gac Sanit*. 2009;23(6):512–7.
44. Mantilla S, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol*. 2007;10(1):48–52.
45. IPAQ. Guidelines for Data Processing and Activity Questionnaire. Vol. 68, *Acta Crystallographica Section E: Structure Reports Online*. 2012.
46. Urzúa A, Caqueo A. Calidad de vida : Una revisión teórica del concepto. *Ter Psicol* [Internet]. 2012;30(1):61–71. Available from: <file:///C:/Users/Mariibeell/Desktop/ENFERMERÍA/6 semestre/investigación/esclerosis/Urzúa, A. 2012.pdf>

47. Higueta L, Cardona J. Concepto de calidad de vida en la adolescencia: una revisión crítica de la literatura. *CES Psicol.* 2015;8(1):155–68.
48. Kaplan R, Bush J. Health related quality of life measurement for evaluation research and policy analysis. *Heal Psychol [Internet]*. 1982 [cited 2021 May 8];1(1):61–80. Available from: /record/1983-06358-001
49. Pane S, Solans M, Gaité L. Instrumentos de calidad de vida relacionada con la salud en la edad pediátrica. *ResearchGate*. 2006;(January):1.79.
50. Quiceno J, Vinaccia S. Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximación desde la enfermedad crónica. *Psychologia*. 2013;7(2):69–86.
51. Skevington S, Dehner S, Gillison F. How appropriate is the Whoqol-BREF for assessing the quality of life of adolescents? *Psychol Heal*. 2014;29(3):297–317.
52. The KIDSCREEN Group. KIDSCREEN. Vol. 17, KIDSCREEN instruments. 2004.
53. Lima M, Martínez J, Guerra M. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gac Sanit [Internet]*. 2018;32(1):68–71. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>
54. Hidalgo CA, Ramírez G, Hidalgo A. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Cienc e Saude Coletiva*. 2013;18(7):1943–52.
55. Cossio M. Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Rev Peru Ciencias la Act Física [Internet]*. 2020;7(2):913–4. Available from: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/download/92/121>
56. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Rivera O. La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. 2005. 1–131 p.

57. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Education MGH, editor. 2018. 1–728 p.
58. Craig C, Marshall A, Sjöström M. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381–95.
59. Flores M, Roman A. Ejercicio físico, ansiedad e imagen corporal en mujeres universitarias de la ciudad de Arequipa. Vol. 1, Repositorio Universidad Católica San Pablo. Universidad Católica San Pablo; 2020.
60. Mercado E. Propiedades psicométricas del Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud KIDSCREEN-27 en adolescentes del distrito de Trujillo. 2020.
61. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. 1981. 31–63 p.
62. Martínez E. La actividad física en el ámbito de la salud pública. *Rev Fac Nac Salud Pública.* 1998;15(2):148–9.
63. Véliz R. Actividad física y su relación con el índice de masa corporal en escolares de secundaria de un colegio del cercado de lima, 2020. 2020.
64. Prada H. Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes de secundaria de un colegio de la ciudad de Lima, 2021. 2021.
65. Idme M. Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID-19, Arequipa 2021. 2021.
66. Riiser K, Helseth S, Haraldstad K. Adolescents health literacy , health protective measures , and health-related quality of life during the COVID-19 pandemic. *PLoS One.* 2020;15(8):1–13.
67. Ferreira L, Pereira L, Brás F. Quality of life under the COVID - 19 quarantine. *Qual Life*

- Res [Internet]. 2021;30(5):1389–405. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02724-x>
68. Aparicio L, Aparicio C, Hernández J. Calidad de vida en niños, adolescentes y jóvenes durante el confinamiento obligatorio familiar en Bogotá por COVID-19. *Rev Int Pedagog e innovación Educ.* 2021;1:11–28.
 69. Fryback D, Dunham N, Palta M. Us norms for six generic health related quality of life indexes from the national health measurement study. *Med Care.* 2007;45(12):1162–70.
 70. Motamed N, Qorbani M, Nikkho F. Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents. *Health Qual Life Outcomes.* 2019;17(2):1–11.
 71. Andersen J, Karin G, Eivind N. Associations between health-related quality of life , cardiorespiratory fitness , muscle strength , physical activity and waist circumference in 10 year old children : the ASK study. *Springer Int Publ AG.* 2017;1(1):3–6.
 72. Castillo I, Molina J. Adiposidad corporal y bienestar psicológico : efectos de la actividad física en universitarios de Valencia , España. *Rev Panam Salud Publica.* 2009;26(4):334–40.
 73. López C. Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2018. Repositorio Institucional Universidad Cesar Vallejo. 2018.
 74. Yao C, Rhodes R. Parental correlates in child and adolescent physical activity : a meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12(10):4–31.
 75. Marques A, Gonzáles M, Martins J. Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres y padres. *Rev Psicol del Deport.* 2017;26:145–56.

76. Arévalo F, Sánchez D. La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *J Sport Sci.* 2017;13(3):263–72.

ANEXOS

ANEXO N°1 Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021? - ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021? - ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021? - ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021? - ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021? 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. 	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El nivel de actividad física se relaciona significativamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar físico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión autonomía y relación con los padres de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión apoyo social y amigos de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. - El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión entorno escolar de la calidad de vida en estudiantes en la coyuntura actual del COVID 19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia - Cañete 2021. 	<p>VARIABLE 1°</p> <p>Actividad física</p> <p>INDICADORES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensidad - Frecuencia - Duración <p>VARIABLE 2°</p> <p>Calidad de vida</p> <p>DIMENSIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar físico - Bienestar psicológico - Autonomía y relación con los padres - Apoyo social y amigos - Entorno escolar 	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Es de tipo aplicada con un enfoque cuantitativo.</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <p>El estudio tiene un alcance o nivel correlacional.</p> <p>DISEÑO</p> <p>El estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal.</p> <p>MÉTODO</p> <p>El presente estudio se concibe en el método hipotético-deductivo.</p>	<p>POBLACIÓN</p> <p>La población de estudio estuvo conformada por 220 alumnos del quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia durante el año académico 2021.</p> <p>MUESTRA</p> <p>La muestra estuvo conformada por toda la población de 220 alumnos del quinto grado de secundaria distribuidos en ocho secciones, considerando los criterios de inclusión y exclusión.</p> <p>MUESTREO</p> <p>El muestreo es no probabilístico de tipo censal, puesto que la muestra esta conformada por toda la población.</p>

ANEXO N°2: Instrumentos

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ahora le voy a preguntar acerca del tiempo que usted fue físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, lo que hace como parte de sus oficios en casa, en el jardín o terreno que tenga alrededor de su vivienda, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, para ejercicio, deporte o recreación.

Ahora, piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física vigorosa → *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizo en los **últimos 7 días** actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Otra vez piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o bailar? No incluya caminatas.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Ahora, piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo y en la casa, caminar para ir de un sitio a otro, y cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos seguidos?

_____ **días por semana**

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo en total pasó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, en la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amistades, leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA - KIDSCREEN-27

Estimado alumno, a continuación, te vamos a hacer unas preguntas. Léelas cuidadosamente. Para responder cada pregunta, sólo debes marcar la opción que elijas. Ten presente que no hay respuestas correctas o incorrectas. Es importante que respondas todas las preguntas.

II MARCA CON UNA (X) TU RESPUESTA:

Las preguntas son sobre la última semana

A. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

1. En general, ¿Cómo dirías que es tu salud tu salud?

Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala
-----------	-----------	-------	---------	------

Piensa en la última semana.....

2. ¿Te has sentido bien y en forma?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

4. ¿Has podido correr bien?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

Piensa en la última semana.....

5. ¿Te has sentido lleno/a de energía?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

B. TU ESTADO DE ÁNIMO Y TUS SENTIMIENTOS

Piensa en la última semana...

1. ¿Has disfrutado de la vida?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

2. ¿Has estado de buen humor?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

3. ¿Te has divertido?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

Piensa en la última semana...

4. ¿Te has sentido triste?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

5. ¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

6. ¿Te has sentido solo/a?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

7. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

C. TU VIDA FAMILIAR Y TU TIEMPO LIBRE

Piensa en la última semana...

1. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

2. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

3. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

4. ¿Tus padres te han tratado de forma justa?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

5. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

6. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

7. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

D. TUS AMIGOS Y AMIGAS

Piensa en la última semana...

1. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

2. ¿Te has divertido con tus amigos/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

3. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos/as otros/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

4. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

E. LA ESCUELA O EL COLEGIO

Piensa en la última semana...

1. ¿Te has sentido feliz en el colegio?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

2. ¿Te ha ido bien en el colegio?

Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
------	---------	---------------	-------	-----------

Piensa en la última semana...

3. ¿Has podido prestar atención en clases?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

4. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------------	--------------	---------

ANEXO N°3: Validez de los instrumentos por juicios de expertos

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA



ANEXO N° VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	x		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	x		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	x		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	x		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	x		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		x	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?		x	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	x		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

Apellidos y nombres del juez: **DR. MAURICIO MAMANI MENDIVIL**

LUGAR Y FECHA 23/5/21	DNI 10446924	GRADO ACADEMICO DOCTOR	CELULAR 985862606
---------------------------------	------------------------	----------------------------------	-----------------------------

FIRMA



VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.
 Estimado(a) Juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		X	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

Apellidos y nombres del juez: **MG. JULIO MENDIGURE FERNÁNDEZ**

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
26/5/2021	09765702	MAGISTER	993747436

Julio Mendigure Fernández



VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- Objetivo: Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		X	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

Apellidos y nombres del juez: **MG. SAMUEL GENARO MEZA REYNOSO**

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
24/5/21	15350887	MAGISTER	925583714

FIRMA



ANEXO N° VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	✓		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	✓		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	✓		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	✓		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	✓		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	✓		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		✓	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?	✓		
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	✓		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	✓		

Apellidos y nombres del juez: GONZALES TARRIO, RICARDO

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
Lima 26.05.24	40858723	MAGISTER	958412182

FIRMA

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA KIDSCREEN-27



ANEXO N° VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	x		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	x		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	x		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	x		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	x		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		x	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?		x	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	x		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

Apellidos y nombres del juez: **DR. MAURICIO MAMANI MENDIVIL**

LUGAR Y FECHA 23/5/21	DNI 10446924	GRADO ACADEMICO DOCTOR	CELULAR 985862606
---------------------------------	------------------------	----------------------------------	-----------------------------

FIRMA



VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.
 Estimado(a) Juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de datos?		X	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de datos?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

Apellidos y nombres del juez: **MG. JULIO MENDIGURE FERNÁNDEZ**

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
26/5/2021	09765702	MAGISTER	993747436

Julio Mendigure Fernández

VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- Objetivo: Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		X	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

Apellidos y nombres del juez: **MG. SAMUEL GENARO MEZA REYNOSO**

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
24/5/21	15350887	MAGISTER	925583714

FIRMA



ANEXO N° VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I- **Objetivo:** Obtener la validez del contenido del instrumento de recolección de datos.

Estimado(a) juez Experto(a): de acuerdo al objetivo arriba mencionado sírvase marcar con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a lo que considere conveniente, a su vez agradezco anticipadamente su apreciación y observaciones pertinentes.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	✓		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	✓		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	✓		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	✓		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	✓		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	✓		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de dato?		✓	
8. ¿Agregaría algunos ítems al instrumento de recolección de dato?	✓		
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	✓		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	✓		

Apellidos y nombres del juez: GONZALES TARRIOS, RICARDO

LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADEMICO	CELULAR
Lima 26.05.24	40858723	MAGISTER	958412182

FIRMA

ANEXO N°5: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) estudiante, mediante el presente documento se le invita a participar en la investigación titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID-19**. Antes de contestar los cuestionarios se le explica lo siguiente: El propósito, el procedimiento, los riesgos y beneficios, la privacidad y confiabilidad, para posteriormente solicitar su asentimiento de participación en la investigación.

PROPÓSITO

La investigación pretende conocer el nivel de práctica de ejercicios y deportes de los adolescentes escolares, así como su relación con su estado de bienestar en la coyuntura actual del COVID-19.

PROCEDIMIENTOS

Si usted acepta participar en la investigación, se procederá a solicitar que responda dos cuestionarios de manera virtual por el programa de Google Forms, para el cual previamente recibirá una capacitación de cómo utilizar dicho programa y de los cuestionarios que se le entregará, que tendrá una duración de aproximadamente 10 minutos para su llenado, en el cual se le preguntará sobre los ejercicios y deportes que realiza, así como la percepción que tiene sobre su estado de bienestar.

RIESGOS Y BENEFICIOS

La investigación no presenta riesgos que afecten la integridad de los participantes, ya que solo se solicitará el llenado de dos cuestionarios, asimismo el participante tendrá la potestad de decidir si desea participar o no, y de retirarse de la investigación si así lo decidiera. Por otra parte, el beneficio de la investigación es que, a partir de la información adquirida, se contará con una información válida y significativa que permitirá el desarrollo de estrategias sanitarias que mejoren el estado de bienestar de los adolescentes escolares en la coyuntura actual del COVID-19. Cabe resaltar que, si usted acepta participar no obtendrá ninguna compensación por haber participado en la investigación.

PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

Toda información obtenida a través de los cuestionarios será recopilada de manera anónima y confidencial en una base de datos en Excel que estará restringido al público en general, por lo

que se contará con una clave de acceso que solo la conocerán los investigadores SAGMER GALOIS MEZA RAMÍREZ y SAGMER GAUSS MEZA RAMÍREZ de la presente investigación, los que también serán los únicos que tendrán acceso a la base datos, posterior al análisis de la información se procederá con la eliminación de la base de datos contenidas en el Excel.

CONTACTOS CON LOS INVESTIGADORES

Si desea mayor información puede comunicarse con los investigadores al correo “sagmer.meza@upsjb.edu.pe” o al número “917243722”.

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

Al participar en este estudio, no estas renunciando a ninguno de los derechos. Si tienes preguntas sobre tus derechos como participante en la investigación, puedes contactarte con el Comité Institucional de Ética de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puedes contactar con el Mg. Antonio Flores Tumba, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 146, o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación, Campus UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

AFIRMACIÓN DEL PARTICIPANTE

Por tanto, yo _____ declaro que se me ha brindado la información necesaria acerca de esta investigación y he tomado la decisión de participar voluntariamente en ella.

Nombre del Participante

Nombre del Investigador

Fecha

CONTACTO FUTURO

Nos gustaría invitarte a participar de futuros estudios sobre factores genéticos asociados a enfermedades humanas. Si estás de acuerdo en que te contactemos en el futuro, los investigadores de la Universidad Privada San Juan Bautista de Lima mantendrán un registro con tu nombre, número de teléfono y dirección con la finalidad de contactarte en el caso de que hubiera un estudio futuro que podría interesarte y para el cual seas elegible.

Al aceptar ser contactado por un estudio futuro, no estarás obligado a participar en el mismo y puedes solicitar que tu nombre sea retirado de la lista en cualquier momento, sin que tus derechos a recibir cualquier servicio se vean afectados.

Por favor, escribe tus iniciales al lado de “Si” o “No”

___ SI. Deseo ser contactado para futuros estudios de investigación sobre salud aunque entiendo que este consentimiento no significa que participe en los mismos.

___ NO. Por favor, no me contacten para futuros estudios de investigación.

Nombre del Participante

Nombre del Investigador

Fecha

ANEXO N°6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) padre de familia, mediante el presente documento se solicita su autorización para que su menor hijo participe en la investigación titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID-19**. Antes de contestar los cuestionarios se le explica lo siguiente: El propósito, el procedimiento, los riesgos y beneficios, la privacidad y confiabilidad, para posteriormente solicitar su asentimiento de participación en la investigación.

PROPÓSITO

La investigación pretende conocer el nivel de práctica de ejercicios y deportes de los adolescentes escolares, así como su relación con su estado de bienestar en la coyuntura actual del COVID-19.

PROCEDIMIENTOS

Se le solicitará a su menor hijo que responda dos cuestionarios de manera virtual por el programa de Google Forms, para el cual previamente recibirá una capacitación de cómo utilizar dicho programa y de los cuestionarios que se le entregará, que tendrá una duración de aproximadamente 10 minutos para su llenado, en el cual se le preguntará sobre los ejercicios y deportes que realiza, así como la percepción que tiene sobre su estado de bienestar.

RIESGOS Y BENEFICIOS

La investigación no presenta riesgos que afecten la integridad de los participantes, ya que solo se solicitará el llenado de dos cuestionarios, asimismo el participante tendrá la potestad de decidir si desea participar o no, y de retirarse de la investigación si así lo decidiera. Por otra parte, el beneficio de la investigación es que, a partir de la información adquirida, se contará con una información válida y significativa que permitirá el desarrollo de estrategias sanitarias que mejoren el estado de bienestar de los adolescentes escolares en la coyuntura actual del COVID-19. Cabe resaltar que, si usted acepta participar no obtendrá ninguna compensación por haber participado en la investigación.

PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

Toda información obtenida a través de los cuestionarios será recopilada de manera anónima y confidencial en una base de datos en Excel que estará restringido al público en general, por lo que se contará con una clave de acceso que solo la conocerán los investigadores SAGMER

GALOIS MEZA RAMÍREZ y SAGMER GAUSS MEZA RAMÍREZ de la presente investigación, los que también serán los únicos que tendrán acceso a la base datos, posterior al análisis de la información se procederá con la eliminación de la base de datos contenidas en el Excel.

CONTACTOS CON LOS INVESTIGADORES

Si desea mayor información puede comunicarse con los investigadores al correo “sagmer.meza@upsjb.edu.pe” o al número “917243722”.

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

Al participar en este estudio, no estas renunciando a ninguno de los derechos. Si tienes preguntas sobre tus derechos como participante en la investigación, puedes contactarte con el Comité Institucional de Ética de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puedes contactar con el Mg. Antonio Flores Tumba, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 146, o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación, Campus UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

AFIRMACIÓN DEL APODERADO

Por tanto, yo _____ declaro que se me ha brindado la información necesaria acerca de esta investigación y he decido dar mi consentimiento para que mi menor hijo participe en la investigación.

Padre/Madre de familia

Investigador

Fecha

CONTACTO FUTURO

Nos gustaría invitarte a participar de futuros estudios sobre factores genéticos asociados a enfermedades humanas. Si estás de acuerdo en que te contactemos en el futuro, los investigadores de la Universidad Privada San Juan Bautista de Lima mantendrán un registro con tu nombre, número de teléfono y dirección con la finalidad de contactarte en el caso de que hubiera un estudio futuro que podría interesarte y para el cual seas elegible.

Al aceptar ser contactado por un estudio futuro, no estarás obligado a participar en el mismo y puedes solicitar que tu nombre sea retirado de la lista en cualquier momento, sin que tus derechos a recibir cualquier servicio se vean afectados.

Por favor, escribe tus iniciales al lado de “Si” o “No”

___ SI. Deseo ser contactado para futuros estudios de investigación sobre salud aunque entiendo que este consentimiento no significa que participe en los mismos.

___ NO. Por favor, no me contacten para futuros estudios de investigación.

Nombre del Participante

Nombre del Investigador

Fecha

ANEXO N°7: Aprobación del Comité Institucional de Ética (CIE)



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

CONSTANCIA N° 446-2021- CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité de Ética Institucional en Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación: “**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID 19 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SANTA RITA DE CASSIA – CAÑETE 2021.**”, presentado por los investigadores **MEZA RAMÍREZ SAGMER GALOIS** y **MEZA RAMÍREZ SAGMER GAUSS**, ha sido revisado en la Sesión del Comité mencionado, con código de Registro N°**446-2021-CIEI-UPSJB**.

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera **APROBADO** el presente proyecto de investigación debido a que cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB.

Los investigadores se comprometen a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética del Vicerrectorado de Investigación

Se expide la presente Constancia, a solicitud de los interesados para los fines que estimen conveniente.

Lima, 23 de julio de 2021.




Mg. Juan Antonio Flores Tumba
Presidente del Comité Institucional
de Ética en Investigación

ANEXO N°8: Carta de presentación de la escuela de posgrado



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ESCUELA DE POSGRADO

Lima, 22 de JULIO del 2021.

Carta 11 - 2021 - EPG – UPSJB.

Cesar Augusto Tumay Cuya

Director

Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia

Por el presente documento, el que suscribe, JOHN JANEL MORILLO FLORES, Director(e) de la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada san Juan Bautista SAC, acredita a los señores **Sagmer Galois Meza Ramírez y Sagmer Gauss Meza Ramírez**, quienes se encuentran ejecutando la tesis titulada **"ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES EN LA COYUNTURA ACTUAL DEL COVID-19 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA SANTA RITA DE CASSIA, CAÑETE 2021"** a efectos de que puedan realizar el trabajo de campo para la investigación en mención.

Agradeceré a las autoridades dar las facilidades necesarias para tal fin.

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima.

Dr. John Janel Morillo Flores
Director(e) de la Escuela de Posgrado

www.upsjb.edu.pe

CHORRILLOS
Av. José Antonio Lavalle s/n
(Ex Hacienda Villa)
T: (01) 254-5302
(01) 254-7601

SAN BORJA
Av. San Luis 1923 - 1925
T: (01) 346-4822
(01) 346-4823

ICA
Carretera Panamericana Sur Ex km 300
La Angostura, Subtanjalla
T: (056) 256-666
(056) 257-282

CHINCHA
Jr. Albitia N° 108 y Av. Luis Massa
N° 425 Chincha Alta
T: (056) 260-329
(056) 260-402

ANEXO N°9: Autorización de la I.E.P. Santa Rita de Cassia



“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”



San Vicente, 27 de Julio del 2021

OFICIO N° **098** - 2021/D-IEP."SRC"-C/UGEL N° 08-C.

SEÑOR
JHON JANEL MORILLO FLORES
DIRECTOR (E) DE LA ESCUELA DE POST GRADO
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
PRESENTE.-

ASUNTO: **DESARROLLO DE TESIS DE ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

REF : **EXPEDIENTE N° 0550 DE FECHA 23/07/21**

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo, a la vez hacer de su conocimiento que, en atención al documento de la referencia, mi Despacho acepta el desarrollo de la Tesis Titulada "**Actividad Física y Calidad de Vida en los Estudiantes en la Coyuntura Actual del Covid-19 de la Institución Educativa Pública Santa Rita de Cassia, Cañete 2021**", que será ejecutada por: Sagmer Galois Meza Ramírez y Sagmer Gauss Meza Ramírez, alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista.

En tal sentido, la Dirección a mi cargo le brindará las facilidades, para que desarrolle su labor en nuestra Institución Educativa "Santa Rita de Cassia".

Es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente.



CESAR AUGUSTO TUMAY CUYA
DIRECTOR I.E.P. "SANTA RITA DE CASSIA"
UGEL N° 08 CAÑETE

CATC/Dir.
Emhc.-

Dirección Av. 28 de Julio N° 247 San Vicente – Celular: N° 943161520 - 943036777