



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA
A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES
DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. MILEN STACY CONDORI DIAZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

JULIACA – PERÚ

2025



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA

**ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA
A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES
DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. MILEN STACY CONDORI DIAZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA

ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

:

M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

PRIMER MIEMBRO

:

Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

SEGUNDO MIEMBRO

:

Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

ASESOR DE TESIS

:

Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

SALUD PÚBLICA - P11

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 439-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 10 de junio del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-4059 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **LICENCIADO(A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN** del (la) bachiller: **CONDORI DIAZ MILEN STACY** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * **Presidente** : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **1er. Miembro** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
- * **2do. Miembro** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

- * **Asesor (a)** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAFORA

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : **MARTES 17 DE JUNIO DEL 2025**
HORA : **11:00 HORAS**
LOCAL : **SALON DE GRADOS**

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Tecnología Médica la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
Gabriela Betty Arias Luque
Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2025(1)

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 264-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 06 de mayo del 2025

VISTOS:

El Informe N° 081-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 05 de mayo del egresado (a): **CONDORI DIAZ MILEN STACY** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024** para optar el título profesional de: **LICENCIADO(A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

CONSIDERANDO;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **1er. Miembro** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
- * **2do. Miembro** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

- * **Asesor (a)** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a): **CONDORI DIAZ MILEN STACY**; para optar el Título Profesional de **LICENCIADO(A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN** Con la tesis titulado **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA P-10**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP: TM Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 045-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 13 enero del 2025

VISTOS: Exp. 343-2025, presentada por el(la) egresado(a) **CONDORI DIAZ MILEN STACY**, quién ha solicitado cambio del segundo miembro para revisión de la propuesta de Investigación conducente a optar el título profesional de **LICENCIADO (A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD TERÁPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**.

CONSIDERANDO: Que, según oficio múltiple N° 0276-2024-UI-FCS UANCV, se aprueba la opinión del informe final (borrador de Tesis) titulado: **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024** teniendo como Jurados designados por la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, a los siguientes Docentes:

- * **Presidente** : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **1er. Miembro** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
- * **2do. Miembro** : Dr. FULGENCIO AMERICO CATAFORA YUCRA

- * **Asesor(a)** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAFORA

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Investigación ha emitido el Oficio N° 001-2025-UI-FCS-UANCV-J solicitando la emisión de la resolución cambio del segundo miembro del jurado, por demora excesiva y falta de tiempo y;

Estando el informe favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR EL CAMBIO DEL SEGUNDO MIEMBRO designados a el (la) egresado(a) **CONDORI DIAZ MILEN STACY**, para la revisión del informe final titulado: **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024** para optar al Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD TERÁPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN** debiendo quedar a partir de fecha, de la siguiente manera:

- * **Presidente** : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **1er. Miembro** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
- * **2do. Miembro** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

- * **Asesor(a)** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAFORA

SEGUNDO: Disponer que los miembros del Jurado designados den continuidad al trámite de evaluación y calificación del proyecto de tesis, borrador de tesis o sustentación de tesis, según sea el caso que se presente en cada expediente. Quedando válido en sus demás disposiciones la Resolución Decanal de aprobación de proyecto de tesis, que se menciona en el considerando.

TERCERO: La Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Investigación, la Dirección de la Escuela Profesional de Tecnología Médica y la Secretaría Académica de la Facultad, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.


Dra. ELIZABETH VARGAS ONCER
COP 2034
DECANA

DISTRIBUCIÓN
Jurados,
EP. Tecnología Médica
UI, Interesados, Arch.
EVOI

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 412-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 30 de octubre del 2024

VISTOS:

El **Exp N° 2024-CU-8201**, presentada por el(la) egresado(a), **CONDORI DIAZ MILEN STACY** quién ha solicitado rectificación de título de la propuesta de investigación conducente a optar el título profesional de **LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

CONSIDERANDO;

Que, en la Resolución Decanal N° 477-2024-D-FCS-UANCV, el título de la propuesta de investigación ha sido aprobado de la siguiente manera **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO LAS MERCEDES JULIACA, 2024**

Que, la Dirección de Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, considerando lo dispuesto por la Oficina de Investigación de la UANCV, ha emitido el Informe N° 105-2024-D-UI-FCS-UANCV-J solicitando la emisión de la resolución de rectificación en el título de la propuesta de investigación: y,

Estando el informe favorable de la Dirección de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR LA RECTIFICACIÓN DE TÍTULO DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el(la) egresado(a) **CONDORI DIAZ MILEN STACY**, debiendo considerarse a partir de fecha con el siguiente título **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024**

correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA** teniendo como jurados y asesor designados por la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, a los siguientes Docentes:

- * **Presidente** : M.Sc. **MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ**
- * **1er. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- *
- * **Asesor** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**

SEGUNDO: Disponer que los miembros del Jurado designados den continuidad al trámite de evaluación y calificación del proyecto de tesis, borrador de tesis o sustentación de tesis, según sea el caso que se presente en cada expediente. Quedando válido en sus demás disposiciones la Resolución Decanal de aprobación de proyecto de tesis, que se menciona en el considerando.

TERCERO: La Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Investigación, la Dirección de la Escuela Profesional de tecnología Médica y la Secretaría Académica de la Facultad, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

DISTRIBUCIÓNJurados,
EP, Tecnología Médica
UI, Interesados, Arch
EVO/



ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RECREATIVA Y LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS


1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Martinez, Perla Michelle. "Translation and Validation of the Spanish Version of the Quality of Life Inventory for Adolescents (QOLIE-AD-48)", The University of Texas at El Paso Publicación	1%



Metadatos complementarios - UANCV

Título de la tesis	
ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	MILEN STACY CONDORI DIAZ
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70076863
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-7610-6265
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02405808
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8164-4833
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02449475
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P11
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Edificio: Colegio SIGMA País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Coordenadas: Latitud: -15.4895553 Longitud: -70.1289835</p> <p>URL Maps https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1YwsKM1ZHgGOukw04Mb5W7dFDfXgQVsQ&usp=sharing</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Octubre 2024 – Junio 2025
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html Librería	<p>Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p> <p>Salud ocupacional https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.10</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO VICERRECTOR NESTOR CALDERÓN VELÁSQUEZ
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Firma]
 Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora
 DIRECTORA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO VICERRECTOR NESTOR CALDERÓN VELÁSQUEZ
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS
 DIRECCION
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS
 JULIACA - PUNO

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo MILEN STACY CONDORI DIAZ, identificado con DNI
Nro. 70076863, en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
 Programa de Segunda Especialidad,
 Programa de Maestría o Doctorado

TECNOLOGÍA MÉDICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico
denominada:

ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD
DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Asesorado por: Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.


Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 01 de Agosto del 2025


Firma del Asesor
(obligatoria)


Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida y una familia hermosa.

A Dios Jehová por ser mi guía y sostén en el transcurso de este proceso. A mis padres por ser parte de este proceso de principio a fin, por nunca dejarme sola, porque siempre estuvieron guiándome, motivándome y apoyándome incondicionalmente, por ser mi mayor motivación para llegar a cumplir mis metas, por su amor incondicional.

A mis hermanos por su comprensión y tolerancia. A mi persona especial J.M.M.M, por no rendirse y apoyarme en los momentos difíciles, motivándome a seguir adelante. A mi asesora, por su paciencia, tiempo y sabiduría durante el proceso de investigación



AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi casa de estudios Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. A mi facultad Ciencias de la Salud. A mis docentes de la Escuela profesional de Tecnología Médica por el conocimiento impartido en las aulas de la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

A mi asesora de tesis, por su guía invaluable, paciencia y sabiduría durante todo el proceso de ejecución.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA..... iii

AGRADECIMIENTO..... iv

ÍNDICE GENERAL v

ÍNDICE DE TABLAS..... viii

ÍNDICE DE FIGURAS ix

RESUMEN x

ABSTRACT xi

INTRODUCCIÓN xii

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

 1.1.1. Problema general.....3

 1.1.2. Problemas Específicos.....3

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 3

 1.2.1. Justificación teórica3

 1.2.2. Justificación práctica 4

 1.2.3. Justificación metodológica.....4

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 4

 1.3.1. Objetivos general 4

 1.3.2. Objetivos específicos 5

1.4. HIPÓTESIS.....5



1.4.1. Hipótesis General.....5

1.4.2. Hipótesis específicas.....5

1.5. VARIABLES6

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....7

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN8

2.1.1. A Nivel Internacional8

2.1.2. A nivel nacional12

2.1.3. A nivel regional.....15

2.2. MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.18

2.3. MARCO CONCEPTUAL.....28

CAPITULO III

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN30

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....30

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN.....31

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA31

3.4.1. Población.....31

3.4.2. Muestra31

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN32

3.6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....33



3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS33

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO34

 3.8.1. Validez34

 3.8.2. Confiabilidad34

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN35

CONCLUSIONES.....74

RECOMENDACIONES75

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS77

ANEXOS84

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.....85

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....87

ANEXO 3: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....88

ANEXO 4: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO94

ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN97



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Prevención relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024.	35
Tabla 2.	Continuidad relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	39
Tabla 3.	Obsesión por el ejercicio relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	43
Tabla 4.	Aumento del rendimiento relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	46
Tabla 5.	Adecuación relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	50
Tabla 6.	Autonomía relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	53
Tabla 7.	Gratificación relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	57
Tabla 8.	Mejora de la apariencia relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	60
Tabla 9.	Satisfacción relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	64
Tabla 10.	Entorno relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024	68
Tabla 11.	Calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024.....	72



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prevención relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 36

Figura 2. Continuidad relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024. 40

Figura 3. Obsesión por el ejercicio relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 44

Figura 4. Aumento del rendimiento relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 47

Figura 5. Adecuación relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 51

Figura 6. Autonomía relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 54

Figura 7. Gratificación relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma 58

Figura 8. Mejora de la apariencia relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 61

Figura 9. Satisfacción Relacionada a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 65

Figura 10. Entorno relacionado a la calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 69

Figura 11. Calidad de vida en adolescentes del Colegio Sigma Juliaca, 2024 72



RESUMEN

El Objetivo fue Determinar la relación existente entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.

Material y métodos, se empleó el método hipotético deductivo con enfoque cuantitativo, transversal, correlacional. **Diseño**, esta investigación fue desarrollada con un diseño no experimental puesto que solo será observacional descriptivo; con una **Población y Muestra** de 90 adolescentes, como instrumento se utilizó un cuestionario y la técnica de la encuesta. **Resultados**. Se identificó que la percepción del rendimiento en el ejercicio físico, fue neutral. El 45.6% se mostró neutral al aumento del rendimiento ($p=0.000$), el 38.9% se mantuvo neutral a la continuidad en la práctica del ejercicio ($p=0.000$). En la obsesión por el ejercicio, el 34.5% se mostró neutral ($p=0.000$), y el 45.6% estuvo de acuerdo en que el ejercicio contribuye al aumento del rendimiento ($p=0.000$).

En la adecuación del ejercicio, el 44.5% se mostró neutral ($p = 0.000$); en cuanto a la autonomía del ejercicio, el 35.6% se mostró neutral ($p = 0.000$); y respecto a la gratificación del ejercicio, el 36.7% se manifestó neutral ($p = 0.000$). En la motivación, mejora de la apariencia 33,3% neutral, en la satisfacción del ejercicio 30% de acuerdo y entorno 40% neutral, se relacionó significativamente ($p=0,000$) a la regular calidad de vida. la calidad de vida en 42,3% fue regular. **Conclusión**. Se determinó que las actitudes en el rendimiento del ejercicio, ejecución del ejercicio en la práctica deportiva y motivación se relacionaron significativamente a la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.

Palabras clave: Actitud, calidad de vida, ejercicio, motivación, rendimiento



ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between attitudes towards sports practice and quality of life in adolescents from the Sigma Juliaca school, 2024.

Material and methods, the hypothetical deductive, transversal, correlational method was used. Design, this research was developed with a non-experimental design since it will only be descriptive observational; with a population and sample of 90 adolescents, a questionnaire and the survey technique were used as an instrument. **Results**. It was identified that the perception of performance in physical exercise was neutral. 45.6% were neutral to the increase in performance ($p = 0.000$), 38.9% remained neutral to the continuity in the practice of exercise ($p = 0.000$). In the obsession with exercise, 34.5% were neutral ($p = 0.000$), and 45.5% agreed that exercise contributes to the increase in performance ($p = 0.000$). In the determination towards the execution of the exercise, it was neutral. Regarding adequacy, 44.5% were neutral ($p = 0.000$); regarding autonomy, 35.6% were neutral ($p = 0.000$); and regarding gratification, 36.7% were neutral ($p = 0.000$). Regarding motivation, 33.3% were neutral in appearance, 30% agreed in satisfaction, and 40% agreed in environment were significantly related ($p = 0.000$) to average quality of life. Quality of life was average in 42.3%. **Conclusion**. It was determined that attitudes toward exercise performance, exercise execution in sports practice, and motivation were significantly related to quality of life in adolescents at Sigma Juliaca 2024 School.

Keywords: Attitude, quality of life, exercise, motivation, performance



INTRODUCCIÓN

La El presente estudio titulado, actitudes hacia la práctica deportiva relacionada a la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.

La realización de actividades del deporte y el ejercicio de actividad física contribuyen al crecimiento muscular, fortalecimiento de los huesos, a su vez favorece la función respiratoria, refuerza el sistema inmune, reduce la posibilidad de sufrir hipertensión o enfermedades del corazón. En los adultos mayores, estas prácticas también promueven una mayor fuerza física, resistencia y capacidad de movimiento. Desde el punto de vista emocional, ayudan a reducir el estrés, elevan la autoestima y alivian trastornos como la depresión o el insomnio. En el plano social, la actividad física tiene un impacto positivo en el desempeño escolar y favorece que los niños se integren y se relacionen mejor con sus compañeros.

Por estas razones, se plantea este estudio sobre las actitudes frente a la práctica deportiva y su vínculo con la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma de Juliaca, durante el año 2024.

Analizó en su objetivo general: Determinar la relación entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024. Los estudios de antecedentes internacionales, nacionales y locales revisados contribuyeron a la orientación de esta investigación y respaldaron el logro de nuestros objetivos y debates. La pregunta central que guio este estudio fue: ¿Cuál es la relación entre las actitudes hacia la participación deportiva y la calidad de vida de los adolescentes del Colegio Sigma de Juliaca, 2024?

Para abordar esto, se llevó a cabo la recopilación de datos para obtener información clave que orientó e informó el curso de la investigación. La hipótesis



principal propuso que las actitudes hacia la participación deportiva tienen un impacto significativo en la calidad de vida de los estudiantes del Colegio Sigma de Juliaca durante 2024.

Esta investigación se estructuró de la siguiente manera:

El Capítulo I presenta el marco general del estudio, describiendo el problema de investigación con base en los contextos global, nacional y local. También presenta los objetivos, la hipótesis, las variables y sus definiciones operativas.

El Capítulo II, el marco teórico, incluye una revisión de estudios relacionados a diversos niveles, junto con las teorías y conceptos clave que sirvieron de base para esta investigación. El Capítulo III se centra en la metodología, detallando los procedimientos, técnicas y herramientas utilizadas para la recopilación y el análisis de datos. El Capítulo IV presenta los resultados y la discusión, incluyendo el análisis descriptivo, la interpretación de los datos, las comparaciones con estudios previos y las conexiones con el marco teórico. Concluye con los principales hallazgos y ofrece recomendaciones basadas en los resultados de la investigación.



CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción del problema

A nivel internacional

la inactividad física es una problemática que se manifiesta a nivel mundial, las consecuencias que presenta son efectos negativos y perjudiciales para la salud; según la Organización Mundial de la Salud, en su último reporte, manifiesta que en la actualidad el 81% de los adolescentes y un 27.5% de los adultos no alcanzan los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2023). Las secuelas de la falta de actividad física no solo afectan al individuo, sino que también a su familia, a los servicios de salud públicos, a la economía del país y a la sociedad en general. (1)

En Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud informa que existen diferencias significativas entre los distintos continentes y países puesto que la actividad física varía en relación a la situación de cada país, en lugares con un elevado desarrollo económico las personas suelen tener una vida más ajetreada y sujeta a condiciones específicas,



como el transporte público, los valores culturales, los tipos de ocio, el uso constante de tecnología y la urbanización; y en tanto los países que menores índices de desarrollo están sujetos a condiciones de pobreza, falta de oportunidades para realizar deportes y poca accesibilidad a centros de salud.(2)

A nivel nacional

En el Perú, la prevalencia de enfermedades no transmisibles constituye un problema de salud pública, al respecto, el Instituto Nacional de Estadística e Informática revela que enfermedades como la hipertensión (16.2% de la población), la obesidad (25.6% de la población), la diabetes (5.1% de la población), y el sobrepeso (63.1% de la población) son causas de morbilidad para los peruanos por los estilos de vida poco saludables que llevan, el aumento del sedentarismo y la poca actividad física perjudican lentamente la salud física y mental del individuo.(3)

A nivel regional

En Puno se evidenció que los adolescentes cambiaron sus estilos de vida luego de concluir la emergencia sanitaria, muchos de ellos también modificaron sus hábitos alimenticios debido a que están mucho tiempo sentados frente a la computadora, el 50% de adolescentes permanece sentados entre cuatro a más de diez horas diarias siendo los varones quienes más horas permanecen interactuando con un ordenador; entonces, existe un exceso de inactividad física en los adolescentes de Puno lo que genera problemas físicos, mentales y sociales.(4)



Formulación del problema

1.1.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación existente entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024?

1.1.2. Problemas Específicos

PE1. ¿Cuál es la relación entre el rendimiento en el ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024?

PE2. ¿Cuál es la relación entre la determinación hacia la ejecución del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024?

PE3. ¿Cuál es la relación entre la motivación para la realización del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024?

PE4. ¿Cuál es la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.2.1. Justificación teórica

Este trabajo se justifica de forma teórica porque aporta conocimientos sobre la promoción de buenos hábitos saludables es indispensable para la prevención de enfermedades no transmisibles y para mantener una



buena salud, pero, a pesar de que el sector público y privado se esfuerza por promulgar el deporte y otras actividades muchas personas aún no se motivan a cambiar su estilo de vida.

1.2.2. Justificación práctica

En relación a la justificación práctica el presente trabajo de investigación permitirá, que los adolescentes escolarizados demuestran una conducta contraria a las recomendadas llevando una mala alimentación y un poco práctica deportiva; se evidencia que los adolescentes de secundaria al menos el 48% de adolescentes presentan una actividad física deficiente, también se determina que al menos el 31.4% de la población de mujeres adolescentes presentaron una baja y muy baja actividad física.

1.2.3. Justificación metodológica

La metodología Se justifica esta investigación desde el punto de vista metodológico, porque se aplicará una investigación de diseño no experimental, observacional, descriptivo, longitudinal por el tiempo prospectivo y con un enfoque cuantitativo. Empleando la técnica de la encuesta y como instrumento una ficha de recolección de datos.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivos general

OG. Determinar la relación existente entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.



1.3.2. Objetivos específicos

- OE1.** Identificar la relación entre el rendimiento en el ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.
- OE2.** Analiza la relación entre la determinación hacia la ejecución del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.
- OE3.** Evaluar la relación entre la motivación para la realización del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.
- OE4.** Evaluar la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.

1.4. HIPÓTESIS.

1.4.1. Hipótesis General.

- HG.** Existe una relación significativa entre las actitudes hacia la práctica deportiva y la calidad de vida en los adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024,

1.4.2. Hipótesis específicas

- HE1.** Existe una relación significativa entre el rendimiento en el ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.
- HE2.** Existe una relación significativa entre la ejecución del ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.



HE3. Existe una relación significativa entre la motivación para la realización del ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.

HE4. La calidad de vida de los adolescentes del colegio Sigma se encuentra en un nivel regular.

1.5. VARIABLES

Variable 1 Actitudes hacia práctica deportiva

Variable 2. Calidad de vida



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala de valores	Tipo de Variable
Variable 1. Actitudes práctica deportiva	1.1. Rendimiento en el Ejercicio.	1.1.1. Prevención 1.1.2 Continuidad 1.1.3 Obsesión por el ejercicio 1.1.4 Aumento del rendimiento	a) muy en desacuerdo b) en desacuerdo c) neutral d) de acuerdo e) muy de acuerdo	Ordinal
	1.2. Ejecución del ejercicio	1.2.1 Adecuación 1.2.2 Autonomía 1.2.3 Gratificación	a) muy en desacuerdo b) en desacuerdo c) neutral d) de acuerdo e) muy de acuerdo	
	1.3 Motivación para realizar ejercicio	1.3.1 Mejora de la apariencia 1.3.2 Satisfacción 1.3.3 Entorno	a) muy en desacuerdo b) en desacuerdo c) neutral d) de acuerdo e) muy de acuerdo	
Variable 2. Calidad de vida	2.1 Nivel de calidad de vida	2.1.1. Hogar 2.1.2. Medios de Comunicación 2.1.3. Educación 2.1.4. Amigos y Familia 2.1.5. Economía 2.1.6. Salud	a) Mala b) Regular c) Buena d) Muy buena	Ordinal



CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A Nivel Internacional

Froment, et al. (5) Investigación titulada: Beneficios del ejercicio en la autoestima y la calidad de vida en adultos mayores en Ecuador, 2020. El estudio exploró la relación entre la actividad física regular, la autoestima y el bienestar general en personas adultas que superan los 65 años de edad. Reconociendo el autoconcepto y la autoestima como pilares psicológicos vitales para la satisfacción vital en la vejez, la investigación se propuso determinar si la actividad física podía potenciar estos sentimientos en las personas mayores. Un total de 184 participantes se dividieron equitativamente: 92 que hacían ejercicio regularmente y 92 que llevaban una vida sedentaria. Utilizó el instrumento de Rosenberg, los hallazgos revelaron que quienes se mantenían activos reportaron una autoestima notablemente más alta que sus pares menos activos. Otras investigaciones similares refuerzan la relación positiva entre mantenerse en forma y sentirse mejor consigo mismo en la vejez.



Gonzales, et al. (6) Perspectivas de los residentes sobre el turismo deportivo: Impactos, calidad de vida y apoyo, Colombia, 2021.

Gonzales y sus colegas se propusieron comprender cómo perciben los residentes de Gran Canaria el turismo deportivo —en concreto, sus efectos sociales, culturales, ambientales y económicos— y si estas percepciones se traducen en apoyo al sector. Su encuesta reveló que cuanto más positiva era la percepción de los residentes sobre los diversos impactos del turismo deportivo, mayor era su apoyo a su desarrollo. Curiosamente, la percepción de calidad de vida personal de los residentes también desempeñó un papel mediador: quienes percibían que el turismo mejoraba su bienestar eran aún más proclives a respaldar un mayor crecimiento del turismo activo y deportivo. Estos conocimientos pueden orientar a los responsables políticos y a los planificadores que buscan equilibrar los intereses de la comunidad con la expansión del turismo.

Víquez, et al. (7) La inclusión de personas con discapacidad en una escuela multideportiva: Efecto de las actitudes hacia la discapacidad en niños, niñas, jóvenes, padres, madres y personal de instrucción en Ecuador, 2021. El equipo de Víquez investigó si un programa deportivo inclusivo de seis semanas, dos veces por semana, podría cambiar las actitudes hacia la discapacidad en niños, jóvenes, padres e instructores de la Escuela de Movimiento Humano y Calidad de Vida. El grupo (18 niños, 11 padres y 4 instructores) rotaba entre tres deportes diferentes cada semana. Las actitudes se midieron antes y después mediante un cuestionario estandarizado sobre discapacidad y



actitudes, y los datos se analizaron mediante un ANOVA mixto (3 grupos × 2 puntos temporales). Se observaron mejoras significativas en la valoración de las capacidades y limitaciones (CCL) por parte de los participantes y en las actitudes de clasificación genérica (CG), pero no se observaron cambios en el reconocimiento de derechos (RND) ni en la implicación personal (IP). En resumen, una experiencia deportiva inclusiva a corto plazo puede cambiar positivamente algunas dimensiones de las actitudes hacia la discapacidad, aunque podrían requerirse programas más profundos o de mayor duración para que influyan en todas las áreas.

Montañana, et al. (8) Estudio de los factores que inciden en el grado de motivación y atracción que sienten los estudiantes de nivel secundario hacia la asignatura de Educación Física en Venezuela, 2023. Este estudio español tuvo como objetivo (1) evaluar la percepción del alumnado sobre sus clases de Educación Física (EF) y (2) observar cómo ese disfrute se relaciona con factores como los hábitos de ejercicio de los padres, las actitudes culturales hacia la EF, el comportamiento del profesorado y el nivel de actividad del alumnado. Los investigadores encuestaron a los cuatro cursos de ESO de un colegio rural de Valencia (edad media de $13,78 \pm 1,26$ años) mediante un cuestionario multi-pregunta validado. En general, el alumnado tenía una opinión favorable de la EF y la consideraba importante. Los análisis estadísticos revelaron que el gusto por la EF se relacionaba significativamente con tener padres activos, la valoración de la EF en la cultura general, las interacciones positivas con el profesorado y los hábitos deportivos del alumnado. Estos



hallazgos ofrecen al profesorado de EF objetivos prácticos —como la participación familiar y el clima de clase— para fomentar el entusiasmo del alumnado y la actividad física a largo plazo

Velazco. (9) abordó la relación entre la recreación física y la calidad de vida en estudiantes atletas, dentro del marco de la proyección universitaria en Santa clara, 2020. Su investigación analizó cómo un programa de recreación educativa influía en el bienestar de un grupo de estudiantes deportistas pertenecientes a la EIDE Provincial "Héctor Ruiz Pérez" de Santa Clara, durante los años académicos. Para ello, empleó tanto enfoques teóricos —como el método analítico-sintético y el inductivo-deductivo— como herramientas empíricas, entre las que destacan la observación, el análisis de documentos, el diseño preexperimental, sesiones de lluvia de ideas y la validación por expertos. En una primera etapa, el diagnóstico reveló que las actividades recreativas existentes recibían valoraciones mayormente deficientes o medianamente aceptables en cuanto a su planificación, enfoque pedagógico y eficacia en la promoción de la salud. Tras rediseñar e implementar nuevas sesiones de recreación con enfoque educativo, la mayoría de los participantes calificaron las experiencias como "buenas", lo que demuestra una clara mejora. La conclusión: las actividades recreativas bien estructuradas, impartidas desde una perspectiva de extensión universitaria, pueden mejorar eficazmente la calidad de vida de los estudiantes deportistas al profundizar su conocimiento y compromiso con el contenido de promoción de la salud.



2.1.2. A nivel nacional

Corveto. (10) desarrolló una investigación centrada en la corporeidad y la motricidad, entendidas a través de la práctica físico-deportiva de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, analizando su vínculo con aspectos, demográficos, biológicos, psicológicos, sociales y cognitivos en Lima, 2020. El objetivo del estudio fue comprender cómo estos jóvenes perciben y viven su propio cuerpo mediante la actividad física y el deporte. Más allá de concebir el ejercicio solo como un mecanismo para quemar calorías o evitar enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes, el trabajo subraya la influencia que ejercen factores como las emociones, las motivaciones personales, así como el contexto cultural y económico, en la forma en que cada estudiante se relaciona con el movimiento corporal. Realizados desde octubre de 2017 a lo largo de casi tres años, los hallazgos buscan fundamentar la creación de programas para una vida más saludable, tanto dentro del currículo universitario como a través de iniciativas deportivas extracurriculares, que fomenten la actividad estructurada y una mentalidad crítica y centrada en la salud entre los estudiantes, mejorando así su calidad de vida.

Cabrera y Huillca. (11) Relación entre la actividad física y el bienestar integral de personas con discapacidad pertenecientes a una institución en la ciudad de Huancayo, 2020. En la Oficina Municipal de Servicios para la Discapacidad de Huancayo, Cabrera y Huillca investigaron si la práctica deportiva se correlaciona con una mejor calidad de vida en 60 adultos con discapacidad. Mediante un diseño transversal



no experimental, en 2020, administraron la escala de calidad de vida Gencat junto con el cuestionario de hábitos deportivos Appradis. Los resultados mostraron que la participación deportiva se asoció con puntuaciones más altas en bienestar emocional, bienestar material, salud física, desarrollo personal, autodeterminación y conciencia de derechos. Sin embargo, no se observó dicha asociación en las relaciones interpersonales ni en la inclusión social. El estudio concluye que, para este grupo, la participación activa en el deporte está significativamente vinculada a varios aspectos de la calidad de vida, aunque no a todos.

Cabello. (12) Vínculo entre la práctica de actividad física y el nivel de calidad de vida en alumnos del quinto ciclo de educación primaria de la Institución Educativa “Antonio Raimondi”, ubicada en San Juan de Miraflores, durante el año 2020. El estudio de Cabello de 20120 en la escuela pública “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores examinó la conexión entre el ejercicio diario y la calidad de vida en 120 estudiantes de quinto grado. Mediante un enfoque transversal y correlacional, la investigación utilizó dos escalas Likert validadas y analizó los datos con la rho de Spearman. Los hallazgos revelaron una relación directa, aunque modesta, entre los niveles de actividad física y la calidad de vida en general. Un valor p de 0,000 condujo al rechazo de la hipótesis nula, lo que confirmó que, en esta cohorte, una mayor actividad se correspondía con una mejor percepción de la calidad de vida.

Castro. (13) Relación entre la práctica de actividad física y el bienestar general en adultos mayores que forman parte del club de EsSalud en la ciudad de Huacho, 2023. Castro trabajó con 46 adultos



mayores que asistían al club Essalud de Huacho para describir cómo las actividades recreativas y de ejercicio se relacionan con su salud y bienestar. Como estudio descriptivo, recopiló datos directos mediante tablas y gráficos estructurados. La mitad de los participantes calificó su nivel de actividad recreativa como bajo (50%), mientras que el 39,3% fue moderado y el 10,7% alto. Se observaron patrones similares en los ejercicios de adaptación a la salud: 41,1% bajo, 41,1% moderado y 17,9% alto. Al evaluar los ejercicios de adaptación dirigidos por el profesorado, el 58,9% lo calificó como bajo, el 30,4% moderado y el 10,7% alto. La estrategia organizativa obtuvo un 60,7% de calificación moderada, el 28,6% bajo y el 10,7% alto. Finalmente, en el logro psicológico y la participación en eventos, el 51,8% alcanzó los niveles esperados, mientras que el resto se encontraba en etapas tempranas o avanzadas. Estas distribuciones ayudan a mapear la participación de los adultos mayores y a guiar las mejoras del programa.

Quevedo. (14) resalta la relevancia fundamental de la educación física en la promoción de la salud y el bienestar general de los estudiantes en tumbes, 2020. La investigación tuvo como propósitos principales describir las ventajas de esta disciplina y sugerir actividades dinámicas y motivadoras. La investigación tuvo como propósitos principales describir las ventajas de esta disciplina y sugerir actividades dinámicas y motivadoras. A través de su análisis, se pone en evidencia cómo la asignatura de educación física, al ser incorporada en el entorno escolar, contribuye a la formación de alumnos autónomos, saludables y con competencias físicas bien desarrolladas. Desde la primera infancia,



se ha demostrado que el ejercicio regular y el movimiento lúdico previenen enfermedades y apoyan tanto la mente como el cuerpo. Al destacar estos puntos, la investigación aboga por la integración de actividades físicas bien diseñadas en la jornada escolar para fomentar el bienestar a lo largo de la vida.

2.1.3. A nivel regional

Caballero. (15) relación entre la motivación extrínseca basada en incentivos y recompensas externas y el nivel de desarrollo de competencias en el área de educación física en los estudiantes, Puno, 2023. El objetivo central fue analizar cómo los estímulos externos influyen en el rendimiento y la adquisición de habilidades dentro de esta asignatura. Utilizando un diseño descriptivo-correlacional cuantitativo, no experimental, el estudio identificó inicialmente una población objetivo de 410 estudiantes de primero a quinto año y finalmente encuestó a 199 de ellos. Los datos se recopilaron mediante un cuestionario de escala Likert, y las calificaciones finales de Educación Física se obtuvieron de los registros escolares oficiales. Se aplicó la rho de Spearman para evaluar el vínculo entre las puntuaciones de motivación y los resultados de competencia. El análisis reveló una correlación positiva moderadamente fuerte ($\rho = 0,730$), lo que indica que los niveles más altos de motivación extrínseca se asocian con un mayor logro de las habilidades motoras en Educación Física.

Quispe y Rodríguez. (16) Influencia de la práctica físico-deportiva en la adopción de hábitos de vida saludables por parte de los alumnos de tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú



Birf, ubicada en Azángaro, 2021. Se centraron en estudiantes de tercer grado de la I.E.S. A-28 Perú Birf en Azángaro para analizar cómo la participación deportiva influye en los hábitos de vida saludable. De una matrícula total de 860 estudiantes, seleccionaron deliberadamente a 32 en la Sección B. Empleando un enfoque cuantitativo básico con un diseño transversal descriptivo-correlacional, utilizaron cuestionarios estructurados (15 ítems por variable, cada uno con tres dimensiones) administrados mediante encuestas y listas de verificación de observación. El análisis estadístico incluyó la r de Pearson (0,84), que mostró una fuerte relación positiva, y una prueba t de Student ($t = 8,476 > 2,042$ a 30 gl), que confirmó la significancia. Sus hallazgos demuestran que la actividad deportiva regular promueve significativamente los hábitos de vida saludable en esta cohorte.

Luna. (17). Relación entre la práctica de actividad física y el nivel de capacidad funcional en personas adultas mayores atendidas en el Centro de Salud de Acora, ubicado en Puno, 2022. Evaluó si el ejercicio diario se correlaciona con la capacidad funcional en 80 adultos mayores. Esta investigación básica, cuantitativa, utilizó un diseño transversal no experimental. Todos los adultos mayores fueron encuestados mediante un cuestionario estructurado para informar sobre actividades como caminar, subir escaleras y tareas del hogar. Los resultados mostraron que el 52,5 % de los participantes calificó sus actividades relacionadas con el transporte como de nivel medio, el 32,5 % como alto y el 15 % como bajo. La ρ de Spearman arrojó una correlación moderada ($r = 0,536$) entre la actividad física general y la



capacidad funcional, lo que llevó a la conclusión de que las personas mayores más activas tienden a mantener mejores capacidades funcionales.

Mendizábal. (18) Influencia de las habilidades motrices básicas en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de nivel primario pertenecientes a instituciones educativas de la ciudad de Puno, 2021. Analizó cómo las habilidades motoras básicas influyen en las habilidades técnicas futbolísticas de estudiantes de primaria de 9 a 11 años. Utilizando un diseño causal-correlacional en una muestra de 81 de 537 alumnos, los investigadores utilizaron hojas de observación en el campo para calificar tanto los movimientos fundamentales (como el equilibrio, la coordinación y la agilidad) como las habilidades futbolísticas (regate, pases, tiros). La correlación de Pearson ($r = 0,681$, $p < 0,01$; $R^2 = 25,8 \%$) mostró una relación altamente significativa. Los datos sugieren que el fortalecimiento de las habilidades motoras básicas mejora directamente la técnica futbolística de los jóvenes jugadores, lo que subraya la importancia del desarrollo de los movimientos fundamentales en el entrenamiento deportivo temprano.

Turpo. (19) Percepción y disposición de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista de Puno respecto a la realización de actividades físico-deportivas, Puno 2020. Exploró las actitudes de los estudiantes hacia la práctica deportiva y el ejercicio. Un total de 222 adolescentes (122 niños y 100 niñas) completaron un cuestionario validado de actitudes (r de confiabilidad = 0,70). Los resultados revelaron que el 73,9 % de los estudiantes se sentía



indiferente a la participación en actividades deportivas, mientras que el 13,5 % tenía opiniones negativas y solo el 11,7 % eran positivas; las respuestas "muy negativas" y "muy positivas" aparecieron en un 5 % cada una. El estudio concluye que la mentalidad predominante entre estos estudiantes es la indiferencia hacia la actividad física, lo que sugiere la necesidad de estrategias específicas para despertar un interés genuino.

2.2. MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1. ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA

Las investigaciones han demostrado que cuando los profesionales de la salud llevan una vida activa, pueden motivar y guiar de manera más efectiva a las personas sedentarias para que adopten hábitos de ejercicio regular. Investigaciones similares han explorado cómo los niveles de actividad de los estudiantes de medicina influyen en su futuro rol como promotores de salud. Por consiguiente, la forma en que los docentes en formación perciben y practican la actividad física determinará cómo sus estudiantes adoptan rutinas saludables una vez que se implementen los programas de bienestar escolar (20)

1.1. RENDIMIENTO EN EL EJERCICIO

El rendimiento deportivo no es uniforme: depende del deporte, los objetivos establecidos y las métricas utilizadas para evaluar el éxito. Por ejemplo, los puntos de referencia de un velocista difieren por completo de los de un corredor de larga distancia, del mismo modo que la manera en que un equipo registra las victorias y derrotas contrasta con la puntuación basada en el tiempo de un individuo. Dado que cada disciplina tiene sus propias



exigencias y métodos de evaluación, el rendimiento siempre debe evaluarse en el contexto específico de ese deporte.(21)

1.1.1 Prevención en el ejercicio

En primer lugar, es fundamental distinguir entre las pruebas de esfuerzo clínicas y las deportivas. Estas últimas, aunque pueden tener distintos niveles de sofisticación, están orientadas a evaluar el rendimiento deportivo y a establecer ritmos de competición y niveles de entrenamiento, sin pretender diagnosticar patologías. Por ello, no deben considerarse como una garantía de seguridad para la práctica deportiva.(22)

En cambio, las pruebas clínicas (como el ECG de esfuerzo con control de presión arterial, ecocardiograma, resonancia, gammagrafía o pruebas con intercambio de gases) sí tienen como objetivo el diagnóstico médico, la evaluación de riesgos y el seguimiento de tratamientos. Dado que su realización se ha extendido a múltiples centros, es importante señalar ciertos requisitos esenciales para que cumplan correctamente su función (22)

Por un lado, deben ser interpretadas presencialmente por un médico con formación específica, ya que pueden surgir arritmias o eventos que requieran una intervención inmediata. (22)

Por otro lado, la sala debe contar con equipamiento para atender una posible parada cardiorrespiratoria (como desfibrilador y medicación), y el material debe estar adaptado al perfil del deportista (espacios amplios, buena ventilación, etc.). Ahora bien, si el deportista es asintomático, la utilidad de la prueba de esfuerzo se vuelve más cuestionable. (22)



1.1.2 Continuidad en el ejercicio

Uno de los principios fundamentales del entrenamiento es el de continuidad, el cual destaca la importancia de mantener la constancia en los entrenamientos para lograr una mejora progresiva. En efecto, el progreso en cualquier disciplina deportiva, especialmente en el alto rendimiento, requiere necesariamente de entrenamientos continuos y sostenidos en el tiempo.(23)

Asimismo, los estímulos deben repetirse de forma regular, ya que la falta de estímulo provoca una regresión en las adaptaciones logradas. De lo contrario, si los estímulos no se aplican dentro del periodo adecuado de supercompensación, esta se pierde, lo que conlleva una disminución del rendimiento. (23)

En resumen, un estímulo aislado, sin continuidad, lleva a la pérdida progresiva de los beneficios alcanzados, por lo tanto, la constancia es clave para sostener y potenciar el rendimiento deportivo. (23)

Obsesión por el ejercicio

La doctora Caz Nahman, psiquiatra especializada en niños y adolescentes con trastornos alimenticios, señala que el ejercicio excesivo es común entre sus pacientes. No obstante, definir la adicción al ejercicio con precisión es complicado, ya que es un fenómeno poco estudiado y recibe distintos nombres, como dependencia del ejercicio, ejercicio compulsivo o obligatorio.(24)

Si bien el ejercicio es generalmente beneficioso para la salud mental, ayudando a controlar tanto la depresión leve como la ansiedad severa, su



práctica en exceso puede resultar perjudicial. En particular, las aplicaciones que registran actividad física pueden fomentar la obsesión, sobre todo si incentivan el logro constante. Asimismo, compartir estos datos en redes sociales transforma el ejercicio en una práctica pública y competitiva, lo cual puede afectar negativamente a personas vulnerables. (24)

Entre las consecuencias físicas del ejercicio excesivo se encuentran lesiones como fracturas por estrés, tendinitis y debilitamiento del sistema inmunológico. Además, en las mujeres puede aparecer la "tríada de la atleta femenina", que incluye la pérdida del ciclo menstrual, la osteoporosis y los trastornos alimentarios. Por otro lado, en los hombres se ha observado una disminución de la libido asociada al ejercicio intenso. (24)

1.1.3 Aumento en el rendimiento del ejercicio.

Para mejorar el rendimiento deportivo, es fundamental no solo seguir un programa de entrenamiento específico, sino también cuidar la alimentación, considerando qué, cuánto y cuándo se comen ciertos alimentos. Sin embargo, es importante tener precaución con aquellos de alta densidad energética, ya que pueden provocar un aumento de grasa corporal, lo cual afecta negativamente el rendimiento, especialmente en deportes de resistencia. Del mismo modo, incluso un exceso de alimentos con densidad energética baja o moderada puede tener efectos similares. (25)

Por otra parte, el aporte de micronutrientes como vitaminas y minerales no debe descuidarse, por lo que se recomienda llevar una dieta variada y equilibrada. No obstante, esta debe adaptarse a las necesidades específicas de cada modalidad deportiva, pues algunas se alejan del modelo clásico de equilibrio dietético. (25)



1.2. EJECUCION DEL EJERCICIO

Al entrenar para el crecimiento y la fuerza muscular, el objetivo es inducir suficiente daño microscópico a las fibras musculares para que el proceso natural de reparación del cuerpo, impulsado por la síntesis de proteínas, se reactive con mayor fuerza y tamaño tisular. Este efecto de supercompensación funciona mejor cuando exigimos al máximo los músculos, pero evitando la fatiga crónica, que puede retrasar la recuperación y la adaptación. (26)

1.2.1. Adecuación

La adecuación en el deporte se refiere a la adaptación de los sistemas funcionales del cuerpo a los estímulos del ejercicio. Este proceso se conoce como principio de adaptación.(27)

Acostumbrar al cuerpo al movimiento no es tarea fácil, especialmente al inicio de una rutina física. Sin embargo, el principio de adaptación puede ser la clave para avanzar y mejorar. De hecho, quienes han comenzado a entrenar o han ido al gimnasio saben lo difícil que puede ser al principio: el corazón se acelera, los músculos tiemblan y cada repetición parece interminable. (27)



1.2.2. Autonomía

La autonomía de las personas dependientes está estrechamente vinculada con su calidad de vida. En este sentido, el ejercicio físico cumple una función clave, ya que actúa como factor protector y favorecedor de dicha autonomía. A través de una actividad física adecuada, se mejora la movilidad articular, se fortalece la musculatura, y se incrementa tanto la capacidad respiratoria como la cardíaca, lo cual contribuye a una mejor condición física y a una menor fatiga.(28)

Además, la práctica moderada de ejercicio puede retrasar el deterioro funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por otra parte, cada persona desarrolla sus cualidades físicas en función de las actividades de la vida diaria (AVD) que realiza. Para ello, es necesario trabajar aspectos como la fuerza, la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio. (28)

1.2.3. Gratificación con el ejercicio

Recompensarse tras hacer ejercicio puede fortalecer la motivación y favorecer la constancia en una nueva rutina. Según la psicóloga Kate Cummins, esto activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y generando una sensación de bienestar. De este modo, se construye una relación más saludable y sostenible con la actividad física.(29)

Crear y mantener una rutina de ejercicio puede resultar desafiante, especialmente frente a distracciones o excusas. Sin embargo, cada momento dedicado al ejercicio es valioso y merece ser reconocido. Por ello, es importante cuidar tanto el cuerpo como la mente, permitiéndose



descansos sin afectar el progreso. Además, al completar una rutina exigente o alcanzar una meta, es recomendable celebrarlo con una recompensa saludable, ya que esto refuerza la motivación y el compromiso con el entrenamiento.(28)

1.3. MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO

Si no sabes cómo motivarte para hacer ejercicio, tu primera tarea debe ser elaborar un plan de acción. Organiza cuántas horas de ejercicio harás por día y cuántos días a la semana así podrás planear tu semana en función de esto. Hazte el tiempo necesario para entrenar, aunque sea difícil, es la clave para ejercitar tu cuerpo y mejorar tu disciplina.(29)

Realizar actividad física de forma habitual no solo mejora la salud general, sino también el aspecto de la piel, ya que ayuda a recuperar firmeza, elasticidad, suavidad y tersura. (29)

Además, durante la actividad física, los vasos sanguíneos se dilatan, lo que mejora la circulación y aumenta el aporte de oxígeno y nutrientes a la piel y al cabello, mejorando así su apariencia. Por otro lado, el ejercicio reduce los niveles de estrés, un factor que acelera el envejecimiento cutáneo, lo cual también contribuye a prevenir problemas en la piel.(29)

1.3.1. Mejora de la apariencia

Mantenerse activo hace maravillas para la salud y la luminosidad de tu piel. La belleza suele reflejar bienestar, por lo que cualquier tratamiento estético que elijas debe complementarse con buenos hábitos en casa. Piensa en ello como una alianza: inviertes en cuidado profesional y las prácticas diarias, como el ejercicio regular.



1.3.2. Satisfacción

La satisfacción con la actividad física, evita el abandono y el sedentarismo.

Los motivos varían según la etapa de vida:

Niños: diversión y amistades

Adolescentes: competencia y amistades

Universitarios: aventura y diversión

Adultos: actividad física regular

Adultos mayores: beneficios para la salud

Además, las mujeres se motivan por la apariencia y lo social, y los hombres por la competencia y el estatus. Quienes practican deporte se enfocan en la competencia, y quienes hacen ejercicio en la imagen corporal.(30)

1.3.3. Entorno

El entorno es un ecosistema se forma por la interacción de componentes bióticos y abióticos en un entorno. En un centro deportivo, los componentes bióticos son los individuos que conviven allí, generalmente pertenecientes al mismo nicho ecológico: los atletas o personas relacionadas con el mundo del deporte.(31)

La infraestructura de un campus deportivo de alto rendimiento está diseñada para optimizar el desempeño del atleta, brindando comodidad y cercanía entre alojamiento, gimnasio y campo de juego. Esto ahorra tiempo y energía, mejora el rendimiento y protege al atleta de factores externos que puedan afectar su salud física y mental. (31)



También es importante que evites el sobre entrenamiento y busques llegar a tus objetivos sin esforzarte en exceso. La fatiga y el cansancio pueden ser un obstáculo para la constancia y las ganas de entrenar.(32)

2. CALIDAD DE VIDA

El término "calidad de vida" se ha vuelto cada vez más común en las evaluaciones de salud y las medidas de bienestar. Sin embargo, carece de una definición única y universalmente aceptada y a menudo se confunde con conceptos relacionados. Este artículo ofrece una visión general conceptual, categoriza los modelos de definición existentes y propone un nuevo marco centrado en la evaluación cognitiva. También destaca los principales desafíos que enfrentan los investigadores al estudiar la calidad de vida.(33)

2.1. Hogar

"Hogar" se refiere a algo más que una simple vivienda física: es el lugar donde las personas se sienten seguras y a gusto. A diferencia de "casa", que se refiere al edificio en sí, "hogar" evoca la calidez de las reuniones familiares alrededor de una chimenea. El término proviene de aquellas antiguas reuniones junto al fuego donde las familias comían y creaban vínculos. Hoy en día, se extiende a las organizaciones residenciales (como las residencias de ancianos) diseñadas para recrear ese ambiente reconfortante. En los estudios demográficos, un hogar se considera una unidad económica, definida por cómo sus miembros satisfacen sus necesidades alimentarias y básicas, y a menudo se utiliza como un elemento estadístico.(34)



Medios de comunicación

Mucho antes de la imprenta, la narración oral y los símbolos escritos (manuscritos, pictogramas) dominaban el intercambio de información. Cuando Johannes Gutenberg inventó los tipos móviles a mediados del siglo XV, surgieron folletos y periódicos impresos que marcaron el comienzo de la comunicación de masas. (22)

Para el siglo XIX, inventos como el telégrafo alámbrico, la telegrafía inalámbrica y el teléfono revolucionaron la mensajería interpersonal. Desde entonces, las tecnologías de la comunicación se han diversificado tanto en medios de comunicación masivos (periódicos, radio, televisión) como en medios personales (correo electrónico, redes sociales), cada uno transformando la forma en que nos conectamos. (22) (35)

Educación y ocio

El ocio evoluciona junto con la sociedad, con ideas cambiantes sobre cómo definir y disfrutar el tiempo libre. Hoy en día, el ocio se reconoce como un componente vital del desarrollo humano, como lo reflejan innumerables encuestas públicas que consideran el tiempo libre como un factor clave para la satisfacción vital. Lo que las personas hacen en su tiempo libre (pasatiempos, actividades culturales, recreación) se ha convertido en una dimensión esencial del bienestar personal y social. (36)

Amigos y familia

Desde la infancia hasta la vejez, los amigos y la familia son pilares de la salud mental. Los seres humanos somos inherentemente sociales: necesitamos vínculos emocionales para prosperar. Las amistades, cimentadas sobre la confianza, la lealtad, los intereses compartidos y el



apoyo mutuo, se encuentran entre las relaciones más profundas de la vida, y junto con la familia y las relaciones románticas, son fundamentales para nuestro tejido social. (37)

Economía

La economía abarca la producción, la distribución, el comercio y el consumo de bienes y servicios. Como ciencia social, examina cómo los individuos y las instituciones gestionan los recursos escasos para satisfacer las necesidades colectivas y personales. En términos generales, estudia los sistemas (mercados, regulaciones, prácticas culturales) que organizan el uso de los recursos, convirtiéndola en el modelo que guía cómo las sociedades asignan los recursos limitados para alcanzar sus objetivos.(38)

Salud.

La salud describe un estado de bienestar general, evaluado subjetivamente (cómo se siente una persona respecto a su condición) u objetivamente (la ausencia de enfermedad o factores perjudiciales). Se contrapone directamente a la enfermedad y es el enfoque principal de la medicina y las ciencias de la salud, con el objetivo de mantener o restaurar el funcionamiento óptimo de las personas.(39)

2.3. MARCO CONCEPTUAL.

ACTITUD

La actitud se entiende como la inclinación mental y emocional que una persona adopta frente a una situación, objeto o individuo, la cual se refleja en sus ideas, sentimientos y acciones. Representa una predisposición interna que orienta a la persona hacia una conducta específica.(40)



CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida general se refiere al nivel de bienestar que una persona experimenta en función del grado de satisfacción o insatisfacción que percibe en aspectos significativos de su vida. Esta se conceptualiza como el cumplimiento de necesidades en diversas dimensiones, tales como la física, psicológica, social, funcional, material y estructural.(41)

EJERCICIO

El ejercicio es todo movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía. Incluye acciones realizadas en el tiempo libre, para desplazarse, trabajar o hacer tareas domésticas.(1)

MOTIVACIÓN

La motivación es un proceso interno que impulsa a la persona hacia un objetivo, llevando a la acción y al esfuerzo necesario para alcanzarlo. Se basa en necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas, y es un elemento clave y previo al aprendizaje.

PRACTICA DEPORTIVA

Se trata de un conjunto de actividades vinculadas a la realización sistemática del ejercicio físico, cuyo objetivo es alcanzar un logro específico o imponerse frente a un oponente dentro de una competencia regulada por normas previamente definidas.(42)

RENDIMIENTO

El rendimiento es la relación entre los recursos utilizados y los resultados obtenidos. También se refiere al beneficio o provecho que algo o alguien aporta.(43)

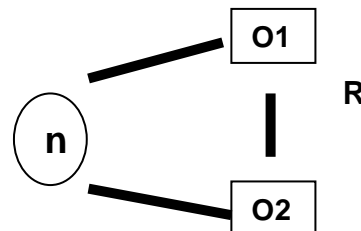
CAPITULO III

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue realizada con un diseño de investigación no experimental, puesto que solamente será observacional, según el siguiente diseño:

Diseño de la investigación.



Dónde:

n : Representa la muestra de la población.

O1: Representa las Actitudes hacia prácticas deportivas

O2: Referido a Calidad de vida.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Este estudio empleó un tipo de investigación básica, transversal correlacional que combina elementos descriptivos y analíticos. En términos



descriptivos, examina las conductas de riesgo junto con los niveles de conocimiento de los adolescentes. Analíticamente, explora la relación entre ambas variables. El rol del investigador fue puramente observacional, y los datos se recopilaron prospectivamente en un único momento. Dado que todas las mediciones se realizaron una sola vez en lugar de en múltiples rondas, el enfoque sigue siendo transversal, abarcando tanto la descripción de cada variable como el análisis de sus interconexiones.

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

El método hipotético-deductivo con enfoque cuantitativo, los investigadores comenzaron con hipótesis sobre cómo el conocimiento y los comportamientos de riesgo podrían estar vinculados, luego recopilaron datos de observación para probar, o potencialmente refutar, esas predicciones a través del análisis estadístico.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población estuvo conformada por todos los adolescentes del colegio Sigma de Juliaca, 2024. Dicha población es de 90 estudiantes.

3.4.2. Muestra

Se trabajó con la totalidad de población del 100%, que son 90 estudiantes del colegio Sigma de Juliaca, 2024

Criterio de inclusión:

- Adolescentes del colegio Sigma de Juliaca.
- Estudiantes de ambos sexos.



- Adolescentes del colegio Sigma de Juliaca que llenen las fichas de investigación de manera correcta.

Criterio de exclusión:

- Adolescentes de otros grados del colegio Sigma de Juliaca
- Adolescentes del colegio Sigma de Juliaca que no llenen las fichas de investigación de manera correcta.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnicas

Se empleó como técnica una encuesta.

Variable 1: Actitudes hacia prácticas deportivas

Para el logro de los objetivos de la variable 1 se realizó para el presente trabajo de investigación una encuesta para los adolescentes del colegio Sigma –Juliaca

Variable 2: Calidad de vida.

Se realizó una encuesta para recolectar datos.

3.5.2. Instrumentos

Variable 1: Actitudes hacia prácticas deportivas

Se utilizó un cuestionario dirigido a los adolescentes del colegio Sigma-Juliaca.

Variable 2: Calidad de vida.

Se utilizó un cuestionario para recolectar datos que permitan valorizar la calidad de vida, el cual fue creado por Ulrike Ravens Sieberer, en Europa en el 2006 (44)



3.6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez obtenido los datos de los cuestionarios. Se procedió a utilizar un paquete estadístico para tratar las variables bajo la prueba estadística. Se utilizó la prueba estadística del chi cuadrado

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

a) Plan de Procesamiento.

Toda la información necesaria se recopiló mediante un cuestionario específico (véase el Apéndice).

b) Plan de Clasificación

Las respuestas del cuestionario se introdujeron en una matriz de síntesis de datos, donde se presentaron las respuestas de cada participante como preparación para el trabajo estadístico.

c) Plan de Codificación

A las preguntas con escalas continuas o categóricas se les asignaron códigos numéricos para agilizar la entrada de datos y garantizar la consistencia.

d) Plan de Análisis estadístico

- Los datos codificados se importaron a Excel para crear tablas y gráficos preliminares.
- A continuación, se cargó un conjunto de datos limpio en SPSS



para un análisis exhaustivo.

- Finalmente, los hallazgos del estudio se recopilaron y presentaron en tablas, figuras y resúmenes narrativos claros.

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Validez

Se acudió a los profesionales Tecnólogos Médicos de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación para la validación de los instrumentos quienes se encargaron de realizar las observaciones y procedieron a dar fe de la validez y confiabilidad del instrumento (cuestionario)

3.8.2. Confiabilidad

Para sacar el resultado de la confiabilidad se utilizó el programa estadístico SPSS.V.27. calculando el número de ítems por la suma total de cada uno de ellos, el resultado nos dio un valor de 0.75, lo que significa que el instrumento fue confiable para su uso.



CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

TABLA 1. PREVENCIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024.

Prevención	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%		
Muy en desacuerdo	4	4,4%	0	0,0%	0	0,1%	0	0,0%	0	0,0%	4	4,4%
En desacuerdo	5	5,6%	7	7,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	12	13,4%
Neutral	0	0,0%	3	3,3%	38	42,2%	0	0,0%	0	0,0%	41	45,6%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	21	23,3%	0	0,0%	21	23,3%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	12	13,3%	12	13,3%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

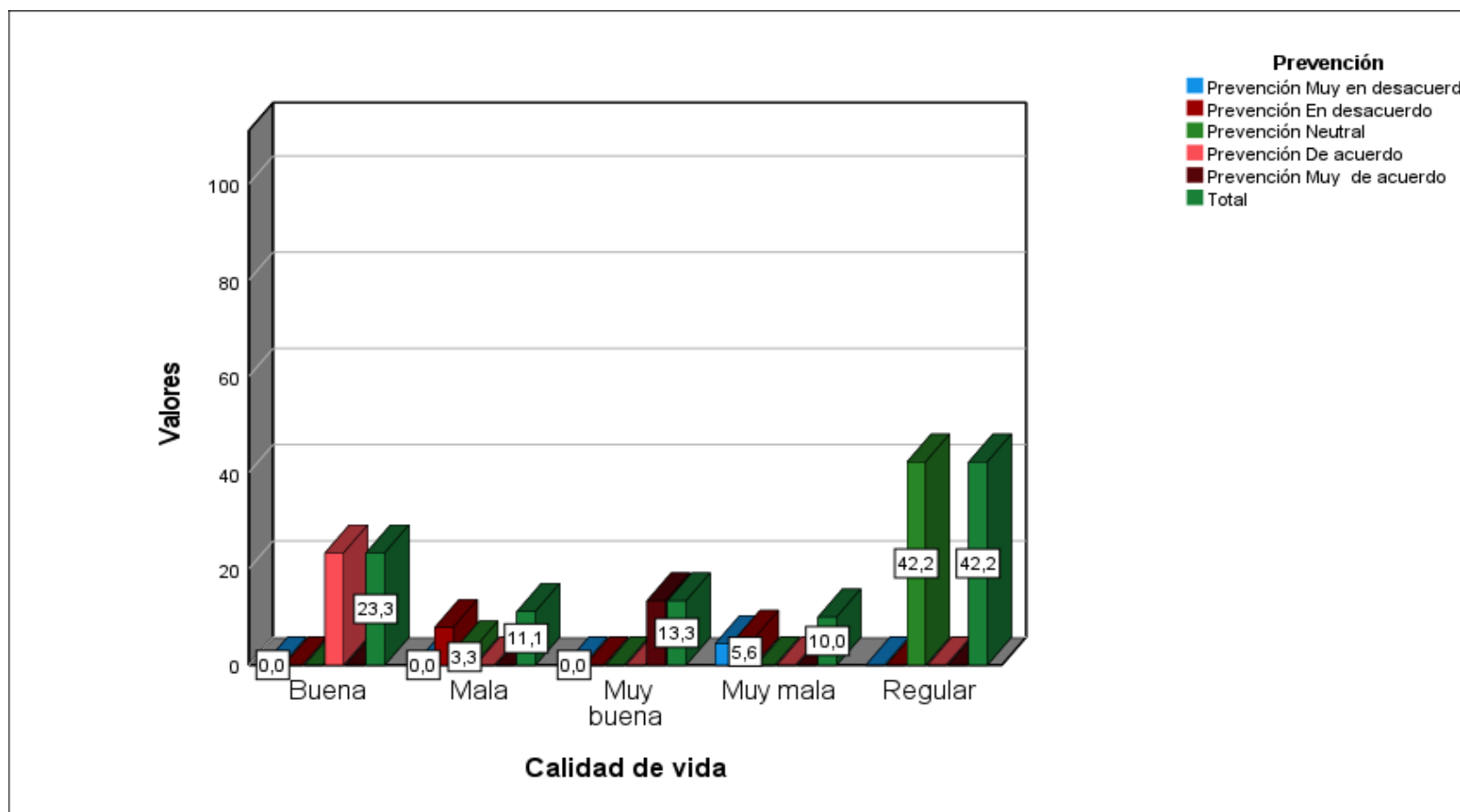
$X^2_{cal} = 272,974$
 $X^2_{tab} = 26,3$

$P = 0,000$
 $GI = 16$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 1. PREVENCIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: tabla 1



La tabla 1, nos muestra la prevención con ejercicios relacionada con la calidad de vida, 45,6% fue neutral, 23,3% estuvo de acuerdo, 13,4% se mostró en desacuerdo 13,3% estuvo muy de acuerdo y 4,4% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10,0% fue mala.

Los adolescentes que mostraron calidad de vida muy mala en 4,4% estuvieron muy de acuerdo con prevenir con ejercicios y 5,6% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 7,8% estuvieron en desacuerdo y 3,3% fue neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 42,3% estuvieron neutrales.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 23,3% estuvieron de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,3% estuvieron muy de acuerdo con prevenir con ejercicios.

En la figura 1, se muestra que la prevención con ejercicios neutral tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

La estadística de chi cuadrado, nos dio un resultado calculado de 272,974 mayor a chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la prevención con ejercicios está relacionado significativamente a la calidad de vida que en su mayoría fue regular.

Discusión

Según el investigador Froment y Garcia (5) Los hallazgos evidencian que los adultos mayores que practican actividad física presentan niveles de prevención notablemente superiores en comparación con aquellos que no la realizan. No



obstante, en nuestra investigación se observaron resultados distintos, ya que la mayoría de los participantes manifestó una prevención neutral y una calidad de vida considerada como regular.



TABLA 2. CONTINUIDAD DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Continuidad	Calidad de vida											
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Muy en desacuerdo	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	4,4%
En desacuerdo	5	5,6%	10	11,1%	5	5,6%	0	0,0%	0	0,0%	20	22,3%
Neutral	0	0,0%	0	0,0%	33	36,7%	2	2,2%	0	0,0%	35	38,9%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	19	21,1%	3	3,3%	22	24,4%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	9	10,0%	9	10,0%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal} = 225,535$$

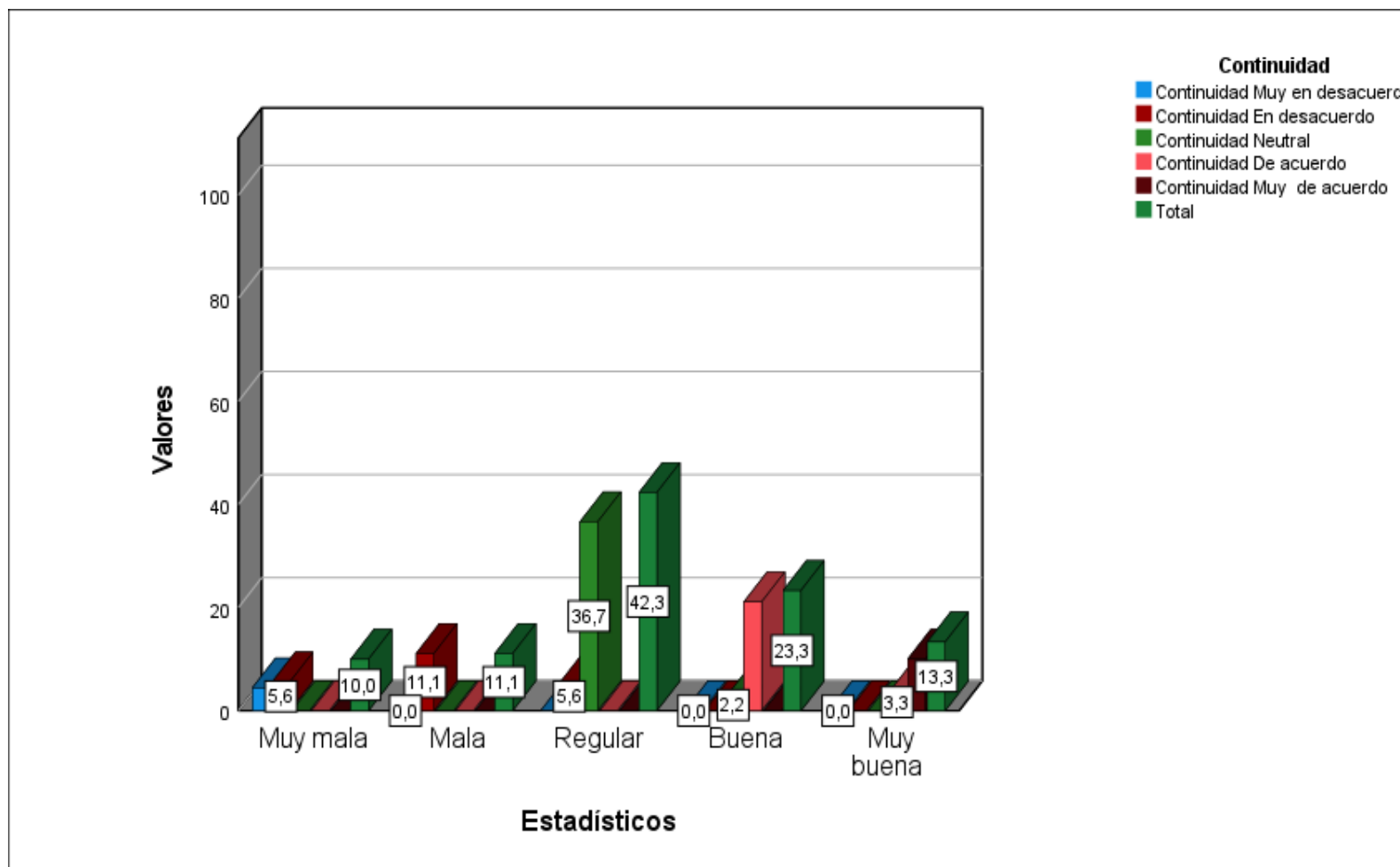
$$X^2_{tab} = 26,3$$

$$P = 0,000$$

$$G I = 16$$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 2. CONTINUIDAD DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024.



Fuente: tabla 2



La tabla 2 y figura 2, nos muestra la continuidad del ejercicio relacionado con la calidad de vida, 38,9% fue neutral, 24,4% estuvo de acuerdo, 22,3% se mostró en desacuerdo, 10% estuvo muy de acuerdo y 4,4% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes que mostraron calidad de vida muy mala en 4,4% estuvieron muy de acuerdo con prevenir con ejercicios y 5,6% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 7,8% estuvieron en desacuerdo y 3,3% fue neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 42,2% estuvieron neutrales.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 23,3% estuvieron de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,3% estuvieron muy de acuerdo con prevenir con ejercicios.

En la figura 1, se muestra que la prevención con ejercicios neutral tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

La estadística de chi cuadrado, nos dio un resultado calculado de 225,535 mayor a chi cuadrado tabulado 23,6 a 16 grados de libertad y P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la continuidad con ejercicios está relacionado significativamente a la calidad de vida que en su mayoría fue regular.

Discusión

Según **Corveto (10)** Los aportes de esta investigación pueden servir como base para optimizar o elaborar programas orientados a fomentar hábitos de vida saludables, en los cuales se priorice tanto la práctica sistemática de actividades físico-deportivas como el



fortalecimiento de una conciencia socio-crítica respecto a la salud. Se propone que estos elementos sean integrados como componentes esenciales dentro de los planes de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Los resultados obtenidos en este estudio coinciden con los hallazgos de otros autores, quienes señalan que una mayor participación en ejercicios extracurriculares promovidos por programas institucionales de actividad física se asocia con una mejor calidad de vida en los estudiantes.



TABLA 3. OBSESIÓN POR EL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Obsesión por el ejercicio	Calidad de vida											
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		Total	
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy en desacuerdo	9	10,0%	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	13	14,4%
En desacuerdo	0	0,0%	6	6,7%	22	24,4%	0	0,0%	0	0,0%	28	31,1%
Neutral	0	0,0%	0	0,0%	16	17,8%	15	16,7%	0	0,0%	31	34,5%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	6,7%	3	3,3%	9	10,0%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	9	10,0%	9	10,0%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

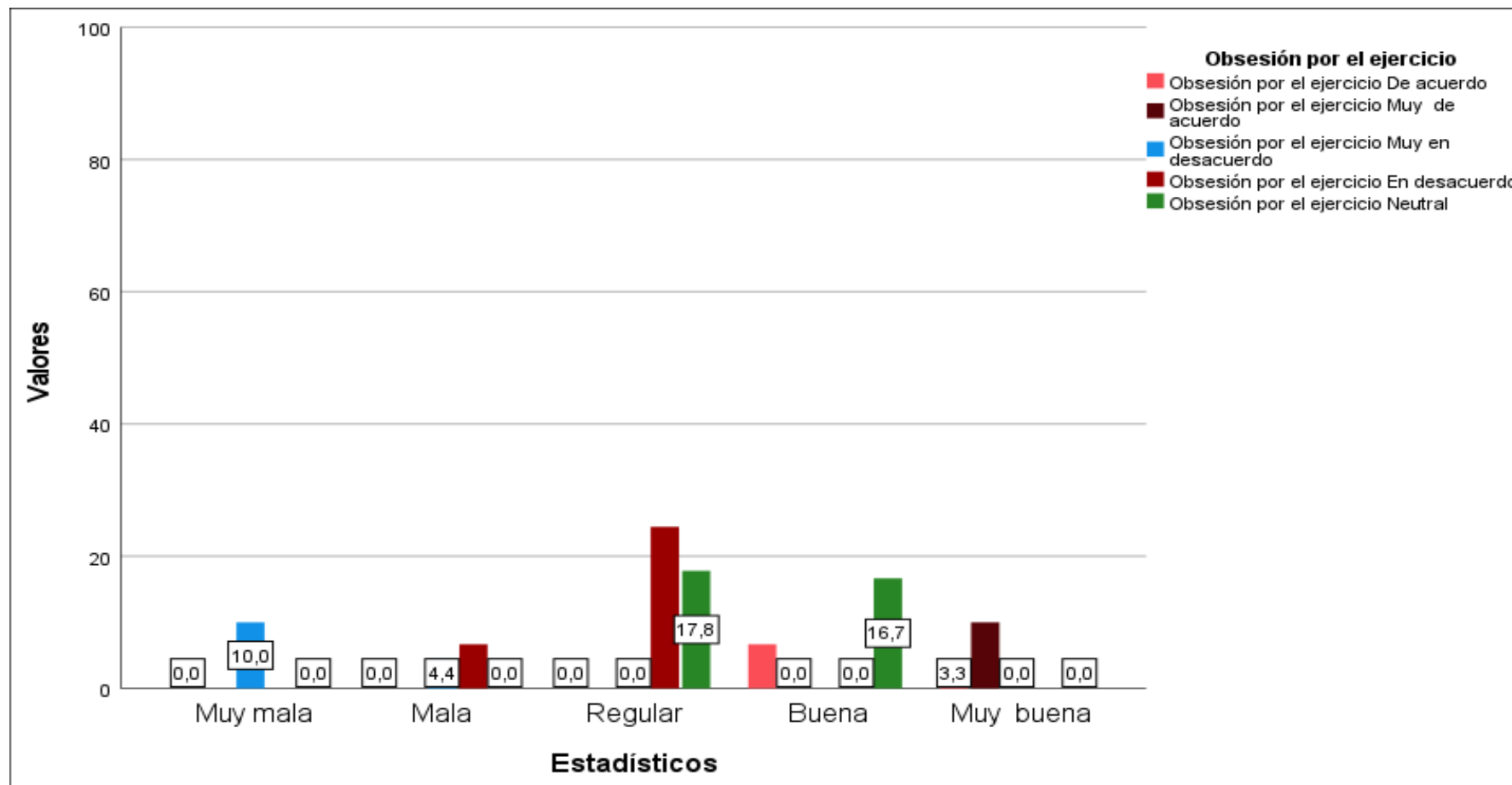
$X^2_{cal} = 178,703$
 $X^2_{tab} = 26,3$

$P = 0,000$
 $G.I = 16$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 3. OBSESIÓN POR EL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: tabla 3.



La tabla 3, nos muestra la obsesión del ejercicio relacionado con la calidad de vida, 34,4% fue neutral, 10% estuvo de acuerdo, 31,1% se mostró en desacuerdo, 10% estuvo muy de acuerdo y 14,4% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,2% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 10% estuvieron muy en desacuerdo con la obsesión por el ejercicio.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 4,4% estuvieron muy en desacuerdo y 6,7% fue en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 24,4% estuvieron en desacuerdo, y 17,8% neutrales.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 16,7% estuvieron neutrales y 6,7% estuvieron de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 3,3% estuvieron de acuerdo con prevenir con ejercicios y 10% estuvo muy de acuerdo.

En la figura 3, se muestra que la obsesión al ejercicio en desacuerdo tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

La estadística de chi cuadrado, nos dio un resultado calculado de 178,703 mayor al chi cuadrado tabulado 23,6 a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la obsesión por los ejercicios está relacionada con la calidad de vida del adolescente que en su mayoría fue regular.

Discusión

Según el investigado **Montañana (8)** encontraron relaciones estadísticamente significativas entre el gusto por la práctica físico-deportiva, se diferencia de nuestros resultados ya que los estudiantes no mostraron obsesión por el ejercicio.



TABLA 4. AUMENTO DEL RENDIMIENTO DEL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Aumento del rendimiento	Calidad de vida											
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		Total	
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy en desacuerdo	7	7,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	7	7,8%
En desacuerdo	2	2,2%	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	6,7%
Neutral	0	0,0%	6	6,7%	15	16,7%	0	0,0%	0	0,0%	21	23,3%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	23	25,6%	18	20,0%	0	0,0%	41	45,6%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	3,3%	12	13,3%	15	16,7%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,2%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal} = 190,469$

$P = 0,000$

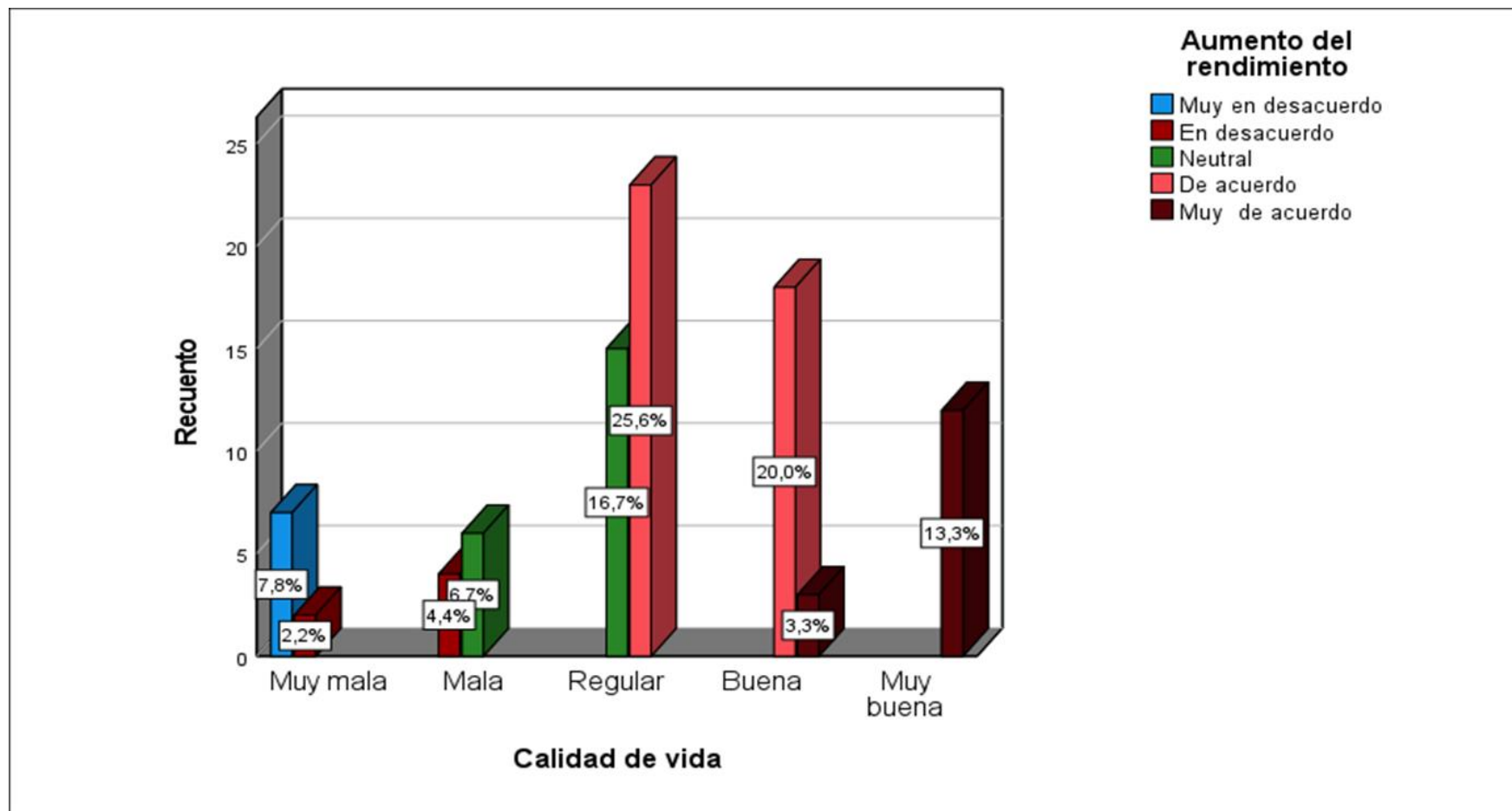
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 26,3$

$GI = 16$



FIGURA 4. AUMENTO DEL RENDIMIENTO DEL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: Tabla 4



La tabla 4 nos muestra el aumento del rendimiento del ejercicio relacionado con la calidad de vida, 45,6% estuvo de acuerdo, 16,7% estuvo muy de acuerdo, 6,7% se mostró en desacuerdo, 7,8% muy en desacuerdo y 23,3% neutral.

En cuanto a la calidad de vida el 42,2% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 7,8% estuvieron muy en desacuerdo y 2,2% en desacuerdo al aumento de rendimiento con el ejercicio.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 4,4% estuvieron en desacuerdo y 6,7% neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 25,6% estuvieron de acuerdo, y 16,7% neutrales.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 20% estuvieron de acuerdo y 3,3% muy de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,3% estuvieron muy de acuerdo aumento del rendimiento con ejercicios.

En la figura 4, se muestra que el aumento del rendimiento en su mayoría tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

El resultado de chi cuadrado calculado fue 190,469 mayor a chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que el aumento del rendimiento está relacionado significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Según el autor **Gonzales (6)** Los hallazgos del estudio revelan que, cuanto más favorable es la percepción de los residentes respecto a los impactos sociales,



culturales, ambientales y económicos, mayor es su disposición a respaldar el desarrollo del turismo. Asimismo, se identifica un efecto mediador significativo de la calidad de vida de los residentes en la relación entre los impactos percibidos y el apoyo hacia el turismo activo y deportivo. Estos resultados guardan relación con los obtenidos en nuestra investigación, en la cual se observó que una mejora en el rendimiento se asocia positivamente con una mejor calidad de vida.



TABLA 5. ADECUACIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Adecuación	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		Total	
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
En desacuerdo	9	10,0%	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	13	14,4%
Neutral	0	0,0%	6	6,7%	34	37,8%	0	0,0%	0	0,0%	40	44,5%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	4	4,4%	21	23,3%	4	4,4%	29	32,2%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	8	8,9%	8	8,9%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,2%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

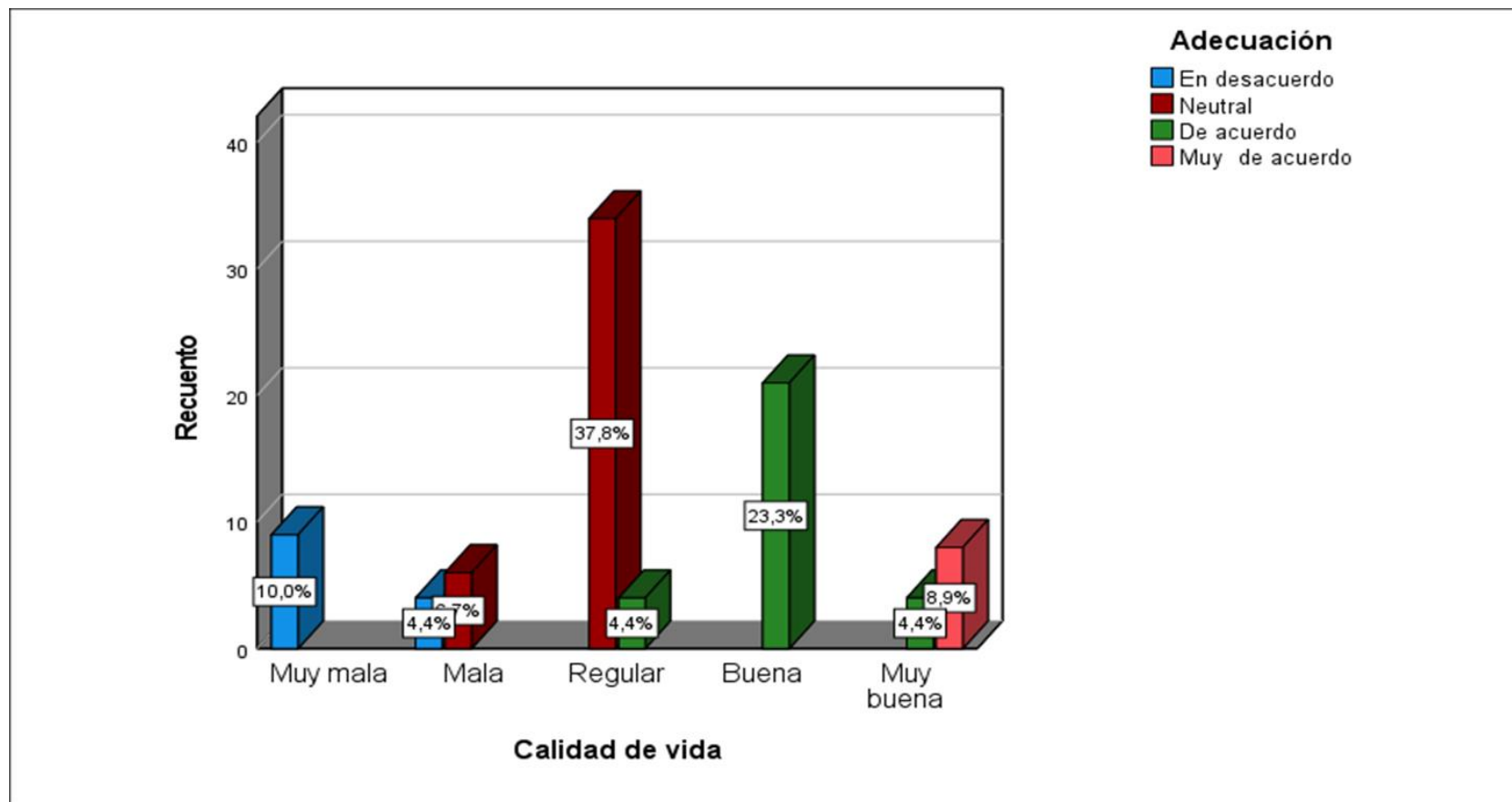
Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal} = 190,549$
 $X^2_{tab} = 21,0$

$P = 0,000$
 $GI = 12$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 5. ADECUACIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente. Tabla 5



La tabla 5, nos muestra la adecuación relacionada con la calidad de vida, 32,2% estuvo de acuerdo, 8,9% estuvo muy de acuerdo, 14,4% se mostró en desacuerdo y 44,5% neutral.

En cuanto a la calidad de vida el 42,2% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 10% y estuvieron en desacuerdo a la adecuación.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 4,4% estuvieron en desacuerdo y 6,7% neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 37,8% estuvieron neutrales y 4,4% de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 23,3% estuvieron de acuerdo. Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 8,9% estuvieron muy de acuerdo y 4,4% de acuerdo a la adecuación.

En la figura 5, se muestra que la adecuación en su mayoría tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 190,449 mayor a chi cuadrado tabulado 21,0 a 12 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la adecuación se relacionó significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

En relación a la investigación de **Caballero (15)** donde indica que la motivación extrínseca y logro de competencias en el área de educación física en estudiantes tuvo relación positiva moderada, coincide con nuestros resultados donde la adecuación de los ejercicios dio una calidad de vida regular.



TABLA 6. AUTONOMÍA DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Autonomía	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy en desacuerdo	5	5,6%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	5	5,6%
En desacuerdo	4	4,4%	9	10,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	13	14,4%
Neutral	0	0,0%	1	1,1%	31	34,4%	0	0,0%	0	0,0%	32	35,6%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	7	7,8%	21	23,3%	1	1,1%	29	32,2%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	11	12,2%	11	12,2%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

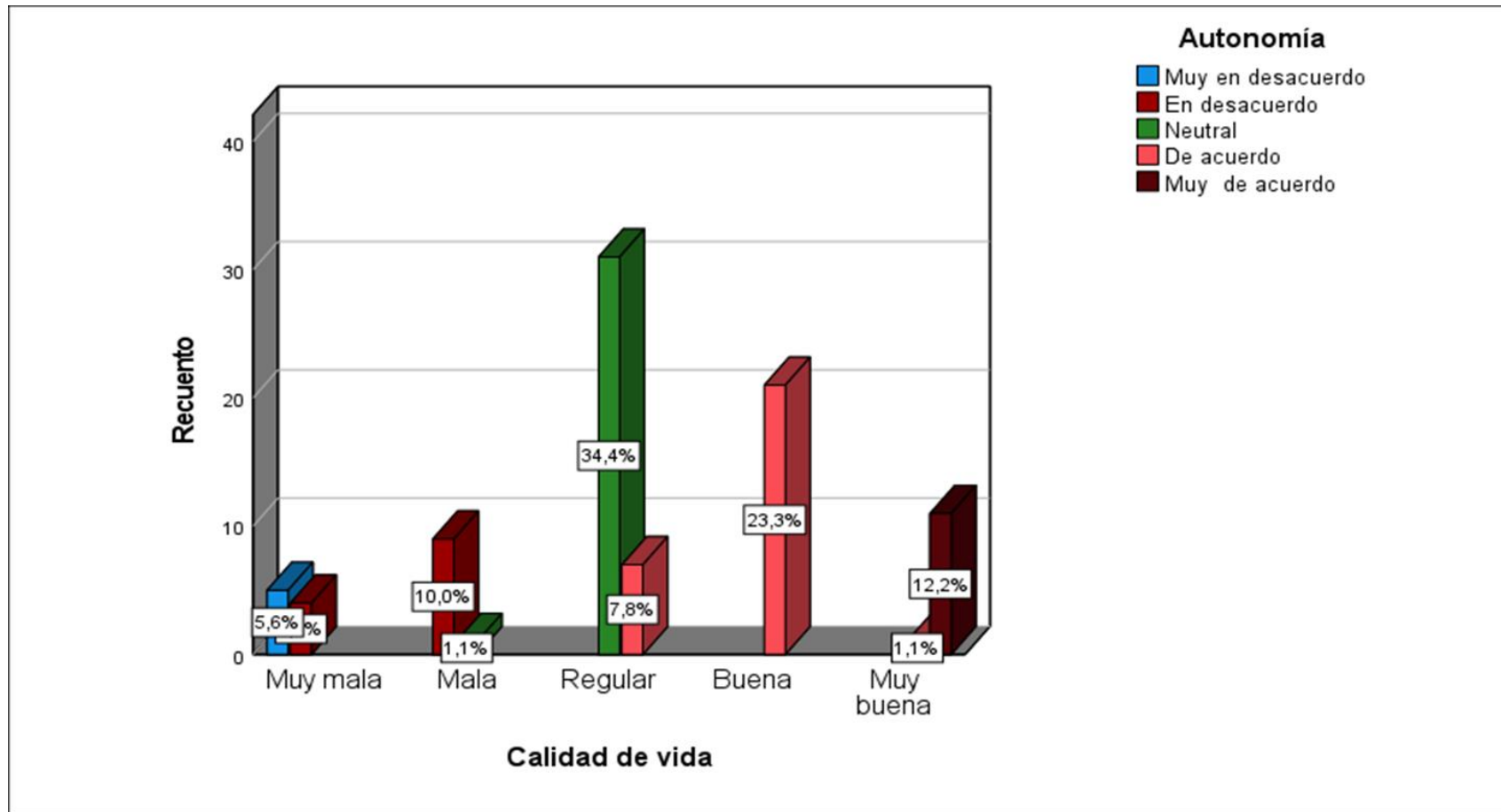
Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal} = 251,725$
 $X^2_{tab} = 26,3$

$P = 0,000$
 $GI = 16$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 6. AUTONOMÍA DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: Tabla 6



La tabla 6 y figura 6, nos muestra la autonomía relacionada con la calidad de vida, 32,2% estuvo de acuerdo, 12,2% estuvo muy de acuerdo, 14,4% se mostró en desacuerdo, 35,6% neutral y 5,6% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,2% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 5,6% y 4,4% estuvieron en desacuerdo con la autonomía.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 10% estuvieron en desacuerdo y 1,1% neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 34,4% estuvieron neutrales y 7,8% de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 23,3% estuvieron de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 12,2% estuvieron muy de acuerdo y 1,1% de acuerdo a la autonomía.

En la figura 6, se muestra que la autonomía. en su mayoría tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 251,725 mayor al chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la autonomía. Está relacionada significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Según el investigador **García (9)** relacionado a la autonomía en el deporte el investigador concluye que se valoró como adecuada la aplicación de las actividades de recreación física educativa, al favorecer el conocimiento de



contenidos relacionados con la promoción de salud, lo cual influye en el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, resultados similares encontramos en nuestros resultados donde la calidad de vida de los estudiantes fue regular con una automía en el ejercicio.



TABLA 7. GRATIFICACIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Gratificación	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Muy en desacuerdo	3	3,3%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	3,3%
En desacuerdo	6	6,7%	5	5,6%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	11	12,3%
Neutral	0	0,0%	5	5,6%	28	31,1%	0	0,0%	0	0,0%	33	36,7%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	10	11,1%	20	22,2%	0	0,0%	30	33,3%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	1,1%	12	13,3%	13	14,4%
Total	9	10,0%	10	11,2%	38	42,2%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

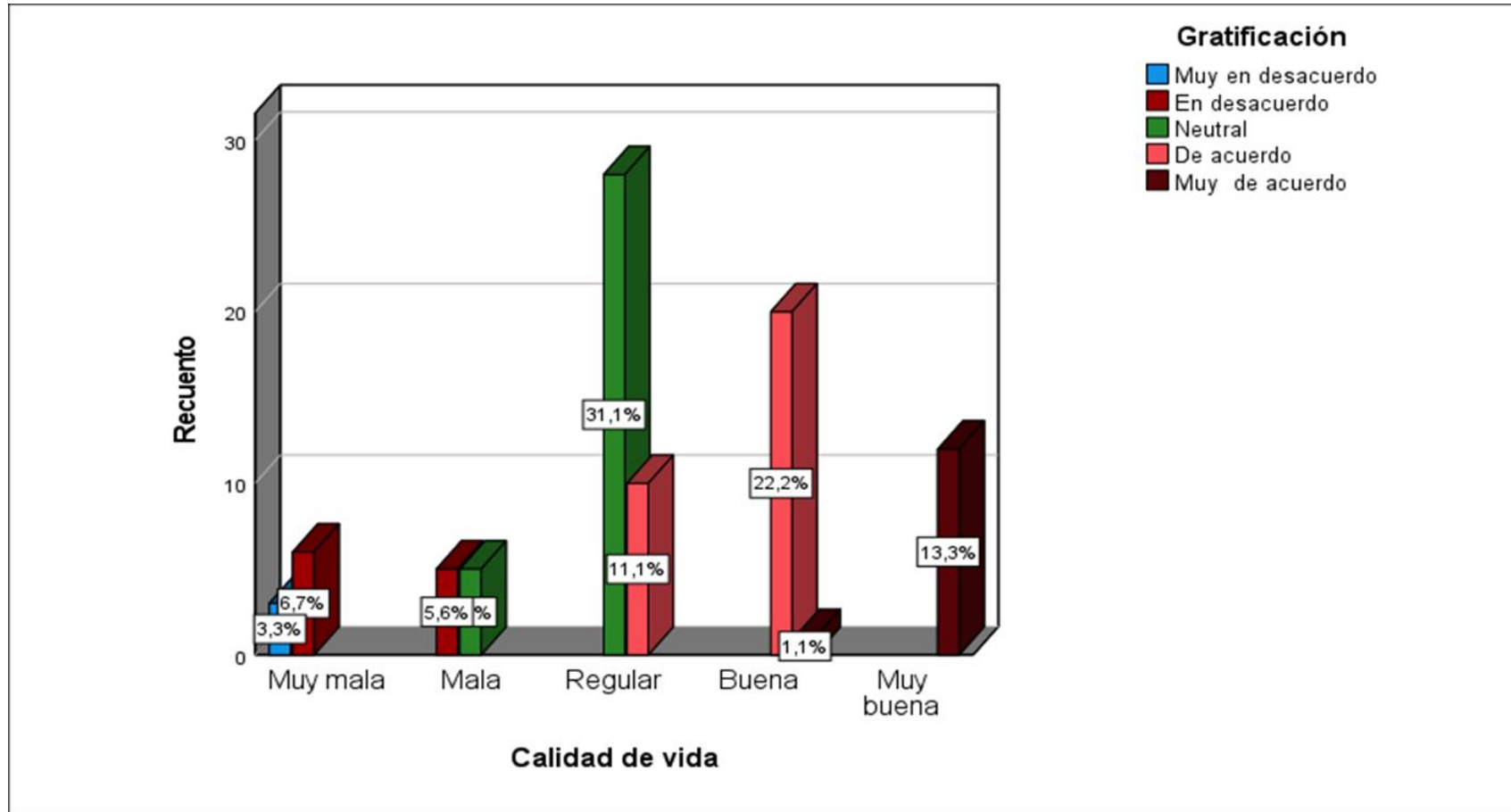
$X^2_{cal} = 204,712$
 $X^2_{tab} = 26,3$

$P = 0,000$
 $G I = 16$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 7. GRATIFICACIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA

JULIACA, 2024



Fuente: tabla 7



La tabla 7, nos muestra la gratificación relacionada con la calidad de vida, 33,3% estuvo de acuerdo, 14,4% estuvo muy de acuerdo, 12,3% se mostró en desacuerdo, 36,7% neutral y 3,3% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,2% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 6,7% en desacuerdo y 3,3% estuvieron muy en desacuerdo con la gratificación.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 5,6% estuvieron en desacuerdo y neutral. Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 31,1% estuvieron neutrales y 11,1% de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 22,2% estuvieron de acuerdo y 1,1% muy de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,3% estuvieron muy de acuerdo a la gratificación.

En la figura 7, se muestra que la gratificación. en su mayoría tuvo una calidad de vida regular en su mayoría.

Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 204,712 mayor al chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la gratificación. está relacionada significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Nuestros resultados coinciden con los resultados del autor **Caballero (15)** en lo gratificante de realizar ejercicios entre la motivación extrínseca y logro de competencias en el área de educación física en estudiantes encontrando relación positiva moderada.



TABLA 8. MEJORA DE LA APARIENCIA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Mejora de la apariencia	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Muy en desacuerdo	7	7,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	7	7,8%
En desacuerdo	2	2,2%	10	11,1%	1	1,1%	0	0,0%	0	0,0%	13	14,4%
Neutral	0	0,0%	0	0,0%	30	33,3%	0	0,0%	0	0,0%	30	33,3%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	7	7,8%	20	22,2%	0	0,0%	27	30,0%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	1,1%	12	13,4%	13	14,5%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,4%	90	100,0%

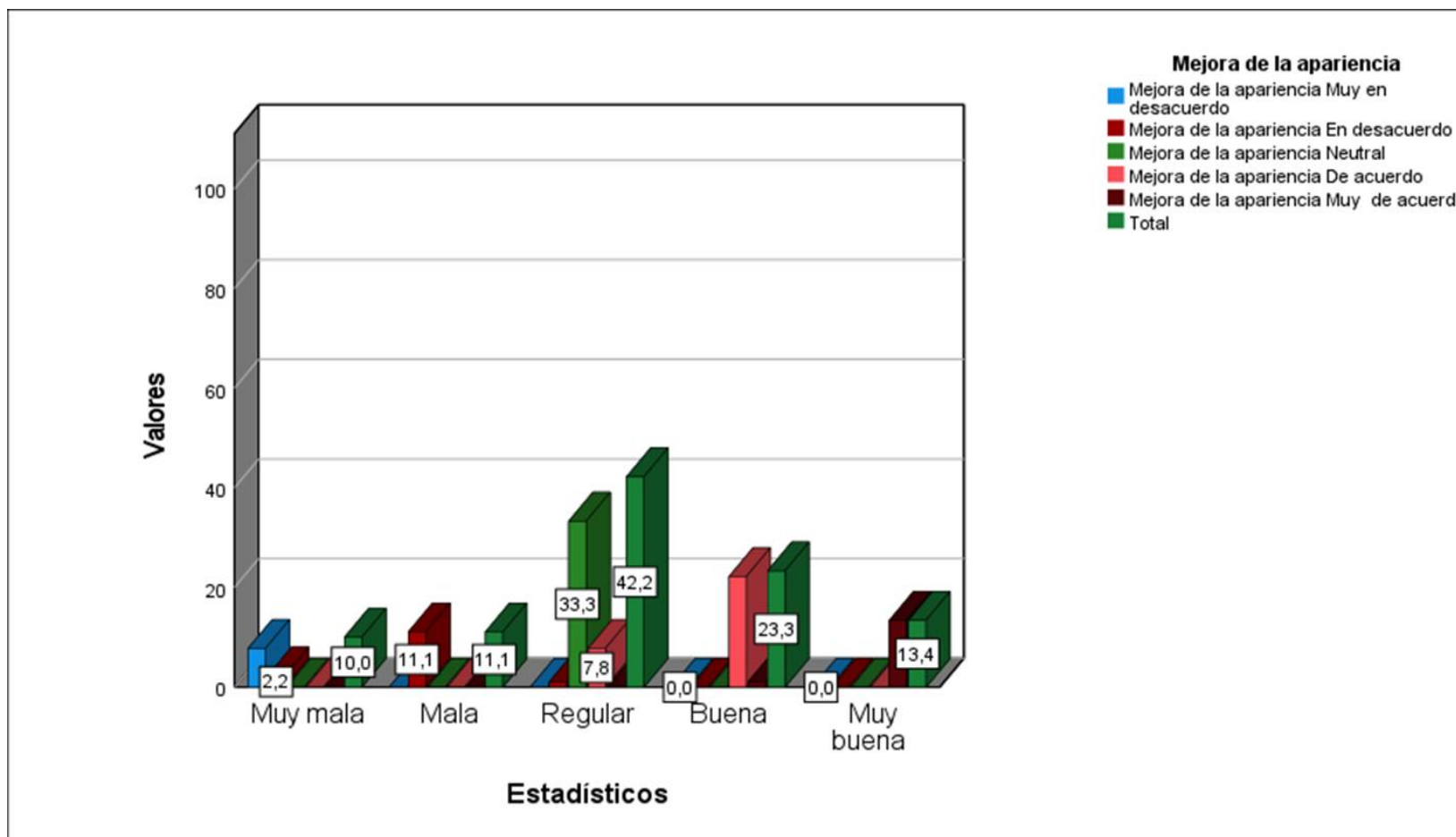
Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal} = 274,739$
 $X^2_{tab} = 26,3$

$P = 0,000$
 $G = 16$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 8. MEJORA DE LA APARIENCIA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: tabla 8



La tabla 8, nos muestra la mejora de la apariencia relacionada con la calidad de vida, 30% estuvo de acuerdo, 14,4% estuvo en desacuerdo, 33,3% neutral, 14,5% muy de acuerdo, 14,4% en desacuerdo y 7,8% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 7,8% muy en desacuerdo y 2,2% estuvieron en desacuerdo con la mejora de la apariencia.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 11,1% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 33,3% estuvieron neutrales y 1,1% en desacuerdo. Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 22,2% estuvieron de acuerdo y 1,1% muy de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,4% estuvieron muy de acuerdo con la mejora de la apariencia.

En la figura 8, se muestra que la mejora de la apariencia en su mayoría tuvo una calidad de vida regular. Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 274,739 mayor al chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la mejora de la apariencia está relacionada significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Según los autores de **Cabrera y Huilca (11)** lo relacionamos a la investigación en la mejora de la apariencia en La información se recogió a través de una entrevista con la escala del "Gencat" para evaluar la calidad de vida y el cuestionario "Appradis" para evaluar los hábitos de práctica deportiva. Los resultados obtenidos a las personas con discapacidad muestran que la práctica deportiva y la calidad de



vida en las dimensiones de bienestar emocional, material, físico, desarrollo personal son significativas, estos resultados coinciden con nuestro trabajo ya que la mejora de la apariencia se relacionó con la calidad de vida buena.



TABLA 9. SATISFACCIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Satisfacción	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Muy en desacuerdo	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	4,4%
En desacuerdo	5	5,6%	4	4,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	9	10,0%
Neutral	0	0,0%	6	6,7%	11	12,2%	0	0,0%	0	0,0%	17	18,9%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	27	30,0%	15	16,7%	0	0,0%	42	46,7%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	6,7%	12	13,3%	18	20,0%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

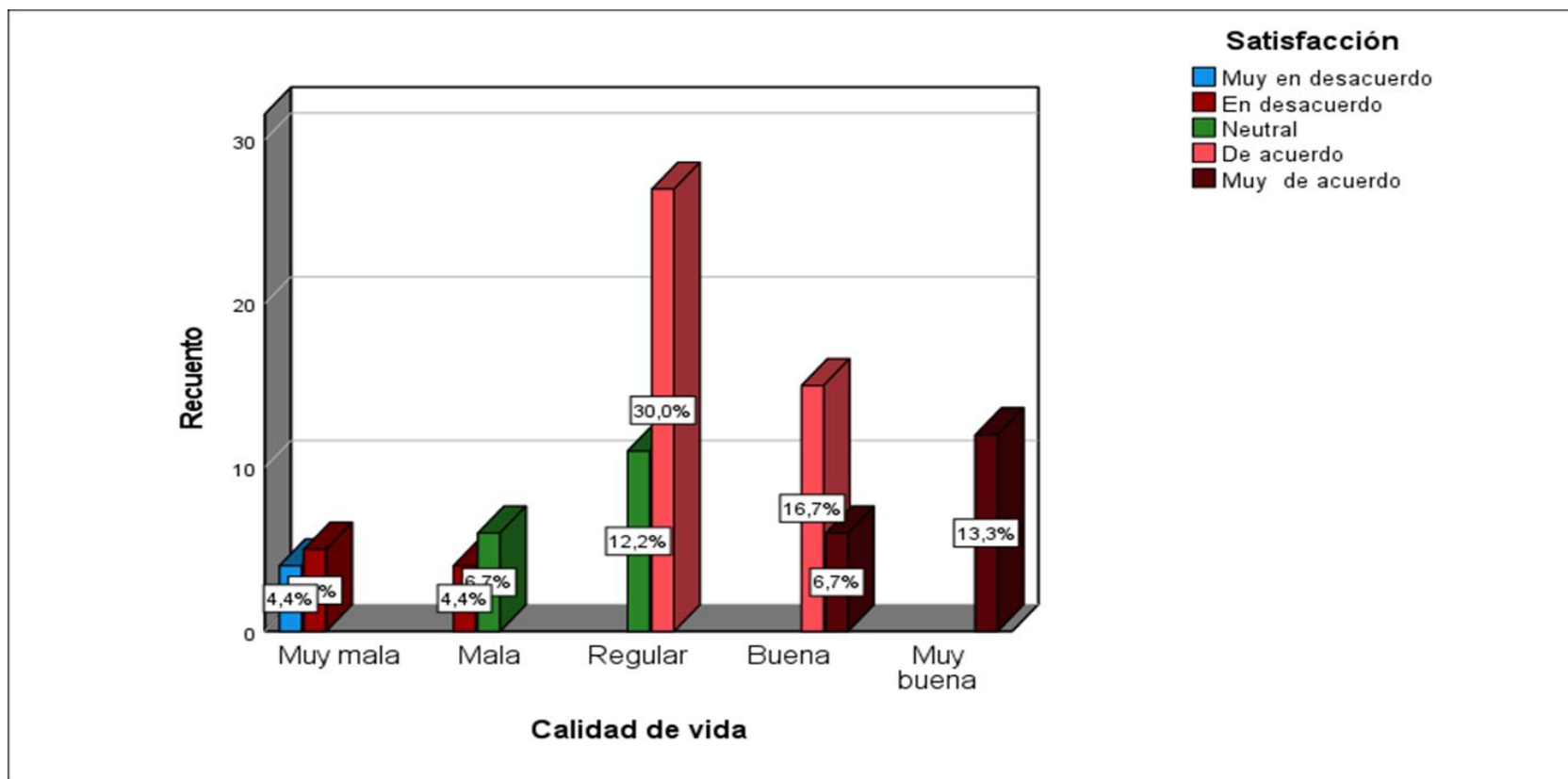
Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=162,334$
 $X^2_{tab}=26,3$

Gl=16 P=0,000

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 9. SATISFACCIÓN DEL EJERCICIO RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: tabla 9



La tabla 9, nos muestra la satisfacción relacionada con la calidad de vida, 46,7% estuvo de acuerdo, 10% estuvo en desacuerdo, 18,9% neutral, 20% muy de acuerdo, 4,4% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 4,4% muy en desacuerdo y 5,6% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 4,4% estuvieron en desacuerdo y 6,7% neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 12,2% estuvieron neutrales y 30% de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 16,7% estuvieron de acuerdo y 6,7% muy de acuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 13,3% estuvieron muy de acuerdo con la satisfacción.

En la figura 9, se muestra que la satisfacción en su mayoría tuvo una calidad de vida regular.

Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 162,334 mayor al chi cuadrado tabulado a 16 grados de libertad y un P: 0,000. Rechaza la hipótesis nula por lo que la satisfacción está relacionada significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Según los investigadores **Quispe y Rodríguez (16)** lo relacionamos a la investigación en el punto de Satisfacción en que la actividad física deportiva influye positivamente en la satisfacción en el deporte y en los estilos de vida saludable en



estudiantes del tercer grado de la I.E.S. A-28 Perú Birf de Azángaro, resultados similares encontramos en nuestra investigación.



TABLA 10. ENTORNO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Entorno	Calidad de vida										Total	
	Muy mala		Mala		Regular		Buena		Muy buena		fi	%
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy en desacuerdo	6	6,7%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	6,7%
En desacuerdo	3	3,3%	10	11,1%	2	2,3%	0	0,0%	0	0,0%	15	16,7%
Neutral	0	0,0%	0	0,0%	36	40,0%	3	3,3%	0	0,0%	39	43,3%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	18	20,0%	4	4,4%	22	24,4%
Muy de acuerdo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	8	8,9%	8	8,9%
Total	9	10,0%	10	11,1%	38	42,3%	21	23,3%	12	13,3%	90	100,0%

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal} = 224,896$$

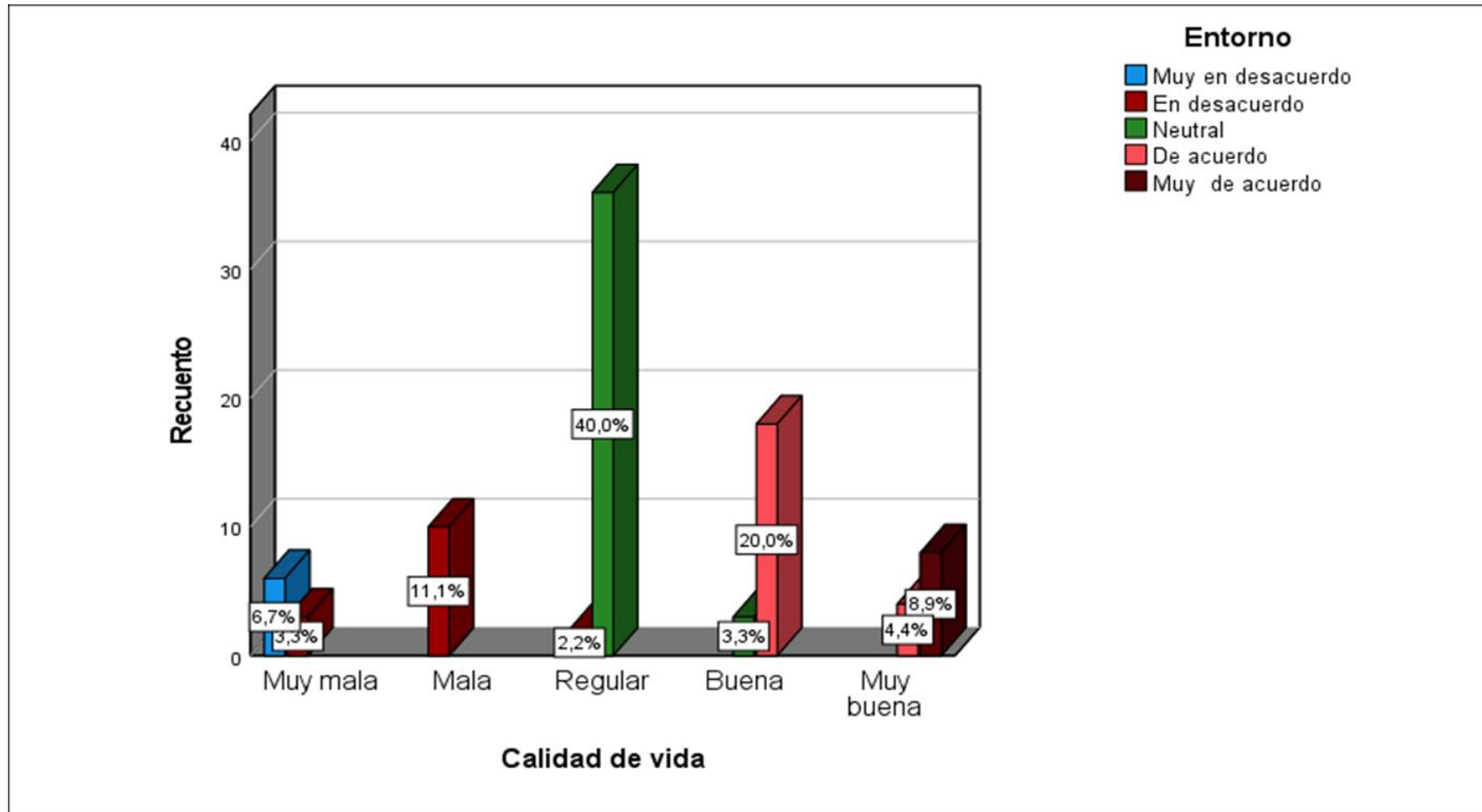
$$X^2_{tab} = 26,3$$

$$P = 0,000$$

$$G = 16$$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 10. ENTORNO RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024



Fuente: tabla 10



La tabla, nos muestra el entorno relacionado con la calidad de vida, 24,4% estuvo de acuerdo, 16,7% estuvo en desacuerdo, 43,3% neutral, 8,9% muy de acuerdo, 6,7% muy en desacuerdo.

En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Los adolescentes mostraron calidad de vida muy mala en 6,7% muy en desacuerdo y 3,3% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida mala en 11,1% estuvieron en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida regular en 40% estuvieron neutrales y 2,2% en desacuerdo.

Adolescentes que mostraron calidad de vida buena, en 20% estuvieron de acuerdo y 3,3% neutral.

Adolescentes que mostraron calidad de vida muy buena en 8,9% estuvieron muy de acuerdo y 4,4% de acuerdo con el entorno.

En la figura 10, se muestra que el entorno en su mayoría tuvo una calidad de vida regular. Los resultados del chi cuadrado calculado dieron 224,896 mayor al chi cuadrado tabulado 26,3 a 16 grados de libertad y un $P:0,000$. Rechaza la hipótesis nula por lo que el entorno está relacionado significativamente a la calidad de vida en adolescentes.

Discusión

Según el investigador **Viquez (7)** en relación al Entorno de la Calidad de vida, en su estudio la inmersión de diferentes actores en un programa multideportivo



inclusivo ha sido eficaz al modificar positivamente algunas dimensiones (VCL y CG) de la actitud hacia las personas con discapacidad. Otras dimensiones que requieren una mayor interacción y vínculo con este tipo de poblaciones (RND e IP) probablemente necesiten una intervención más prolongada. Resultados similares encontramos en nuestro trabajo de investigación el entorno se relacionó positivamente con la calidad de vida de los estudiantes.

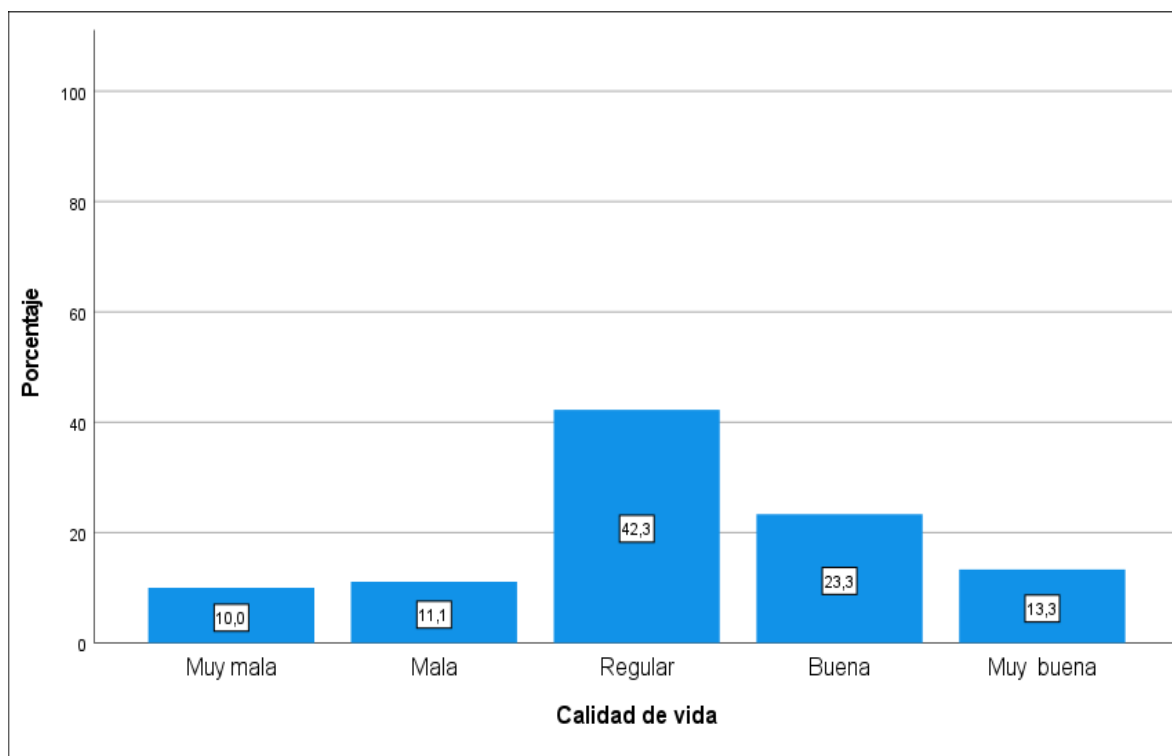


TABLA 11. CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

CALIDAD DE VIDA	Frecuencia	Porcentaje
Muy mala	9	10,0
Mala	10	11,1
Regular	38	42,3
Buena	21	23,3
Muy buena	12	13,3
Total	90	100,0

Fuente: Cuestionario

FIGURA 11



Fuente: tabla 11



En cuanto a la calidad de vida el 42,3% tuvieron una calidad de vida regular, 23,3% buena, 13,3% muy buena 11,1% mala y 10% fue mala.

Discusión

Los estudios de **Turpo (19)**, concuerdan con nuestro estudio en cuanto a la Calidad de vida de los adolescentes del Colegio Sigma porque tuvo el siguiente resultado: el 73,9% de los estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno muestran indiferencia en sus actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva, el 13,5% negativa, el 11,7% positiva, el 5% muy negativa y también el 5,0% muy positiva.



CONCLUSIONES

- Primera:** Se determinó que las actitudes en el rendimiento del ejercicio, ejecución del ejercicio en la práctica deportiva y motivación se relacionaron significativamente a la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024. Con lo que quedan aceptadas las hipótesis.
- Segunda:** Se identificó que la percepción del rendimiento en el ejercicio físico, fue predominantemente neutral. El 45.6% mostró una postura neutral frente al aumento del rendimiento ($p=0.000$), el 38.9% se mantuvo neutral respecto a la continuidad en la práctica del ejercicio ($p=0.000$). En la obsesión por el ejercicio, el 34.5% se mostró neutral ($p=0.000$), y el 45.5% estuvo de acuerdo en que el ejercicio contribuye al aumento del rendimiento ($p=0.000$).
- Tercera:** Se analizó la relación entre la determinación hacia la ejecución del ejercicio, la mayoría adoptó una postura neutral. En la adecuación, el 44.5% se mostró neutral ($p = 0.000$); en cuanto a la autonomía, el 35.6% expresó una posición neutral ($p = 0.000$); y respecto a la gratificación, el 36.7% manifestó una respuesta neutral ($p = 0.000$).
- Cuarta:** Se evaluó la motivación, mejora de la apariencia 33,3% neutral, satisfacción 30% de acuerdo y entorno 40% neutral, se relacionó significativamente ($p=0,000$) a la regular calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca
- Quinta:** Se evaluó que la calidad de vida en 42,3% fue regular en adolescentes del colegio Sigma Juliaca.



RECOMENDACIONES

- Primera.** Al Director de la UGEL de Juliaca, solicitar que en los contenidos curriculares incremente más horas de actividades deportivas, reforzadas con conocimientos básicos de los beneficios de salud y que en conjunto sea apoyado por profesionales como los Tecnólogos Médicos de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación que conocen sobre el cuerpo humano sus movimientos musculares y sus beneficios hacia una mejora en la calidad de vida.
- Segunda:** Al director del colegio SIGMA de Juliaca recomendarle que con las conclusiones del trabajo de investigación realice una reunión con todos los padres de familia para indicarles y explicarles la importancia de la práctica deportiva y como se encuentran sus hijos en relación al tema de Actitudes hacia la práctica deportiva relacionada a la calidad de vida en adolescentes del colegio SIGMA de Juliaca durante el presente año del 2024.
- Tercera:** Al docente del área de deporte de colegio SIGMA de Juliaca recomendarle que mejore las motivaciones para el deporte de los estudiantes con juegos dinámicos, para que los estudiantes se interesen más por el deporte y de esa manera mejore su actitud hacia la práctica deportiva.



- Cuarta:** Al Tecnólogo Médico de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación recomendar que participen en las actividades deportivas con charlas como profesionales de salud.
- Quinto:** A los padres de familia recomendar que realicen más actividades deportivas en unión familiar de esa manera se podrá apoyar a sus hijos para las actitudes hacia la práctica deportiva relacionada a la calidad de vida.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Actividad física [Internet]. [citado 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física - OPS/OMS [Internet]. 2025 [citado 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>.
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Libro.pdf [Internet]. [citado 12 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1951/libro.pdf.
4. Ramos M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva [Internet]. 2021 [citado 18 de diciembre de 2023];28(4). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/104/10467403004/html/>.
5. Froment F, Hernández M, Pérez J, et al. Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2018;(33):3-9.
6. González R, Martínez P, Herrera A, et al. Percepciones de los residentes sobre el turismo deportivo: impactos, calidad de vida y apoyo al sector. Cuadernos de Psicología del Deporte. agosto de 2020;20(2):174-88.
7. Viquez F, Rodríguez C, Pérez J, et al. La inclusión de personas con discapacidad en una escuela multideportiva: Efecto de las actitudes hacia la discapacidad en niños, niñas, jóvenes, padres, madres y personal de



- instrucción. MHSalud. diciembre de 2020;17(2):38-53.
8. Montañana A, Gutiérrez R, González C, et al. Análisis de las variables relacionadas con el interés por la Educación Física en el alumnado de educación secundaria: ¿cómo fomentarlo? Retos. 2022;46:378-85.
 9. Velazco O, Sánchez R. Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. EduMeCentro. 2020;12(2):110-27.
 10. Corvetto G. La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM); 2020 [citado 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=340054>.
 11. Cabrera T, Huillca Y. Práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020 [Internet]. [citado 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12439>.
 12. Cabello J. Vínculo entre la práctica de actividad física y el nivel de calidad de vida en alumnos del quinto ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Antonio Raimondi", ubicada en San Juan de Miraflores, durante el año 2019 [Internet]. [citado 23 de marzo de 2025]. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23115/Mamani_Gallegos_Julio_Emerson_Jhuniur.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 13. Castro S. Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de Huacho. [sin fuente].



14. Quevedo P. Relevancia fundamental de la educación física en la promoción de la salud y el bienestar general de los estudiantes [Internet]. [citado 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64122/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20QUEVEDO%20PATI%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
15. Caballero L. Motivación extrínseca y logro de competencias en el área de educación física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "Carlos Rubina Burgos" de Puno, 2023. 2023 [citado 23 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8530>.
16. Quispe P, Rodríguez G. Influencia de la práctica físico-deportiva en la adopción de hábitos de vida saludables por parte de los alumnos de tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.
17. Luna E. Actividad física y la capacidad funcional de los adultos mayores del centro de Salud Acora - Puno, Perú 2022. 2023.
18. Mendizábal P. Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 19 de julio de 2021;5(4):3895-912.
19. Turpo W. Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 19 de noviembre de 2019 [citado 3 de abril de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/14353>.
20. Gutiérrez A. Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en



- futuros docentes. Cuadernos de Psicología del Deporte. diciembre de 2013;13(2):73-82.
21. Córdoba N. Rendimiento deportivo y flow en deportistas. [sin fuente].
 22. López C. Fundación Española del Corazón. La prueba de esfuerzo en la valoración de los deportistas [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/prevencion/3257-la-prueba-de-esfuerzo-en-la-valoracion-de-los-deportistas.html>.
 23. Teamclav. Continuidad en el entrenamiento [Internet]. Team Clavería. 2020 [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.teamclaveria.es/tips/continuidad-en-el-entrenamiento/>.
 24. BBC News Mundo. Adicción al ejercicio: cómo el deporte puede convertirse en una obsesión poco saludable. [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50699226>.
 25. Dietopro Blog. Objetivos deportivos: aumento del rendimiento físico-deportivo sin reducir grasa corporal previamente (recomendado para deportes de resistencia y resistencia con empleo de fuerza): recomendaciones dietéticas y objetivos para entregar a pacientes. [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://dietopro.com/blog/2018/02/17/aumento-del-rendimiento-deportivo-sin-reducir-grasa-corporal-previamente-recomendado-para-deportes-de-resistencia-y-resistencia-con-empleo-de-fuerza-recomendaciones-dieteticas-y-objetivos-para-entr/>.
 26. Cambiatufisico. CambiaTuFisico. Técnica de ejecución de los ejercicios [Internet]. 2015 [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.cambiatufisico.com/tecnica-ejecucion-ejercicios/>.



27. González M. Principio de adaptación: la clave para acostumbrar tu cuerpo al ejercicio [Internet]. 2023 [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.gq.com.mx/articulo/principio-de-adaptacion-que-es-en-el-ejercicio>.
28. Luis T. Ejercicio para fomentar la autonomía [Internet]. Cuidal. 2014 [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://cuidal.es/ejercicio-para-fomentar-la-autonomia/>.
29. Crunch. 7 formas de recompensarte por hacer ejercicio [Internet]. 2023 [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.crunch.com/es/thehub/7-formas-de-recompensarte-por-hacer-ejercicio/>.
30. Garita E. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSalud: Movimiento Humano y Salud. 2006;3(1):2.
31. Exponential Academy. La importancia del entorno para el deporte [Internet]. 2022 [citado 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.exponential.academy/blog/la-importancia-del-entorno-para-los-deportistas/>.
32. Aprende Institute. Cómo motivarse para hacer ejercicio [Internet]. 2022 [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://aprende.com/blog/bienestar/entrenador-personal/como-motivarse-para-hacer-ejercicio/>.
33. Urzúa M, González G, López R. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia psicológica. abril de 2012;30(1):61-71.
34. Wikipedia. Hogar [Internet]. 2023 [citado 18 de diciembre de 2023].



- Disponible en:
<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Hogar&oldid=155881938>.
35. Concepto.de. Medios de Comunicación - Qué son, cuáles son, información, tipos [Internet]. [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en:
<https://concepto.de/medios-de-comunicacion/>.
36. Maroñas A, Ramírez P, González C. Educación del ocio en y con la comunidad. Aportes desde la pedagogía social. Perfiles educativos. marzo de 2019;41(163):111-26.
37. Perfil. Amigos, los beneficios psicológicos de la familia que elegimos [Internet]. 2022 [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en:
<https://www.perfil.com/noticias/opinion/amigos-los-beneficios-psicologicos-de-la-familia-que-elegimos.phtml>.
38. Wikipedia. Economía [Internet]. 2023 [citado 18 de diciembre de 2023].
Disponible en:
<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Econom%C3%ADa&oldid=155878182>.
39. Wikipedia. Salud [Internet]. 2023 [citado 18 de diciembre de 2023].
Disponible en:
<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Salud&oldid=155532225>.
40. Significados. Actitud (Qué es, Concepto y Definición) [Internet]. [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.significados.com/actitud/>.
41. Urzúa M, González G, López R. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia psicológica. abril de 2012;30(1):61-71.
42. Yanqui Y. La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida



saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.

43. Definición. Rendimiento - Definicion.de [Internet]. [citado 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://definicion.de/rendimiento/>

44. Getaneh A, Negash W, Tegegne KD, Asnakew DT, Mersha AG, Kassaw MW, et al. Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados entre pacientes con diabetes mellitus tipo 2: un estudio transversal hospitalario en el noroeste de Etiopía. Resultados de calidad de vida en salud. 2023;21(1):97. doi:10.1186/s12955-023-02088-z, Disponible en: <https://hql.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-023-02088-z>



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.

BASE MILEN.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Prevencción	Continuidad	Obsesión	Aumento	Adecuación	Autonomía	Gratificación	Mejora	Satisfacción	Entorno	Calidad
1	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
2	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
3	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
4	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0
5	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0
6	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0
7	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0
8	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0
9	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0
10	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
11	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
12	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
13	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
14	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0
15	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0
16	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0
17	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0
18	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0
19	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	2,0
20	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0
21	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0
22	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
23	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
24	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
25	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
26	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
27	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
28	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
29	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
30	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
31	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
32	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
33	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
34	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
35	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
36	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
37	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
38	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
39	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
40	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
41	3,0	3,0	2,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
42	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
43	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
44	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
45	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
46	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
47	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0
48	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0
49	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0
50	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0



	Prevencción	Continuidad	Obsesión	Aumento	Adecuación	Autonomía	Gratificación	Mejora	Satisfacción	Entorno	Calidad	var
49	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0	
50	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0	
51	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
52	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
53	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
54	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
55	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
56	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
57	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	
58	4,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	
59	4,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	
60	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	
61	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
62	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
63	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
64	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
65	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
66	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
67	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
68	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
69	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
70	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
71	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
72	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	
73	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	
74	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	
75	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	
76	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	
77	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	
78	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	
79	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	
80	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	
81	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	
82	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	
83	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
84	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
85	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
86	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
87	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
88	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
89	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
90	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
91												



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>PG.- ¿Cuál es la relación existente entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024?</p> <p>Problema específico</p> <p>PE1.- ¿Cuál es la relación entre el rendimiento en el ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024?</p> <p>PE2.- ¿Cuál es la relación entre la determinación hacia la ejecución del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024?</p> <p>PE3.- ¿Cuál es la relación entre la motivación para la realización del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024?</p> <p>PE4.- ¿Cuál es la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>OG.- Determinar la relación existente entre las actitudes hacia la práctica deportiva y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>OE1.- Identificar la relación entre el rendimiento en el ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.</p> <p>OE2.- Comparar la relación entre la determinación hacia la ejecución del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.</p> <p>OE3.- Evaluar la relación entre la motivación para la realización del ejercicio y calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.</p> <p>OE4.- Evaluar la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca 2024.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>HG.- Existe una relación significativa entre las actitudes hacia la práctica deportiva y la calidad de vida en los adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024,</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1. Existe una relación significativa entre el rendimiento en el ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.</p> <p>HE2. Existe una relación significativa entre la ejecución del ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.</p> <p>HE3. Existe una relación significativa entre la motivación para la realización del ejercicio y la calidad de vida en adolescentes del colegio Sigma Juliaca, 2024.</p> <p>HE4. La calidad de vida de los adolescentes del colegio Sigma se encuentra en un nivel regular.</p>	<p>Variable 1: Actitudes hacia la práctica deportiva</p> <p>Variable 2: Calidad de vida</p>	<p>1.1. Rendimiento en el Ejercicio.</p> <p>1.2. Ejecución del ejercicio</p> <p>1.3. Motivación para realizar ejercicio</p>	<p>1.1.1 Prevención</p> <p>1.1.2 Continuidad</p> <p>1.1.3 Obsesión por el ejercicio</p> <p>1.1.4 Aumento del rendimiento</p> <p>1.2.1 Adecuación</p> <p>1.2.2 Autonomía</p> <p>1.2.2 Gratificación</p> <p>1.3.1 Mejora de la apariencia</p> <p>1.3.2 Satisfacción</p> <p>1.3.3 Entorno</p> <p>2.1 Hogar</p> <p>2.2 Medios de Comunicación</p> <p>2.3 Educación</p> <p>2.4. Amigos y familia</p> <p>2.5. Economía</p> <p>2.6. Salud</p>	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Método: hipotético-Deductivo-Observacional</p> <p>Población: La población estará conformada por 90 estudiantes</p> <p>Muestra: La muestra estará formada conformada por 74 estudiantes.</p> <p>Técnica: La presente investigación se realizará con la entrevista.</p> <p>Instrumento: Se utilizará una guía de instrumento.</p> <p>Procesamiento de Datos: Se realizará con paquetes estadísticos.</p>



ANEXO 3: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Nombre:

Edad: _____ **Género:** _____ **Realizas deporte:** _____

Lee las siguientes preguntas y elige la respuesta que consideres pertinente.

No hay respuestas correctas, ni incorrectas.

1. ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1.1. RENDIMIENTO EN EL EJERCICIO

1.1.1. Prevención

Tomas medidas preventivas o de cuidado antes de realizar ejercicio o algún deporte.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.1.2. Continuidad

Realizas actividades físicas de manera constante.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo



1.1.3. Obsesión por el ejercicio

Estás obsesionado con las actividades físicas.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.1.4. Aumento del rendimiento

Con el tiempo que llevas realizando actividades físicas, sientes que tu rendimiento ha mejorado.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.2. EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

1.2.1. Adecuación

Te adaptas a las distintas circunstancias para realizar tus actividades físicas.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo



1.2.2. Autonomía

Realizas tus actividades físicas con autonomía, sin necesidad de ayuda externa.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.2.3. Gratificación

Encuentras gratificante realizar actividades físicas.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.3. MOTIVACIÓN

1.3.1. Mejora de la apariencia

Sientes que tu apariencia ha mejorado gracias a la realización de actividades físicas.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo



1.3.2. Satisfacción

Te satisface realizar actividades físicas, independientemente de los resultados obtenidos.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1.3.3. Entorno

Sientes que el entorno donde realizas actividades físicas es adecuado para ti.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo



CUESTIONARIO DE: CALIDAD DE VIDA

Mala (1): Muy en desacuerdo

Regular (2): En desacuerdo

Buena (3): Neutral / De acuerdo

Muy buena (4): Muy de acuerdo

No.	Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	La capacidad que tiene tu familia para satisfacer tus necesidades básicas es.					
2	Usas adecuadamente tu tiempo para los medios de comunicación.					
3	Cómo es tu situación escolar actual.					
4	La relación que llevas con tus amigos y parientes es.					
5	La economía en tu hogar es.					
6	Consideras que tienes una buena salud.					

Puntuación para calificar el cuestionario de calidad de vida

- a) **Mala** (puntuación de 0 a 7)
- b) **Regular** (puntuación de 8 a 15)
- c) **Buena** (puntuación de 16 a 22)
- d) **Muy buena** (puntuación de 21 a 30)



FICHA TÉCNICA: CALIDAD DE VIDA

Campo	Descripción
Autor	Ulrike Ravens Sieberer
Motor del instrumento	KIDSCREEN-6 (44)
Año de elaboración	2006–2008
Tipo de población	Adolescentes (8–18 años)
Ítems	6
Dimensiones	Calidad de vida
Escala	Likert 5 puntos (1–5)
Tiempo de aplicación	≈ 5 minutos
Confiabilidad	$\alpha > 0.80$
Validez	Adecuada (contenido, constructo, criterio)
Aplicaciones sugeridas	Estudios comparativos, mediciones pre/post intervención, encuestas escolares



ANEXO 4: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

VALIDACION DE INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

V. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: Gutierrez Canazas Licett
- 1.2. Grado Académico : Tecnólogo Médico
- 1.3. Cargo e Institución Donde Labora: Lic. Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación- Hospital III Essalud Puno.
- 1.4. Título de La Investigación : ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024.
- 1.5. Autor del Instrumento : Bach. MILEN STACY CONDORI DIAZ
- 1.6. Nombre del Instrumento : Ficha de recolección de datos

VI. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUCION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUANLITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
21. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					100
22. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables					100
23. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					100
24. ORGNIZACIÓN	Existe organización y lógica					100
25. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					100
26. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					100
27. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio.					100
28. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					100
29. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					100
30. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					100
Sub total						1000
Total						1000

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.2): 200

VALORACIÓN CUALITATIVA : Excelente

OPINIÓN APLICABILIDAD : Excelente, Aplicar

Red Asistencial Juliaca - Hospital III

Essalud

Firma del experto

Lic. M. Licet J. Gutierrez Canazas
Esp. Terapia Física y Rehabilitación



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: Olarte Florez Roxana
- 1.2. Grado Académico : Tecnólogo Médico
- 1.3. Cargo e Institución Donde Labora: Lic. Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación- Hospital III Essalud Juliaca.
- 1.4. Título de La Investigación : ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024.
- 1.5. Autor del Instrumento : Bach. MILEN STACY CONDORI DIAZ
- 1.6. Nombre del Instrumento : Ficha de recolección de datos

II. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUANLITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente e 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente e 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					100
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables					100
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					100
4. ORGNIZACIÓN	Existe organización y lógica					100
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					100
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					100
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio.					100
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					100
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					100
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					100
Sub total						1000
Total						1000

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.2): 200
 VALORACIÓN CUALITATIVA : Excelente
 OPINIÓN APLICABILIDAD : Excelente, Aplicar

Roxana Olarte Florez
 Firma del experto
 Lic. Roxana Olarte Florez
 C. P. M. P. 3680
 COORDINADORA INTERNADO
 ESSALUD JULIACA
 R. EsSalud



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

III. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: Vilca Velasquez Roberta
- 1.2. Grado Académico : Tecnólogo Médico
- 1.3. Cargo e Institución Donde Labora: Lic. Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación- Hospital III Essalud Juliaca.
- 1.4. Título de La Investigación : ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024.
- 1.5. Autor del Instrumento : Bach. MILEN STACY CONDORI DIAZ
- 1.6. Nombre del Instrumento : Ficha de recolección de datos

IV. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUCION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUANLITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					100
12. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables					100
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					100
14. ORGNIZACIÓN	Existe organización y lógica					100
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					100
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					100
17. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio.					100
18. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					100
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					100
20. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					100
Sub total						1000
Total						1000

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.2): 200

VALORACIÓN CUALITATIVA : Excelente

OPINIÓN APLICABILIDAD : Excelente, Aplicar

.....
 Lic. Roberta Vilca Velasquez
 TECNÓLOGO MÉDICO
 C.T.M.P. 9727
 Firma del experto
 TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN



ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN

Señor(a):

Lic. Pilar Goyzueta Rossel

Director(a).

I.E.P .COLEGIO SIGMA JULIACA

ASUNTO: Solicito Autorización para realizar investigación.

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Grados y Títulos de la Universidad Andina Nestor Cáceres Velasquez, donde los estudiantes se forman para obtener grados académicos.

Para obtener el Grado Académico de Licenciada, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (TESIS).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) **Apellido y Nombre del Estudiante:** CONDORI DIAZ, MILEN STACY
- 2) **Programa de Estudios:** Título Universitario.
- 3) **Mención:** Tecnología Médica-Terapia Física Y Rehabilitación.
- 4) **TITULO DE LA INVESTIGACION:** "ACTITUDES HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024".

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador, como también a la institución donde se realizara la investigación.

Por tal motivo solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente.



Prof. Pilar Goyzueta Rossel
DIRECTORA

Juliaca 18 Octubre de 2024



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 01/08/25

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: MILEN STACY CONDORI DIAZ

Dirección: Jr. Pierola #1409

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 74135173

Teléfono: 900 965 416 email: milen.stacy.4@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: TECNOLOGÍA MÉDICA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA

Asesor: Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATA CORA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA RELACIONADA A LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SIGMA JULIACA, 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Actitud, calidad de vida, ejercicio, motivación, rendimiento

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Titulo 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
 Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
 No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

Sí autorizo
 No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

- Internacional
- Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P11



01 / 08 / 25

Firma de Autor

huella digital

Fecha