



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE TECNOLOGÍA MÉDICA, ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y  
REHABILITACIÓN

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE  
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, LIMA 2025”**

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Tecnología Médica, Especialidad de Terapia Física y  
Rehabilitación**

**Autores:**

Camila Alejandra Verastegui Cerdan

Maylin Isaura Atoche Yupanqui

**Asesor:**

Lic. Nidia Yanina Soto Agreda

Código ORCID

0000-0001-8430-0526

Lima – Perú

2025

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Myriam Walkira Surco Paitan</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>Janet Carito Quispe Corilla</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>Gerson Manuel Bazan Rodriguez</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD



Página 2 de 57 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trncoiid:::1:3469166666




### 6% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

#### Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, porque ellas son nuestro principal apoyo, brindándonos amor, apoyo e impulso constante en cada paso de nuestra formación académica. A todas las personas que confiaron en nosotros y nos animaron a no rendirnos ni siquiera en los momentos más difíciles.

## **AGRADECIMIENTO**

Primero que nada, damos gracias a Dios por guiarnos y darnos vigor durante todo este proceso. A nuestras familias por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante. A nuestra asesora por su orientación, paciencia y valioso aporte académico que hizo posible este trabajo. Finalmente, nos agradecemos por el trabajo en equipo, la perseverancia y el compromiso compartido que fue fundamental para lograr este objetivo profesional.

## TABLA DE CONTENIDO

Jurado Evaluador	2
Informe De Similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Resumen	7
Capítulo I: Introducción	8
Capítulo II: Metodología	23
Capítulo III: Resultados	30
Capítulo IV: Discusión Y Conclusiones	34
Referencias	39
Anexos	46

## INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Distribución de las variables sociodemográficas</i>	30
<i>Tabla 2. Distribución de la actividad física</i>	31
<i>Tabla 3. Distribución de la calidad de vida</i>	31
<i>Tabla 4. Distribución de las dimensiones de calidad de vida</i>	31
<i>Tabla 5. Prueba de bondad de ajuste normal</i>	32

## RESUMEN

La etapa adolescente representa un intervalo determinante para la instauración de rutinas salutíferas que repercuten de modo directo en la calidad de vida. No obstante, la alta prevalencia de sedentarismo en esta cohorte etaria constituye un reto sanitario con secuelas somáticas, afectivas y sociocomunitarias. En este contexto, el presente estudio tuvo como propósito indagar el nexo entre el grado de actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) en educandos de una I.E. privada del Callao durante el año 2025. Se ejecutó una pesquisa de corte cuantitativo, naturaleza elemental, configuración no experimental y alcance correlacional. Se incorporó una muestra de 108 individuos de ambos géneros, seleccionados por muestreo aleatorio. Para la medición de la AF se empleó el cuestionario PAQ-A, mientras que la CV fue estimada mediante el instrumento KIDSCREEN-52. Los hallazgos evidenciaron que los educandos manifestaron un nivel intermedio de AF (63,9%) y una CV moderada (42,6%). Igualmente, se detectó una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $\chi^2 = 24,16$ ;  $p = 0,000$ ), constatándose que mayores niveles de AF se vinculan con una CV superior. Se concluyó que las prácticas motrices representan un componente cardinal del bienestar integral juvenil, recomendándose la promoción de un régimen vital dinámico en el entorno escolar.

**Palabras clave:** Adolescentes, actividad física, calidad de vida.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un intervalo decisivo durante el cual se afianzan patrones conductuales y disposiciones que inciden de forma directa en la salud somática, afectiva y relacional a lo largo del curso vital, tales como la preservación de un ciclo onírico reparador, la ejecución sistemática de actividad física, la confrontación resiliente de adversidades, el cultivo de competencias interpersonales y la autorregulación emocional (1). No obstante, en la contemporaneidad se constata una prevalencia preocupante de inactividad, alcanzando el 80%, dado que un número considerable de jóvenes destina más de dos horas cotidianas a la exposición frente a dispositivos electrónicos, lo que potencialmente podría acarrear disfunciones tanto corporales como psíquicas (2). En este marco, la práctica reiterada de AF se vincula positivamente con la salud mental, en tanto su implementación constante potencia la autovaloración y propicia una disposición anímica optimista. En contraposición, un régimen existencial sedentario propicia estados depresivos y afecciones fisiológicas, incidiendo adversamente en su calidad de vida. (3).

A escala global, una proporción significativa de individuos en etapa adolescente no logra adherirse a las directrices recomendadas en cuanto a ejercicio cotidiano, lo cual conlleva eventuales perjuicios para su integridad fisiológica. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 81% de los adolescentes no alcanza la cuota diaria sugerida de actividad física, observándose una menor participación entre las mujeres (85%) en comparación con los varones (78%) (4). Se ha evidenciado que el ejercicio, tanto en el corto como en el largo plazo, reporta efectos benéficos sobre las facultades cognitivas, el rendimiento académico y la estabilidad psicoemocional. En contraposición, la carencia de AF repercute de manera

desfavorable en el bienestar y la CV de los adolescentes; por ejemplo, la exposición prolongada a pantallas compromete su conducta y merma la calidad del sueño (5). De igual forma, se ha identificado una correspondencia con elementos como el contexto familiar, la presencia de discapacidades y experiencias de hostigamiento escolar, factores que tienden a vincularse con percepciones deterioradas de la CV (6).

En el contexto español, se llevó a cabo un estudio con una cohorte de 1037 educandos, en el cual se observó que aquellos con mejores condiciones físicas reportaban, asimismo, niveles superiores de calidad de vida. Este aspecto fue evaluado mediante indicadores como el bienestar integral, el estado afectivo y la salud mental. No obstante, persisten disimilitudes notorias entre géneros respecto a la participación sistemática en actividades físicas (7). Para el año 2022, la Comisión Europea difundió datos que evidencian una disminución progresiva en los niveles de AF conforme avanza la edad (8).

En Latinoamérica y el Caribe, la inAF se sitúa en 39.1%, con mayor prevalencia en mujeres (43.7%) frente a los hombres (34.3%). En Brasil se registraron índices de 40,4% en varones y 53,3% en mujeres; en Colombia, 38,8% en hombres y 48,9% en mujeres (9). De igual modo, en Chile se reportó una declinación en los niveles de AF entre adolescentes, fenómeno que incide negativamente en su calidad de vida, intensificándose durante y tras la pandemia de COVID-19, etapa en la que se acentuaron los hábitos sedentarios y el uso excesivo de dispositivos digitales, lo cual mostró una correlación negativa con el bienestar emocional, social y general (10). En el caso ecuatoriano, Torres (2023) subraya la importancia del manejo emocional en juventudes, indicando que un 20% experimenta dificultades para gestionar afectos negativos. En este sentido, la AF se revela como un agente favorecedor de la salud mental, al

posibilitar que los jóvenes escojan prácticas de su preferencia, fortaleciendo así su vínculo emocional (11).

En el Perú, la escasa AF se manifiesta desde edades tempranas, evidenciándose en que una porción sustancial de la población juvenil presenta sobrepeso (37,8%) u obesidad (22,3%). Esta problemática se asocia a bajos niveles de AF y a una prevalencia elevada de sedentarismo, incrementando el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (12). En la región de Tacna, se observó que la CV guarda una correlación del 77,5% con la ejecución de prácticas deportivas, lo que revela una elevada dependencia entre ambas variables. Este dato sugiere que el incremento de la actividad deportiva mejora directamente la CV (13). Por su parte, en Chiclayo, un estudio de 2023 evidenció que los adolescentes con niveles reducidos de AF presentaban una CV inferior (47,8%) frente a aquellos con mayor frecuencia de práctica (80,2%) (14). En consecuencia, múltiples investigaciones sugieren ampliar el tiempo diario destinado a la AF y reforzar los beneficios psíquicos que esta conlleva. Asimismo, resulta esencial fomentar una oferta diversificada de modalidades deportivas en el ámbito escolar, con el propósito de captar a estudiantes menos activos o con autoestima debilitada, promoviendo una pedagogía integral orientada al bienestar individual y comunitario.

### **Antecedentes**

Lizarazo et al. (15) orientaron su indagación hacia el escrutinio del vínculo entre cuádruples esferas de la autodeterminación y la AF en púberes matriculados en un plantel colombiano. El estudio adoptó un enfoque metrológico, de índole delineativo-asociativa y de corte sincrónico, considerando una cohorte de 90 discentes. Se recurrió al inventario de Coopersmith y al PAQ-A como artefactos evaluativos. Los hallazgos develaron disparidades

estadísticamente notables en sanidad integral ( $p=0.004$ ), robustez corporal ( $p=0.000$ ), autogobierno y vínculo filio-parental ( $p=0.023$ ), así como en el contexto pedagógico ( $p=0.001$ ), junto con una CV global incrementada ( $p=0.000$ ) en quienes ostentaban mayor actividad física. Adicionalmente, se evidenció una inclinación hacia la significación en alteraciones afectivas ( $p=0.078$ ) y en fricciones interpares ( $p=0.075$ ), lo que sugiere una menor incidencia de estas perturbaciones en aquellos con mayor frecuencia motriz.

Rodríguez et al. (16) propusieron como fin de su pesquisa explorar la interrelación entre la práctica de actividad física, las aptitudes y disfunciones psicoemocionales, la adhesión al patrón alimentario mediterráneo (DM) y la calidad de vida, discriminando por género y estrato de actividad física. La indagación asumió un diseño metódico no manipulativo, contemplativo y transversal, abarcando una población de 114 infantes. Se utilizaron como herramientas el índice KIDMED para la DM, el SDQ-Cas para conductas, el PAQ-A y el Kidscreen-27 para calidad de vida. Se constataron mejorías en las esferas de integridad física ( $p = .000$ ), vitalidad general ( $p=.004$ ), ecosistema escolar ( $p=.001$ ), autodirección y lazo con progenitores ( $p = .023$ ). Los sujetos con elevados niveles de AF manifestaron una CV superior ( $p = .000$ ). Si bien se reportaron valores análogos entre sexos, sobresalió la implicación masculina en disciplinas deportivas de índole grupal.

Rivas H. y Guillen L. (17) orientaron su estudio hacia el examen del enlace entre la práctica de actividad física, la CV y el rendimiento neurocognitivo-académico en estudiantes. Se implementó una investigación transversal de corte explicativo con una muestra de 1376 adolescentes procedentes de 50 entidades educativas del Cantón Machala. La AF fue cuantificada mediante el Cuestionario MVPA; la CV con el instrumento KidScreen-52; y la

capacidad intelectual mediante la batería de evaluación de CogniFit. Los resultados revelaron divergencias sustanciales en AF y condición somática ( $p=0.000$ ), prevaleciendo los varones (51.49) frente a las mujeres (47.14); bienestar afectivo ( $p=0.000$ ), con preeminencia femenina (51.40 vs. 48.33); estado anímico ( $p=0.046$ ); interacción parental y dinámica familiar ( $p=0.006$ ); y medio escolar ( $p=0.000$ ), todos superiores en mujeres. En síntesis, a mayor involucramiento en actividad física, mayor calidad de vida, siendo las mujeres quienes alcanzan puntuaciones destacadas en las dimensiones emocionales, vinculares y ambientales, mientras los varones sobresalen únicamente en condición física y salubridad. Las demás variables no evidenciaron contrastes significativos según el sexo.

Lazzeri et al. (18) propusieron como finalidad indagar de qué manera la CV y los patrones conductuales se vinculan con el grado de AF ejecutada. La estrategia metodológica consistió en un diseño empírico, sincrónico y cuantitativo. Se reclutó una muestra de 2819 púberes, utilizando como herramientas el KIDSCREEN-52, el PAQ-A y el KIDMED. Los descubrimientos evidenciaron una conexión afirmativa entre la mayoría de las dimensiones de la CV y la AF ( $p < 0,001$ ), constatándose una correspondencia significativa y positiva entre los niveles de actividad y la totalidad de las facetas del HRQoL (coeficientes de Spearman; sanidad física  $r = 0.58$ , integridad psíquica  $r = 0.20$ ,  $p < 0.001$ ). Los resultados destacaron que la AF no solo funciona como un mecanismo profiláctico frente a dolencias, sino que también estimula la consolidación de rutinas vitales salutógenas. Esto subraya la importancia de delinear iniciativas que estimulen la AF como medio para enriquecer la calidad de vida.

Moeijes et al. (19) orientaron su indagación hacia el análisis diacrónico del nexo entre la involucración deportiva y la CV relacionada con la salud (CVRS) en infantes neerlandeses. Se

adoptó un esquema observacional con la participación de 618 escolares, de los cuales 417 completaron las dos mediciones en un intervalo de 10 a 13 meses. La CVRS fue estimada mediante el Kidscreen-52, mientras que las particularidades de la práctica deportiva se evaluaron con el MSMQ. Los hallazgos manifestaron que los menores con una mayor asiduidad en la práctica deportiva alcanzaron puntuaciones ostensiblemente más elevadas en casi todas las dimensiones del CVRS ( $p < 0.05$ ), en contraste con aquellos que presentaban menor frecuencia o carecían de afiliación a agrupaciones deportivas ( $p = 0.001$ ). Se concluye que la constancia en la AF constituye el principal determinante asociado de manera beneficiosa con la CV en esta muestra.

### **Antecedentes nacionales**

Álvarez (20), en su indagación, se propuso escudriñar la correspondencia entre las configuraciones alimenticias, la AF y la arquitectura del sueño en adolescentes de una I.E. estatal. La pesquisa adoptó un paradigma observacional, taxonómico, de asociación transversal y corte sincrónico, abarcando una muestra de 364 jóvenes. Se emplearon como herramientas evaluativas el índice de Pittsburgh, el PAQ-A y el Adolescent Food Habits Checklist. Los hallazgos indicaron que un 81% de los participantes evidenciaban sedentarismo, un 52% presentaba pautas nutricionales desfavorables, y un 64% reportaba una calidad onírica deficiente. No se constató una asociación significativa entre la AF y la calidad del sueño ( $p = 0.778$ ); sin embargo, sí se halló un vínculo relevante entre la calidad del sueño y los hábitos alimentarios ( $p = 0.041$ ). En síntesis, se identificó una conexión entre el descanso nocturno y los patrones dietéticos, sin correlación aparente con la AF en la población analizada.

Riega (21), por su parte, enfocó su investigación en discernir si existía una correlación entre la AF y la CV vinculada a la salud en el contexto pandémico, centrándose en estudiantes del nivel secundario. Se optó por un abordaje cuantitativo, con diseño no experimental de carácter relacional. La muestra estuvo constituida por 130 adolescentes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre los 14 y 17 años. Se utilizó como procedimiento la aplicación de encuestas mediante el Cuestionario de AF para Adolescentes (PAQ-A) y el instrumento KIDSCREEN-52. Los resultados evidenciaron que, durante el periodo pandémico, un 74.2% presentó un nivel exiguo de AF y un 81.4% manifestó una CV igualmente baja, estableciéndose una asociación estadísticamente significativa ( $p=0.000<0.05$ ). En conclusión, se corrobora la existencia de una relación entre la AF y la CV en lo concerniente a la esfera sanitaria.

Huamán et al. (22), en su disertación investigativa, se propusieron escrutar la CV vinculada a la salud en población juvenil. El abordaje adoptado fue de índole cuantitativa, sustentado en un diseño no experimental y de corte sincrónico. La cohorte estuvo conformada por 153 adolescentes, empleándose como instrumento el cuestionario KIDSCREEN-52. En los hallazgos, el 41.2% correspondía al sexo femenino y el 58.8% al masculino. En cuanto a la CV relacionada con la salud, los resultados fueron categorizados como intermedia en un 54.90% (N=84), elevada en un 39.87% (N=61) y deficiente en un 5.23% (N=8). En conclusión, predominó una CV de índole media, seguida de niveles superiores y en menor proporción, bajos.

Palomino (23), en su estudio, tuvo como finalidad dilucidar la existencia de un vínculo entre la AF y la CV en discentes. El trabajo se enmarcó en una investigación de tipo fundamental, observacional, delineativa, no experimental, con diseño transversal de carácter asociativo. La muestra incluyó a 150 educandos. Se recurrió a los cuestionarios PAQ-A y

KIDSCREEN-52 como herramientas de medición. Los resultados evidenciaron que el 48.7% de los estudiantes participaron en la indagación; los varones representaron el 52% y las mujeres el 48%, registrándose una correspondencia estadísticamente significativa ( $p=0.000<0.05$ ). En relación al nivel de actividad física, el 91.3% evidenció una práctica reducida, y el 96% manifestó una CV catalogada como moderada. En síntesis, se determinó una asociación consistente entre ambas variables.

Pérez et al. (24), en su indagación, se propusieron dilucidar la interdependencia entre la AF y la integridad psíquica, así como su repercusión sobre la CV en púberes pertenecientes a la jurisdicción de Chiclayo. La pesquisa fue ejecutada bajo un paradigma cuantitativo, de índole observacional, vinculante y de corte sincrónico. La cohorte muestral comprendió a 383 adolescentes. Para el tamizaje se emplearon los instrumentos KIDSCREEN-27, PAQ-A, y el GHQ-12 como artefacto evaluador de la salubridad mental. Los hallazgos revelaron que aquellos sujetos con niveles exigüos de AF exhibieron una probabilidad 225 % superior de ostentar una CV menguada, en contraposición a sus pares con índices elevados de actividad física, registrándose significancia estadística en ambos factores ( $p<0,001$ ). En consecuencia, se establece una co-relación sustantiva entre la actividad física, el equilibrio psicológico y la CV en la población adolescente chiclayana.

## **Bases Teóricas**

### **Actividad física**

Conforme a la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la AF constituye todo desplazamiento somático inducido por la musculatura esquelética que conlleva un gasto bioenergético (25). Esta categoría incluye, entre otras manifestaciones, las

caminatas, los desplazamientos ciclísticos, las faenas domésticas, así como las prácticas deportivas o rutinas cinéticas estructuradas, todas ellas sustentadas en un requerimiento energético concreto dentro del marco de las ocupaciones cotidianas, tanto de índole laboral como lúdica. (26).

**Clasificación: (27)**

**Actividad baja:** Se alude a una modalidad cinética de exigencia ínfima, cuyos efectos fisiológicos sobre el organismo son casi imperceptibles durante su ejecución.

**Actividad intermedia:** Se cataloga como de intensidad media cuando se experimenta un incremento térmico corporal acompañado de una leve sudoración; tanto la ventilación pulmonar como la frecuencia cardíaca se intensifican moderadamente, permitiendo aún la articulación verbal fluida.

**Actividad extenuante:** Se tipifica como de alta intensidad cuando se manifiesta una notable elevación térmica, dificultad respiratoria y una aceleración marcada del ritmo cardíaco.

**Beneficio de la actividad física en adolescentes**

Se centra en la potenciación del aparato osteoarticular, acrecentando la densificación mineral y la operatividad ósea, al tiempo que vigoriza la arquitectura miotendinosa, atenuando la propensión a desplomes y, por consiguiente, la contingencia de fracturas. Del mismo modo, repercute benéficamente en la equidistancia metabólica, auspiciando la profilaxis y el manejo de disfunciones cardiovasculares como la hipertensión, el infarto del miocardio o los episodios cerebrovasculares.

Resulta cardinal para el mantenimiento de la homeodinámica metabólica, calibrando marcadores como la glicemia, los lípidos hemáticos y la cinética tiroidea. Dichas modulaciones contribuyen a la administración del peso corporal y catalizan la degradación lipídica. En la dimensión psicoafectiva, la AF manifiesta un efecto sustancial: enaltece la autoaprehensión, alivia el agobio, la aprensión y los estados melancólicos. También afina las capacidades neurointelectivas vigilancia, fijación y concentración, lo cual redundando en una mayor eficacia en contextos académicos y laborales.

En lo motor, depura las habilidades requeridas para la ejecución de gestos rutinarios; en lo somático, amplifica la aptitud cardiorrespiratoria y el vigor miológico, elevando la aptitud física integral. Igualmente, dinamiza los mecanismos digestivos, armoniza el tránsito intestinal y mejora la higiene del sueño. En síntesis, influye constructivamente en la percepción corporal y estimula la interacción social, al facilitar la participación en dinámicas colectivas, consolidando los vínculos sociales. (28)

### **Calidad de vida**

La calidad de vida, conforme a la OMS, se conceptualiza como la aprehensión subjetiva que cada individuo ostenta respecto a su existencia. Esta se manifiesta a través de su cosmovisión, axiología, aspiraciones, anhelos, proyecciones y aprensiones. La CV constituye una noción abarcadora que engloba la integridad somática, la holgura psíquica, la autodeterminación, los vínculos interpersonales y la coyuntura económico-financiera, todo ello enmarcado en un entramado sociopolítico. (29)

## **Dominios de la Calidad de vida**

El cuestionario KIDSCREEN-52 evalúa la CV asociada a la salud en infantes y púberes entre los 8 y 18 años mediante 52 reactivos distribuidos en 10 dominios. Analiza el vigor físico, el equilibrio psicológico, la disposición anímica, la auto aprehensión, la autodeterminación, los lazos amicales y el sostén social, la relación con los progenitores y la dinámica familiar, los medios pecuniarios, el entorno educativo y la integración social/bullying (30).

### **Relaciones interpersonales**

Hace alusión a los lazos que emergen entre individuos al interactuar, ya sea en el núcleo familiar o en su esfera contextual. En la adolescencia, estas conexiones posibilitan el desarrollo personal, afectivo y social, contribuyendo a que su existencia resulte subjetivamente satisfactoria (31).

### **Amigos y apoyo social**

Esta dimensión examina la calidad de las interacciones juveniles, el sostén que perciben de sus colectivos, así como la aptitud para sostener vínculos amicales con sus iguales (32).

### **Entorno escolar**

Explora la manera en que el adolescente percibe su institución educativa, así como las habilidades que adquiere para vincularse con pares, educadores y directivos (33).

### **Salud física**

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la integridad corporal en adolescentes constituye un componente esencial para su bienestar integral y progreso social, siendo clave la promoción de la AF para impedir afecciones futuras (34).

## **Salud psicológica**

Abarca emociones auspiciosas y una actitud positiva ante la existencia, junto con una valoración benigna de las experiencias y emociones personales. Las preguntas de esta categoría investigan en qué medida los adolescentes experimentan júbilo y contento (35).

### **Estado de ánimo**

Evalúa cómo se perciben los niños y adolescentes respecto a afectos negativos como ansiedad, desánimo y tensión psíquica (36).

### **Autopercepción**

Es la concepción que el sujeto posee de sí mismo, construida a partir de sus convicciones, sensaciones y apreciaciones íntimas. Dicha imagen influye en su proceder, impactando sus elecciones, estados emocionales y razonamientos. No obstante, esta representación se halla en perpetua mutación, influida por la interacción con el entorno (37).

### **Autonomía**

Constituye un proceso paulatino y fundamental en la adolescencia, orientado al afianzamiento individual, mediante el cual los jóvenes comienzan a autodirigirse, asumir obligaciones, y conformar su identidad y estima personal. Todo ello debe estar acompañado por una guía parental que establezca límites para fomentar la tolerancia a la frustración y una evolución adecuada.(38).

## **Calidad de vida relacionada a la salud**

La CV relacionada con la salud (CVRS) constituye una noción que integra múltiples facetas del bienestar y del desempeño funcional. Este concepto contempla la evaluación de la

aptitud de un sujeto para ejecutar actividades, así como su aprehensión subjetiva del bienestar en esferas sociorelacionales, somáticas y psíquicas. (39).

### **Justificación de la investigación**

Por ende, con la finalidad de cimentar teóricamente la presente indagación, se acudirá como marco referencial a indagaciones precedentes que señalan que los individuos jóvenes con mayor involucramiento en AF exhiben una CV superior. Una pesquisa efectuada en Perú con una muestra de 65 educandos evidenció una correlación robusta de 0.947 entre el bienestar integral y la actividad física. La OMS señala que un 80% de los adolescentes con una incidencia más elevada en las mujeres no ejecuta una cantidad suficiente de actividad física, lo cual repercute negativamente en su salud somática y mental a largo plazo; de ahí el interés en explorar el nexo entre ambas variables.

En cuanto al diseño metodológico, se ha decidido utilizar instrumentos de medición con validación extensiva en el ámbito científico, destacando el cuestionario de AF para adolescentes (PAQ-A) y el Kidscreen-52. Se llevó a cabo un estudio de tipo correlacional, orientado a examinar la vinculación entre los instrumentos mencionados, controlando rigurosamente todas las variables. Este tipo de análisis resulta idóneo cuando se emplea con grandes cohortes adolescentes, ya que brinda datos exactos sin requerir intervención directa ni seguimiento longitudinal.

Desde un ángulo aplicado, los hallazgos emanados de esta investigación aportan a los agentes del sector sanitario evidencia empírica actual, fidedigna y pertinente sobre la repercusión de la AF en la calidad de vida. Ello facultará a los especialistas responsables de salud para concebir, ejecutar y valorar estrategias de intervención dirigidas tanto al alumnado como a su núcleo familiar, con el propósito de fomentar hábitos vitales activos y benéficos. En consecuencia, se coadyuvará al perfeccionamiento de la CV en sus diversas dimensiones.

## **Formulación del problema**

### **Problema general**

**PG.** ¿Cuál es la relación del nivel de actividad física con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025?

### **Problemas específicos**

**PE1.** ¿Cuáles son las características sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025?

**PE2.** ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025?

**PE3.** ¿Cómo es la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación del nivel de actividad física con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025

### **Objetivos específicos**

**OE1.** Determinar las características sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025.

**OE2.** Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025.

**OE3.** Determinar el nivel de calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025.

### **Hipótesis**

#### **Hipótesis general**

**Hi.** El nivel de actividad física tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025.

**Ho.** El nivel de actividad física no tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Lima 2025.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo ya que utiliza la recopilación y análisis de datos medibles, fundamentándose en estadísticas las cuales facilitan la identificación precisa de patrones generales y la descripción exacta del comportamiento de un grupo, ofreciendo resultados claros de su realidad (40); asimismo el diseño tomado en consideración es no experimental dado que no se efectuó ningún cambio deliberado de las variables, se enfocó en observar los eventos en su entorno natural y en el posterior análisis de los datos obtenidos (41). El tipo de estudio es básico porque se enfoca en adquirir nuevos conocimientos teóricos de manera organizada, con el objetivo principal de incrementar la comprensión sobre una realidad en particular (41). Además, se consciente un nivel correlacional, este tipo de investigación es cuantitativa y tiene como objetivo analizar la posible relación entre las variables estudiadas sin manipularlas de manera intencionada (41). El método empleado fue hipotético deductivo debido a que examina el fenómeno en cuestión y aborda las interrogantes durante el tiempo dedicado al análisis, con el objetivo de verificar y evidenciar si las hipótesis propuestas son ciertas o incorrectas en comparación con la realidad de la experiencia (42).

### **Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

Para llevar a cabo esta investigación se tomó en cuenta una población finita ya que se conoce con precisión la cantidad de estudiantes por la que está conformada la investigación (N=150) de un colegio privado del Lima, durante el 2025

## Muestreo

La muestra utilizada fue probabilística realizándose previamente un cálculo muestral para determinar el tamaño de la muestra. Además, para delimitar la población de estudio se utilizaron los siguientes criterios de selección:

**Criterios de inclusión:** Se consideró a alumnos de ambos sexos cuyas edades varían entre 14 y 17 años, que asistan con regularidad a clases, alumnos cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado, alumnos que comprendan y acepten el asentimiento informado

**Criterios de exclusión:** No se consideran a alumnos con alguna discapacidad física, que presenten dificultades cognitivas o que no se presentaron los días programados para la evaluación.

## Muestra

En este sentido, la muestra considero a 108 alumnos adolescentes de un colegio privado del Callao, los cuales fueron hallados a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N - 1) + Z^2pq}$$

$$n=108$$

N: Tamaño de la población

p: Proporción esperada de la población

e: Margen de error

Z: Nivel de confianza

q: Proporción en contra

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### Técnica

La técnica implementada consistió en la administración de una encuesta, recurso metodológico empleado tanto en investigaciones cuantitativas como cualitativas. En estos términos, una encuesta permite auscultar las propiedades generales de un colectivo en dimensiones cuantificables (43). Se recurrió al Cuestionario de AF para Adolescentes (PAQ-A), versión traducida del original en inglés, así como al instrumento KIDSCREEN-52 en su adaptación hispana. Posteriormente, se procedió a la captación de los datos empíricos.

### Instrumentos

Con el fin de estimar el grado de AF en la población adolescente, se utilizó el Cuestionario de AF para Adolescentes (PAQ-A), herramienta concebida para sujetos de entre 14 y 19 años, compuesta por ocho preguntas diseñadas para registrar las actividades físicas ejecutadas por los estudiantes durante los siete días previos. Tanto el ítem inicial como el final incluyen subítems, de los cuales se extrae un promedio preliminar. Dichos valores se integran con las respuestas obtenidas en los seis ítems restantes para calcular una puntuación global, que proporciona un valor medio en una escala de 1 a 5; a mayor puntuación, mayor es el nivel de ejercicio ejecutado. Asimismo, se contempla una novena interrogante orientada a indagar si algún factor impidió a los participantes realizar su "AF habitual" durante la semana anterior.

Clasificación PAQ-A	Valores
Nivel bajo	Entre 1 a 1.99
Nivel moderado	Entre 2 a 3.99

Nivel alto	Entre 4 a 5
------------	-------------

Fuente: Elaboración propia

### **Validez y confiabilidad del PAQ-A**

En su indagación, Palomino, en el estudio titulado *AF y CV en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una I.E. estatal, Ate Vitarte (2024)*, sometió el instrumento a evaluación por parte de un trío de especialistas, quienes manifestaron que posee validez en sus dimensiones de contenido, constructo y criterio; en consecuencia, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach para estimar su fiabilidad, obteniéndose un índice de 0.823, lo que denota una elevada coherencia interna del instrumento. De modo complementario, Álvarez (2021), en su investigación, presentó una versión ajustada para su población específica, la cual arrojó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.8, respaldando así su fiabilidad en escenarios locales.

Se empleó el Cuestionario KIDSCREEN-52 para la medición de la CV vinculada a la salud en población infantojuvenil.

El KIDSCREEN-52 fue ideado y estructurado con el propósito de evaluar de manera subjetiva cómo los infantes y adolescentes perciben diversos ámbitos de su existencia y su bienestar general. Su finalidad primordial es proporcionar un perfil detallado de salud asociado a la calidad de vida, aplicable en estudios investigativos, análisis poblacionales y ensayos clínicos. El instrumento se compone de 52 ítems, con una duración estimada de aplicación entre 15 y 20 minutos, distribuidos en 10 dimensiones; cada reactivo se responde según una escala Likert de 5 posiciones, cuya formulación puede fluctuar dependiendo del contenido. Ciertos ítems están redactados en sentido negativo (como tristeza, dolor o exclusión), por lo cual deben ser

invertidos previamente a su agregación, a fin de que todas las dimensiones conserven una interpretación unívoca.

<b>Dimensiones KIDSCREEN-52</b>	Baja	Moderada	Alta
Bienestar Físico	Bajo 5 - 12	Medio 13 - 18	Alto 19 - 25
Bienestar Psicológico	Bajo 6 - 14	Medio 15 - 22	Alto 23 - 30
Estado de Ánimo	Bajo 7 - 16	Medio 17 - 26	Alto 27 - 35
Autopercepción	Bajo 5 - 12	Medio 13 - 18	Alto 19 - 25
Autonomía	Bajo 5 - 12	Medio 13 - 18	Alto 19 - 25
Relación con los padres	Bajo 6 - 14	Medio 15 - 22	Alto 23 - 30
Apoyo social y relación con los amigos	Bajo 6 - 14	Medio 15 - 22	Alto 23 - 30
Ambiente escolar	Bajo 6 - 14	Medio 14 - 22	Alto 23 - 30
Aceptación social / bullying	Bajo 3 - 7	Medio 8 - 11	Alto 12 - 15
Recursos económicos	Bajo 3 - 7	Medio 8 - 11	Alto 12 - 15
Puntaje Total	Bajo 52 - 121	Medio 122 - 191	Alto 192 - 260

Fuente: Elaboración propia

## Validez y confiabilidad del KIDSCREEN-52

En su indagación, Palomino, al abordar la relación entre AF y CV en educandos del cuarto y quinto nivel de secundaria en un plantel estatal de Ate Vitarte (2024), sometió el instrumento KIDSCREEN-52 a la evaluación de un trío de peritos, quienes determinaron que este ostenta validez en cuanto a contenido, estructura latente y criterio. En virtud de ello, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach para verificar su fidelidad, obteniéndose un coeficiente de 0.871, lo cual ratifica una robusta coherencia interna del instrumento. Igualmente, Huaman (2023), en su estudio, corrobora la validez del referido instrumento con un umbral de significancia de 0.000 ( $p < 0.001$ ); de forma análoga, se exploró su fiabilidad, alcanzando un índice de 0.846. ( $\alpha > 0,6$ ).

### Plan de procesamiento y análisis de datos

En primera instancia, se diligenció la consecución de una venia oficial por parte de la entidad académica, lo cual aseguró la observancia de las disposiciones normativas exigidas para la concreción del presente estudio. Posteriormente, se recabaron las anuencias informadas de los progenitores y los asentimientos esclarecidos de los discentes, garantizando una incorporación exenta de coacción. Tras culminar esta etapa preliminar de naturaleza deontológica, se procedió a la implementación de los dispositivos psicométricos estipulados en la pesquisa: el cuestionario KIDSCREEN-52 para la CV y el PAQ-A relativo a la actividad física. La información empírica fue estructurada a través de Microsoft Excel como matriz de datos asegurando la integridad y eliminando inconsistencias, siendo ulteriormente procesada mediante el software IBM SPSS versión 25, lo que permitió no solo la corroboración de la integridad informativa, sino también la ejecución de análisis estadísticos de índole descriptiva e inferencial, donde se determinaron

frecuencias absolutas( $f$ ), relativas(%), medias y distribuciones clasificadas(bajo, medio, alto) para aspectos sociodemográficos, AF y CV. Se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para normalidad ( $p < 0.05$ ), optando por una prueba no paramétrica Chi-cuadrado. En fase conclusiva, se recurrió a la suite Microsoft Office 2022, utilizando Word para la redacción axial, PowerPoint para ilustraciones auxiliares y Excel para la incorporación de anexos tabulados.

### **Aspectos éticos**

La presente indagación se circunscribe a los preceptos bioéticos consagrados en la Declaración de Helsinki, tales como la beneficencia, la no maleficencia, la autodeterminación y la equidad. Los fundamentos axiomáticos anteriormente mencionados descansan sobre el principio rector del "respeto a la dignidad humana", basado en un enfoque holístico y antropocéntrico de la praxis sanitaria (44). Igualmente, se garantizará el anonimato de los encuestados conforme a lo dispuesto en la Ley N.º 29733 ("Ley de Datos Personales"), con el fin de salvaguardar la confidencialidad de los datos consignados. Se gestionó el permiso formal ante la I.E. privada para la implementación de los instrumentos de medición, y los sujetos participantes recibieron el consentimiento informado y todas las explicaciones apropiadas para su participación en el estudio. En el cual no recibieron incentivos económicos y la participación fue voluntaria. (45).

## **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

### **ANÁLISIS DESCRIPTIVO**

**Tabla 1.** *Distribución de las variables sociodemográficas*

Variable	<i>f</i>	%
Edad		
14 años	14	6
15 años	15	49
16 años	16	42
17 años	17	11
Sexo		
Femenino	58	53.7
Masculino	50	46.3

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 1 indican en relación a la edad que el 49% de los adolescentes tiene 15 años, el 42% tiene 16 años, el 11% tiene 17 años y el 6% de los mismos tiene 14 años de edad. Por otro lado, en función al sexo, el 53.7% de los alumnos son mujeres y el 46.3% son varones.

**Tabla 2.** *Distribución de la actividad física*

Dimensión / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Actividad física	28	25.9	69	63.9	11	10.2

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 2 indican que el 25.9% de los adolescentes presentó una AF baja, el 63.9% una AF media y el 10.2% manifestó una AF alta.

**Tabla 3.** *Distribución de la calidad de vida*

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%

Calidad de vida	30	27.8	46	42.6	32	29.6
-----------------	----	------	----	------	----	------

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 4 revelaron que el 27.8% de los adolescentes manifestó una CV media, el 42.6% una CV media y el 29.6% un nivel alto de calidad de vida.

**Tabla 4.** *Distribución de las dimensiones de calidad de vida*

Dimensión	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bienestar físico	19	17.6	72	66.7	17	15.7
Bienestar psicológico	15	13.9	74	68.5	19	17.6
Estado de ánimo y emociones	9	8.3	88	81.5	11	10.2
Autoconcepto	16	14.8	75	69.4	17	15.7
Autonomía	21	19.4	68	63	19	17.6
Relación con los padres	12	11.1	71	65.7	25	23.1
Recursos económicos	28	25.9	57	52.8	23	21.3
Apoyo social y relaciones	10	9.3	67	62	31	28.7
Ambiente escolar	103	95.4	5	4.6	0	0
Bullying / aceptación	11	10.2	97	89.8	0	0

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 3 revelaron que en gran medida el nivel medio predominó en las dimensiones: bienestar físico (66.7%), bienestar psicológico (68.5%), estado de ánimo y emociones (81.5%), autoconcepto (69.4%), autonomía (63%), relación con los padres (65.7%), recursos económicos (52.8%), apoyo social y relaciones (62%) y bullying / aceptación (89.8%), pero en la dimensión ambiente escolar lideró el nivel bajo (95.4%).

**Tabla 5.** Prueba de bondad de ajuste normal

Variables	K-S	Sig.
Actividad física	.258	.000
Calidad de vida	.099	.011

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 5 se observa que la AF y la CV evidencian una ausencia de normalidad al encontrarse una magnitud por debajo de 0.05, lo cual precisa que las variables no se ajustan a la normalidad.

## ANALISIS INFERENCIAL

### PRUEBA HIPOTESIS GENERAL

#### Hipótesis general:

**H<sub>1</sub>:** El nivel de actividad física tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una I.E. privada, Lima 2025.

**H<sub>0</sub>:** El nivel de actividad física no tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una I.E. privada, Lima 2025.

**Tabla 6.** Correlación entre la AF y la calidad de vida

		Calidad de vida			Total	X <sup>2</sup>	Sig. (p)
		Baja	Media	Alta			
Actividad física	Baja	f	4	7	0	11	24.16 0.000
		%	36.4%	63.6%	0.0%	100.0%	
	Media	f	16	8	4	28	
		%					

	%	57.1%	28.6%	14.3%	100.0%
Alta	f	10	31	28	69
	%	14.5%	44.9%	40.6%	100.0%
Total	f	30	46	32	108
	%	27.8%	42.6%	29.6%	100%

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos de la tabla 6 indican que la AF y la CV se correlacionaron de manera significativa al evidenciarse un valor Chi cuadrado de 24.16, acompañado de un valor de significancia de 0.00, siendo este menor a 0.05. Esto derivó en rechazar la hipótesis nula, por lo cual el nivel de AF tiene relación significativa con la CV en estudiantes de una I.E. privada. En este sentido, se evidenció que los estudiantes que manifestaron un nivel alto de CV reflejaron tener una AF alta (40.6%); mientras que, los adolescentes que poseen una AF baja se relacionaron con una baja CV (36.4%).

#### CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El fin de la investigación fue determinar la relación del nivel de AF con la CV en estudiantes de una I.E. privada, Lima 2025.

Los hallazgos de este estudio evidenciaron una vinculación estadísticamente concluyente entre el grado de AF y la CV de los educandos pertenecientes a una I.E. privada de Lima ( $\chi^2 =$

24,16;  $p = 0,000$ ). Dentro de la muestra examinada, el 63,9% manifestó un umbral intermedio de AF y el 10,2% uno elevado; en tanto, el 42,6% reflejó una CV mesurada y el 29,6% una CV excelsa, constatándose así que niveles superiores de AF se correlacionan con una CV más favorable. Tales resultados concuerdan con lo documentado por Lizarazo et al. (2020), quienes evidenciaron que los adolescentes con mayor AF exhibían discrepancias relevantes en salud integral ( $p = 0,004$ ), bienestar somático ( $p = 0,000$ ) y CV holística ( $p = 0,000$ ). En dicha pesquisa, los discentes con AF alta se asociaron mayoritariamente con una CV elevada (40,6%), en tanto que aquellos con niveles reducidos de AF se vincularon a una CV deficiente (36,4%). Igualmente, Rodríguez et al. (2020) notificaron incrementos relevantes en la CV integral ( $p = 0,000$ ) y en las esferas de bienestar corporal ( $p = 0,000$ ) y contexto escolar ( $p = 0,001$ ) en educandos con mayores umbrales de actividad física. Estos datos se alinean con los resultados presentes, donde predominó un nivel intermedio en las categorías de bienestar fisiológico (66,7%) y equilibrio psíquico (68,5%), evidenciando una praxis física continua, aunque aún subóptima. De otra parte, Rivas y Guillén (2025) pusieron en relieve que los adolescentes con más AF manifestaban métricas superiores en calidad de vida, remarcando que las féminas obtuvieron mayores proporciones en bienestar afectivo (51,40%) y vínculos intrafamiliares ( $p = 0,006$ ). Si bien esta indagación no incluyó distinciones por género, se observó que el 81,5% de los alumnos evidenciaba un talante emocional medio, lo cual ratifica los beneficios de la AF sobre el equilibrio anímico. Asimismo, los hallazgos son congruentes con lo expuesto por Lazzeri et al. (2024), quienes reportaron una sinergia positiva y significativa entre AF y CV relacionada con la salud ( $p < 0,001$ ), destacando coeficientes elevados en la dimensión física ( $r = 0,58$ ). Además, el 66,7% de los adolescentes participantes reflejaron un nivel moderado de bienestar somático, principalmente vinculado con AF intermedia. De la misma forma, Moeijes et

al. (2019) constataron que los infantes con mayor frecuencia de AF alcanzaban puntuaciones notoriamente superiores en casi todos los dominios de la CV ( $p < 0,05$ ). A pesar de que el presente trabajo adoptó un diseño transversal, los hallazgos corroboran que quienes registran mayor AF gozan de mejor calidad de vida. A escala nacional, los datos discrepan parcialmente de Álvarez (2021), quien evidenció que el 81% de los jóvenes permanecían inactivos y no halló nexo estadístico entre AF y calidad del sueño ( $p = 0,778$ ). En contraposición, en el presente estudio apenas un 25,9% exhibió AF baja, constatándose una correspondencia significativa con la calidad de vida, lo cual podría derivarse de disimilitudes en las variables exploradas. Por otro lado, los hallazgos coinciden con Riega (2023), quien encontró que el 74,2% de los discentes mantenía AF reducida y el 81,4% poseía una CV disminuida, estableciendo una asociación significativa ( $p = 0,000$ ). Aunque los porcentajes divergen, ambas pesquisas certifican un vínculo entre las referidas categorías. De igual manera, Palomino (2024) reveló que el 91,3% de los alumnos presentaba niveles bajos de AF y el 96% ostentaba una CV intermedia, hallando también una conexión estadísticamente relevante ( $p = 0,000$ ), reforzando así los hallazgos del presente estudio, donde la AF se relacionó de forma sustancial con la calidad de vida. Finalmente, Pérez et al. (2023) señalaron que los jóvenes con AF disminuida poseían una probabilidad 225% superior de registrar una CV baja ( $p < 0,001$ ), validando los resultados que indican que los estudiantes con escasa AF tienden predominantemente a experimentar una CV mermada. En su conjunto, los datos aquí obtenidos se alinean con evidencias pretéritas y consolidan la premisa de que la AF constituye un factor cardinal para la CV juvenil, resaltando la imperiosa necesidad de robustecer estrategias que estimulen su promoción en contextos escolares.

## **Limitaciones**

Este estudio presentó ciertas limitaciones propias del proceso de investigación. Donde resalta un retraso por parte de la institución educativa en la obtención del permiso necesario, lo que impactó el cronograma original del desarrollo de la investigación. Una limitación considerable se vinculó a la aplicación de los instrumentos y la recopilación de datos, ya que fue imprescindible coordinar previamente con los apoderados legales y con la administración del colegio, con el objetivo de adaptarse a los horarios fijados para llevar a cabo las encuestas. Además, se observó una falta de información actualizada, tanto a nivel nacional como internacional, sobre las variables del estudio, lo que restringió la profundidad de la comparación con investigaciones previas y la capacidad de contrastar los hallazgos con datos recientes y representativos.

## **Implicancias**

Desde un enfoque teórico, los hallazgos obtenidos ratifican la hipótesis de que la magnitud de la AF variable relevante de la CV relacionado a la salud (CVRS) en la población juvenil. Esto proporciona una base firme para que los fisioterapeutas desarrollen intervenciones escolares específicas en centros educativos, dirigidas a intensificar la praxis motriz en los adolescentes del presente escenario, siendo de esta manera un enfoque práctico promover programas escolares de AF para mejorar la CV. En el enfoque metodológico se debería aplicar en una población mayor para generar un mejor alcance y no de manera sobre generalizada. Desde la perspectiva de la rectoría sanitaria, esta indagación consolida la apremiante necesidad de que el MINEDU y el MINSA promulguen normativas que prescriban la incorporación de índices de CVRS (KIDSCREEN-52) en los dispositivos de profilaxis escolar.

## Conclusiones

Respecto a la meta general, se infiere la existencia de una correlación estadística significativa entre el grado de AF de los educandos de la I.E. privada de Lima y su CV durante el año 2025. Esta correlación fue corroborada a través del test de chi-cuadrado ( $\chi^2 = 24,16$ ;  $p = 0,000$ ). De la población estudiantil considerado ( $n = 108$ ), un 25,9% evidenció un nivel exiguo de actividad física; de este subconjunto, el 36,4% reveló paralelamente una CV reducida, denotando que la carencia de dinamismo corporal incide de manera directa en el equilibrio vital de la juventud.

Con relación al primer objetivo singular, concerniente a los atributos sociodemográficos, se constató que la cohorte estuvo integrada por un 53,7% de féminas y un 46,3% de varones, configurando una proporción ecuánime que minimiza potenciales disonancias muestrales. En lo tocante a la cronología etaria, el 49% tenía 15 años, el 42% registraba 16, y el 9% restante oscilaba entre 14 y 17 años.

Respecto al tercer objetivo particular, vinculado al estadio de calidad de vida, se halló que el 42,6% del alumnado ostentaba un nivel medio, el 29,6% uno elevado, y el 27,8% un grado bajo. Tales hallazgos permiten inferir que la mayoría de los adolescentes perciben un estado vital satisfactorio, matizado por componentes intrínsecos del espacio escolar, como el desempeño académico, los vínculos interpersonales y el contexto institucional.

En última instancia, al correlacionar ambas constantes, se evidenció que aquellos con niveles intermedios y altos de AF concentraban mayores proporciones de CV media y superior, reafirmando que la AF representa un vector determinante para el bienestar holístico en la adolescencia.

## Recomendaciones

Formar equipos multidisciplinarios compuestos por docentes de educación física, fisioterapeutas y psicólogos de la institución para abordar de manera integral la percepción desfavorable del entorno escolar.

Planificar talleres mensuales dirigidos por profesionales en terapia física sobre la postura adecuada, la ergonomía en el ámbito escolar y la relación entre el ejercicio y la salud emocional

Implementar evaluaciones fisioterapéuticas en los semestres con el objetivo de detectar trastornos posturales y problemas musculoesqueléticos en los estudiantes.

## REFERENCIAS

1. La salud mental en adolescentes. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2025.. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
2. Van E, Ekelund U, Crochemore I, Guthold R, Ha A, Lubans D, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. National Library of Medicine. 2022. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7612669/>
3. Urchaga J, Guevara R, Cabaco A, Moral J. Life Satisfaction, Physical Activity and Quality of Life Associated with the Health of School-Age Adolescents. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. 2020; 12(22). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/22/9486>

4. Actividad Fisica. Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2024.. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. Organizacion Mundial de la Salud. Directrices de la OMS Sobre AF y Comportamientos Sedentarios. National Library of Medicine. 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
6. Villamizar M, Laguado E, Rojas AAL, Cobos A. CV relacionada con la salud en adolescentes de una institucion educativa provada de Bucaramanga. Ciencia y Enfermeria. 2022; 28. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532022000100205](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532022000100205)
7. Nieto L, Garcia E, Rosa A. Relación entre nivel de condición física y percepción de la CV relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. Revista de la Facultad de Medicina. 2021; 68(4). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112020000400533&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112020000400533&script=sci_arttext)
8. Hernandez E, Rodriguez D, Rial T, Cañabate D. Niveles de AF a lo largo de la vida de estudiantes universitarios en Cataluña. Retos. 2025;(63). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9902589>
9. Celis C, Rodriguez F, Martinez M, Leiva A, Troncoso C, Villagran M, et al. Prevalencia de inactividad física en Latinoamerica ¿Lograra Chile y el cono sur reducir en un 10% los niveles de inactividad fisica para el años 2025? Revista Médica Clínica Las Condes. 2020; 30(3). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300410>
10. Diaz C, al. e. Relación entre AF y CV en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. Revista Cubana de Medicina Militar. 2021; 50(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0138-65572021000400008&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-65572021000400008&lng=es&nrm=iso)

11. Torres S. Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador. Ecuador Chequea. Disponible en: <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres#:~:text=Estas%20preocupaciones%20se%20corroboran%20con>
12. Vargas P,RH,CG. Nivel de AF y sedentarismo en adolescentes de Perú. Rev Cub Sal Públ. 2023; 49(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662023000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662023000300005)
13. Calderon D,PK,QG,CJMF. Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2023; 7(30). Disponible en: <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1119/2040>
14. Perez D,VW. Asociación entre la AF y salud mental con la CV en adolescentes de Chiclayo, Perú. Revista Experiencia en Medicina. 2025; 11(1). Disponible en: <https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/viewFile/808/500>
15. Lizarazo L,BV,VM. Correlación entre AF y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. Rev. virtual univ. catol. norte. 2020; 60(95). Disponible en: <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
16. Rodríguez J,IÁ,MJ. Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la CV en estudiantes de Educación Primaria. Dialnet. 2020;(38). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397372>
17. Rivas H,GL. Asociación de la práctica de actividad física, y la CV con el rendimiento cognitivo y. Dialnet. 2025;(62). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9790610>
18. Lodovica LMF,FM,PP,GT,AC,CD,CD,IM,&AP. Los efectos de diferentes niveles de actividad deportiva sobre la CV relacionada con la salud y los hábitos de

- vida en estudiantes italianos de secundaria. Springer. 2024. Disponible en:  
[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11322414/?utm\\_source](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11322414/?utm_source)
19. Moeijes JvBJBR&TJ. Participación deportiva y CV relacionada con la salud: un estudio observacional longitudinal en niños. Pubmed. 2019. Disponible en:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31161332/>
  20. Alvarez J. Asociación entre hábitos alimentarios, AF y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una I.E. Pública de Lima, 2021. Universidad Científica del Sur. 2021. Disponible en:  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2725/TL-Alvarez%20J-Ext.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
  21. Riega S. Actividad Física y Calidad de Vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria Saco Oliveros - sede Pisco 2022. Repositorio Norbert Wiener. 2023. Disponible en:  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/ba76052c-19e2-4d64-a297-2c8a5da82a3a>
  22. Huaman L. Calidad de Vida relacionada con la salud, en adolescentes que se atienden en el Centro de Salud el Progreso de Carabayllo, 2022. Repositorio de Universidad de Ciencias y Humanidades. 2022. Disponible en:  
<https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/885>
  23. Palomino R. Actividad física y Calidad de Vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una I.E. estatal, Ate Vitarte 2024. Repositorio de Universidad Norbert Wiener. 2024. Disponible en:  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/5cd4bd00-130d-43f2-9146-09b61d8aa42b>
  24. Silva H. Asociación entre la Actividad Física y salud mental con la Calidad de Vida en adolescentes de Chiclayo, Perú, 2023. Universidad San Martín de Porres. 2024. Disponible en: <https://surl.lu/xhcggy>

25. World Health Organization. Actividad física [Internet]. Ginebra: OMS; 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
26. López R, Neyra C, Gutiérrez E. Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria de un colegio público de Lima. Rev Finlay. 2023;13(3):293-304. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342023000300293](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000300293).
27. Domínguez D, Ferrer E, Rodas G. Actividad física y salud [Internet]. Barcelona: Hospital Clínic de Barcelona; 2020. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>.
28. Montenegro D. Beneficios de la actividad física en la adolescencia [Internet]. Bogotá: Areandina; 2021. Disponible en: <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>.
29. Vinaccia S, Gutiérrez K, Escobar M. Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia. Diversitas. 2021;17(2):54-65. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8391737.pdf>.
30. Castro V, López S, Morales M, Martínez M. Calidad de vida en adolescentes. Eureka. 2019;16(2). Disponible en: [https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-16-2-16\\_0.pdf](https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-16-2-16_0.pdf)
31. Benavides Y, Vallejos Y. Autoestima y relaciones interpersonales en adolescentes de la I.E. Privada Sabio Antonio Raimondi Pachacútec- Ventanilla, 2022. Repositorio de la Universidad Cesar vallejo. 2022. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116588/Benavides\\_QYM-Vallejos\\_PYG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116588/Benavides_QYM-Vallejos_PYG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Gutierrez M, Tomas J, Pastor A. Apoyo social de familia, profesorado y amigos, ajuste escolar y bienestar subjetivo en adolescentes peruanos. Suma Psicológica. 2021; 28(1). Disponible en: <https://revistas.uosario.edu.co/index.php/SUMA/article/view/10720/10252>.

33. Villanueva M. La Influencia del entorno social en el entorno escolar: comunicación efectiva, empatía, respeto mutuo, tolerancia, trabajo en equipo. Revista RETOS XXI. 2025; 9(1). Disponible en: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/RETOSXXI/article/view/33855>.
34. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. [Online]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>.
35. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2025.. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
36. Morales J, Usulli A. La AF y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato. repositorio digital de la Universidad Nacional de Chimborazo. 2023. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10519/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0005-2023.pdf>
37. Montenegro J, Cavero M. Autoconcepto en adolescentes en el Perú. Repositorio Institucional Universidad Señor de Sipan. 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/XXXXX>.
38. Tairo K. Estilos de crianza e inteligencia emocional en adolescentes del nivel secundaria de un centro educativo nacional de Lima Metropolitana. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. 2021. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/items/a1ccd6d7-39b9-4851-974e-f2ba1509b5a7>
39. Rada I, Ortiz M, Cabieses B. CV relacionada con la salud en chilenos de comunas vulnerables. Gaceta Sanitaria. 2023; 37. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv37/0213-9111-gs-37-102328.pdf>.
40. qualtrics. Investigación Cuantitativa. [Online]. Disponible en: <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cuantitativa/>.

41. Narváez O, Villegas L. Biblioteca Digital de Humanidades de la Universidad Veracruzana. [Online]. Disponible en: <https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>.
42. Perez A. En qué consiste el método hipotético-deductivo. Tesis doctorales online. 2024. Disponible en: <https://tesisdoctoralesonline.com/en-que-consiste-el-metodo-hipotetico-deductivo/>
43. Duarte D, Guerrero R. La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. Revista de ciencias empresariales, tributarias, comerciales y administrativa. 2024; 3(2). Disponible en: <https://educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70>
44. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. [Online].; 2024.. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-helsinki-amm-principios-eticos-para-investigaciones-medicas-seres-humanos>.
45. Acosta A, Gomez P. Protección de Datos Personales y IA: ¿Es suficiente la Ley 29733 para proteger los datos personales en contextos de IA? Pólemos. 2025. Disponible en: <https://polemos.pe/proteccion-de-datos-personales-y-ia-es-suficiente-la-ley-29733-para-proteger-los-datos-personales-en-contextos-de-ia/>

## ANEXOS

### Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación del nivel de actividad física con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p><b>PE1.</b> ¿Cuáles son las características sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025?</p> <p><b>PE2.</b> ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025?</p> <p><b>PE3.</b> ¿Cómo es la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación del nivel de actividad física con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>OE1.</b> Determinar las características sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025.</p> <p><b>OE2.</b> Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025.</p> <p><b>OE3.</b> Determinar el nivel de calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>Hi.</b> El nivel de actividad física tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025.</p> <p><b>Ho.</b> El nivel de actividad física no tiene relación significativa con la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Actividad física</p> <p><b>Variable 2:</b> Calidad de vida</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Básico</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Método:</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental - Transversal</p> <p><b>Población:</b></p> <p><b>Muestra:</b></p> <p><b>Instrumento 1:</b> El Cuestionario de Actividad física para (PAQ-A) traducido de la versión inglesa</p> <p><b>Instrumento 2:</b> Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español)</p>

### Matriz de operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se entiende por actividad física a todo movimiento del cuerpo originado por los músculos esqueléticos que supone un consumo de energía superior al nivel de reposo. En los adolescentes, implica el involucrarse en deportes, juegos, actividades recreativas, ejercicio físico y traslados activos durante su tiempo libre, en la escuela y en su vida diaria. Esto ayuda a mantener y mejorar la salud física y psicosocial.</li> </ul>	PAQ-A	Tiempo libre  Último fin de semana  Últimos 7 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grado general de actividad física a lo largo de la semana.</li> <li>Ejercicios físicos dentro del entorno de la escuela.</li> <li>Participación en actividades y deportes.</li> <li>Actividades recreativas fuera de la jornada escolar.</li> <li>Grado de actividad física durante los fines de semana.</li> <li>semana</li> <li>Ejercicio físico diario.</li> </ul>	Likert (1-5)
Calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>El concepto de calidad de vida en términos de salud se refiere a cómo el adolescente percibe su bienestar físico, psicológico y social desde un punto de vista subjetivo, tomando en cuenta su funcionamiento diario, relaciones interpersonales, el ambiente familiar y escolar, así como su grado de autonomía y aceptación social. Esta variable muestra la manera en que la condición de salud afecta el desarrollo completo de una persona y su satisfacción con la vida.</li> </ul>	KIDSCREEN- 52	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienestar físico</li> <li>Bienestar emocional</li> <li>Estado de ánimo</li> <li>Autopercepción</li> <li>Autonomía</li> <li>Relación con los padres</li> <li>Apoyo social y relación con los amigos</li> <li>Ambiente escolar</li> <li>Aceptación social (bullying)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de energía, condición física, presencia de molestias físicas.</li> <li>Estado de ánimo, emociones positivas, satisfacción con la vida.</li> <li>Sentimientos de tristeza, soledad, estrés.</li> <li>Imagen corporal, autoestima, satisfacción personal.</li> <li>Oportunidades de tiempo libre, toma de decisiones.</li> <li>Apoyo familiar, ambiente en el hogar.</li> <li>Percepción de suficiencia económica.</li> <li>Relaciones con pares, apoyo social.</li> <li>Satisfacción escolar, relación con docentes.</li> <li>Rechazo social, acoso.</li> </ul>	Likert (1-5)

## Instrumentos

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A) (TRADUCIDO DE LA VERSIÓN INGLESA)

Queremos conocer, respecto a tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (últimasemana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar a carreras, trepar, etc.

**Recuerda:**

No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen

Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho? Marca con una "X" solo una vez cada actividad.

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 o más
Saltar la soga	x				
Patinar		x			
Juegos (Ejemplo: Chapadas)					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Baillar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol					
Voleibol					
Hockey					
Básquet/baloncesto					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, etc.)					

Otros:.....					
Otros:.....					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

- No hice /hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente de todo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo:hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)

"Nivel de actividad física y su relación con la calidad de vida  
en estudiantes de una institución educativa privada, Callao 2025"

- ( ) A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- ( ) Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- ( ) Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Día de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? Coloca una "X" en tu respuesta
- ( ) Sí
  - ( ) No

**CUESTIONARIO KIDSCREEN-52  
(VERSIÓN EN ESPAÑOL)**

Por favor, lee cada pregunta cuidadosamente. Cuando pienses en tu respuesta, trata de recordar la última semana, es decir, los últimos siete días. ¿Qué respuesta es la que primero viene a tu mente? Escoge la alternativa que más se acerque a tu respuesta y márcala con una cruz.

Recuerda:

- No hay respuestas correctas o incorrectas. Esto NO es un examen.
  - Es importante que contestes todas las preguntas y que podamos ver con claridad tus respuestas.
- No tienes que mostrar tus respuestas a nadie. Además, nadie que te conoce verá el cuestionario una vez que lo hayas terminado.

¿Eres hombre o mujer?	¿Cuál es tu fecha de nacimiento?						
<input type="radio"/> Hombre <input type="radio"/> Mujer	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td style="width: 33%; height: 20px;"> </td><td style="width: 33%; height: 20px;"> </td><td style="width: 33%; height: 20px;"> </td></tr> <tr><td>Día</td><td>Mes</td><td>Año</td></tr> </table>				Día	Mes	Año
Día	Mes	Año					

**1. Actividad física y salud**

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

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

Pienso en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2. ¿Te has sentido bien y en buen estado físico?	1	2	3	4	5
3. ¿Has estado físicamente activo/a (por ejemplo, corriendo, escalando, andando en bicicleta)?					
4. ¿Has sido capaz de correr sin dificultad?					

Pienso en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	1	2	3	4	5

**2. Tus sentimientos**

Pienso en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Has disfrutado de la vida?					
2. ¿Te has sentido contento/a de estar vivo/a?					
3. ¿Te has sentido satisfecho con tu vida?					

Pienso en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4. ¿Has estado de buen humor?					
5. ¿Te has sentido alegre?					
6. ¿Lo has pasado bien?					

**3. Estado de ánimo**

Pienso en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido la sensación de hacerlo todo mal?					
2. ¿Te has sentido triste?					
3. ¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?					
4. ¿Has sentido que en tu vida todo sale mal?					
5. ¿Te has sentido harto/a?					
6. ¿Te has sentido harto/a?					
7. ¿Te has sentido solo/a?					
8. ¿Te has sentido bajo presión (presionado/a)?					

**4. Sobre ti**

Pienso en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?					
2. ¿Has estado contento/a con la ropa que usas?					
3. ¿Has estado incómodo/a por cómo te ves físicamente?					
4. ¿Has tenido envidia de cómo se ven otros/as niños/as?					
5. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo?					

**5. Tu tiempo libre**




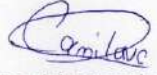
Pienso en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					
2. ¿Has podido hacer las cosas que has querido en tu tiempo libre?					
3. ¿Has tenido suficientes oportunidades para salir al aire libre?					
4. ¿Has tenido suficiente tiempo para juntarte con amigos/as?					
5. ¿Has podido elegir qué hacer en tu tiempo libre?					

**6. Tu vida familiar**

Pienso en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Te han entendido tus padres?					
2. ¿Te has sentido					

3. ¿Tienes dinero suficiente para realizar actividades con tus amigos/as?					
---	--	--	--	--	--

### Carta de Autorización

<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA</b>					
Yo <u>FRIDA ROSARIO CHAVEZ ESCUDERO</u> <small>(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)</small>					
identificado con DNI o CE N° <u>08662049</u> , como representante legal de la empresa / institución: <u>PRIVADA SAN AGUSTIN DE OQUENDO</u>					
con R.U.C. N° _____					
ubicada en la ciudad de <u>CALLAO</u> . Otorgo la <b>AUTORIZACIÓN</b> de uso de información a:					
1) <u>MAYLIN ATOCHE YUPANQUI</u> , con DNI/CE <u>70285263</u>					
2) <u>CAMILA VERASTEGUI CERDAN</u> , con DNI/CE <u>72779796</u>					
Egresado/s del Programa de pregrado ( <input checked="" type="checkbox"/> ) o Programa de Posgrado ( <input type="checkbox"/> ) de la Universidad Privada del Norte, para que utilice la siguiente información de la empresa: <u>ENCUESTAS A ESTUDIANTES DE SECUNDARIA</u> <small>(Detallar la información a entregar por ejemplo: libros contables, procedimientos, encuesta, plano, documentos del área XXX, etc.)</small>					
con la finalidad de que pueda desarrollar su ( ) Trabajo de Investigación, (X) Tesis o ( ) Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de ( ) Bachiller, (X) Título Profesional ( ) Maestro, ( ) Doctor.					
Autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, incluyendo su publicación en el repositorio de la Universidad Privada del Norte, contribuyendo con la comunidad educativa y sociedad en su conjunto.					
Respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa, se determina: ( ) <b>Mantener en reserva</b> el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa. ( ) <b>Autorizo mencionar</b> el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.					
 DIRECCIÓN <u>FRIDA CHAVEZ ESCUDERO</u> Firma del Representante Legal o Autoridad DNI o CE <u>08662049</u> N° de celular de contacto: _____		<b>Lugar y fecha de emisión</b> <small>(Editar)</small>			
 Firma del egresado (1) DNI: <u>70285263</u>	 Firma del egresado (2) DNI: <u>72779796</u>				
CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	11	PÁGINA	Página 2 de 4
FECHA DE VIGENCIA	23/10/2024				

### Consentimiento Informado

**Tesis:** "AF y CV en los estudiantes de una I.E. privada 2025"

**Investigadoras:**

- ❖ Atoche Yupanqui Maylin (70285263)
- ❖ Verastegui Cerdan Camila (72779796)

**DNI:**

- ❖ \_\_\_\_\_

Yo.....  
....., apoderado del participante, me identifico con DNI \_\_\_\_\_ tras haber recibido información adecuada de las bachiller, Verastegui Cerdan Camila y Atoche Yupanqui Maylin manifiesto que estoy al tanto de los procesos de la investigación y he sido informado sobre lo siguiente:

- a. Los propósitos del Proyecto de investigación:  
Determinar la relación del nivel de AF con la CV en estudiantes de una I.E. privada, ..... 2025
- b. Lo que debe hacer como participante y sus requisitos.
- c. El proceso de la investigación.
- d. El manejo y protección de la información recopilada en relación a la privacidad del participante; permaneciendo anónima y confidencial para todos los fines, en cumplimiento con la ley 29733.
- e. Los derechos de acceso, modificación, eliminación y oposición podrán ser ejercidos mediante una solicitud dirigida al investigador responsable en la dirección de contacto indicada en este documento, sin que esto afecte la legalidad del tratamiento fundamentado en el consentimiento concedido antes de su revocación.
- f. No se transferirán los datos personales recolectados en el estudio del proyecto a otras investigaciones sin mi consentimiento explícito. La gestión de la información es anónima y los datos serán destruidos después de la publicación de los resultados y conclusiones.

- g. Tengo el derecho a presentar una queja sobre el uso de esta información ante el Comité de Ética de Investigación de la UPN.

Declaro que mi menor hijo forma parte de esta investigación de manera completamente voluntaria.

Declaro que he revisado y entiendo lo que dice este documento, reconozco los compromisos que estoy asumiendo y los acepto sin reservas. Por lo tanto, firmo este consentimiento informado en dos copias de manera voluntaria para expresar mi intención de involucrarme en este estudio vinculado con el tema de investigación.

Al firmar este documento de consentimiento no abandono ninguno de mis derechos, me entregarán una copia para que la conserve y pueda revisar más adelante.

Firma del apoderado	Fecha

La investigación se llevará a cabo en .....

Información de contacto del investigador:

**Correo electrónico de las investigadoras:**

**Número de teléfono:**

Tiempo de conservación de la información: 8 meses (de acuerdo con el proyecto y el tiempo para la entrega de los resultados y conclusiones)

El apoderado puede pedir al investigador que le proporcione acceso a los datos personales, además de solicitar que se corrijan o eliminen, o que se limite su uso, incluso oponerse a dicho tratamiento. También tiene derecho a transferir sus datos.

Firma del investigador	Fecha

### Asentimiento Informado

Mi nombre es.....,

soy alumno del colegio ....., las bachilleres Verastegui Cerdan Camila y Atoche Yupanqui Maylin me han invitado a participar de un proyecto que se llama "AF y CV en los estudiantes de una institución educativa- Callao 2025". Acepto participar en la actividad a la que se me ha invitado, y además quisiera decir que:

- 1) He revisado la explicación de la actividad en la que me invitan a participar y he entendido completamente todo.
- 2) Cuando no comprendí algo, tuve la oportunidad de preguntar, y todas mis dudas fueron respondidas.
- 3) Entiendo que tengo la opción de no participar, y que no habrá consecuencias negativas por ello. Si en algún momento durante la actividad tengo alguna pregunta, puedo hacer mis consultas tantas veces como sea necesario.
- 4) Sé que la información que entregue en esta actividad sólo la sabrán las investigadoras del proyecto y la usarán sólo para su investigación. Si mis respuestas llegasen a ser publicadas, no estarían relacionadas con mi nombre, así que nadie sabrá cuales fueron mis respuestas.

Nombre del estudiante	Dni