

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS:

**Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de
Educación Física, Ayacucho, 2024**

**Para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRESENTADO POR:
Bach. Frank ALARCON CASTRO
Bach. Raul LOAYZA CARHUAPOMA**

**ASESOR:
Dr. Oscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ**

**AYACUCHO - PERÚ
2024**

DEDICATORIA

A mis padres, cuyo amor incondicional, apoyo constante han sido fundamentales en mi camino académico, cuyos sacrificios valieron mucho.

Frank

A mis padres Teófilo Loayza e Irene Carhuapoma, fueron mi gran apoyo, para cumplir mis sueños.

Raúl

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, a la Escuela Profesional de Educación Física y a los docentes, quienes nos acogieron y fueron guías en el proceso de nuestra formación profesional.

Al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní en su calidad de asesor, quien nos brindó un respaldo incondicional en la elaboración del presente trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física por su colaboración y participación.

A todas las personas y amistades que contribuyeron de una u otra manera a la realización de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE ANEXOS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Descripción de la situación problemática.....	12
1.2 Formulación del problema	14
1.3 Formulación de objetivos	15
1.4 Justificación.....	16
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1 Antecedentes de investigación	18
2.2 Bases teóricas	22
2.3 Bases conceptuales.....	30
III. METODOLOGÍA	31
3.1 Formulación de hipótesis	31
3.2 Variables.	31
3.3 Operacionalización de variables.....	33
3.4 Tipo y nivel de investigación	34
3.5 Métodos.....	34
3.6 Diseño de investigación: no experimental.....	35
3.7 Población.....	35
3.8 Muestra y técnica de muestreo	36
3.9 Técnicas e instrumentos	36
3.10 Prueba de validez y confiabilidad de instrumentos	38
3.11 Técnica de procesamiento de datos	39
3.12 Aspectos éticos.....	39
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
4.1 Resultados descriptivos	40
4.2 Resultados inferenciales.....	46

4.3	Discusión.....	52
CONCLUSIONES.....		54
RECOMENDACIONES.....		56
REFERENCIAS		57
ANEXOS		64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Validación de expertos.....	38
Tabla 2. Prueba de fiabilidad WHOQOL.....	38
Tabla 3. Prueba de fiabilidad IPAQ.....	39
Tabla 4. Nivel de actividad física.....	40
Tabla 5. Calidad de vida.....	41
Tabla 6. Dimensiones de calidad de vida.....	41
Tabla 7. Cruzada nivel actividad física.....	42
Tabla 8. Nivel actividad física y salud física.....	43
Tabla 9. Nivel actividad física y salud psicológica.....	44
Tabla 10. Nivel actividad física y relaciones sociales.....	45
Tabla 11. Nivel actividad física y relaciones ambientales	46
Tabla 12. Prueba de hipótesis general.....	47
Tabla 13 Prueba de hipótesis específica 1.....	48
Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 2.....	49
Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 3.....	50
Tabla 16. Prueba de hipótesis específica 4.....	51

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	65
Anexo 2. Instrumento de actividad física	67
Anexo 3. Instrumento de calidad de vida	69
Anexo 4. Valides del instrumento de actividad física.....	72
Anexo 5. Valides del instrumento de calidad de vida.....	75
Anexo 6. Fiabilidad del instrumento	78
Anexo 7. Base de datos	79
Anexo 8. Evidencias fotográficas	87

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue describir la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024. La metodología fue de un enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel correlacional, y diseño no experimental. Y la técnica de recolección de datos fue la encuesta, y el instrumento para la V1: fue el IPAQ, y la V2: WHOQOL-BREF. Y la muestra fue un total 134 estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación física. Y los resultados fueron: en la V1 y V2 se observó una relación 0,545 ($p>0,05$) y en la hipótesis (H) específico se observó una relación isotónica bilateral 0,323. En la hipótesis 2 se observó una relación 0,988, y la H3 fue de 0,085, y la H4 fue de 0,424. Por lo cual se llegó a la siguiente conclusión: que, no existe relación significativa entre la variable 1 y la variable 2, así también no existe relación significativa entre la variable 1 y las dimensiones de variable 2. Llegando a rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula.

Palabras claves: actividad física, deporte y calidad de vida.

ABSTRACT

The general objective of the research was to describe the relationship between the level of physical activity and quality of life in Physical Education students at the National University of San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024. The methodology was a quantitative approach, type basic, correlational level, and non-experimental design. And the data collection technique was the survey, and the instrument for V1: was the IPAQ, and V2: WHOQOL-BREF. And the sample was a total of 134 university students from the vocational school of physical education. And the results were: in V1 and V2 a ratio of 0.545 ($p>0.05$) was observed and in the specific hypothesis (H) a bilateral isotonic ratio of 0.323 was observed. In hypothesis 2, a relationship of 0.988 will be observed, and H3 was 0.085, and H4 was 0.424. Therefore, the following conclusion was reached: that there is no significant relationship between variable 1 and variable 2, and there is also no significant relationship between variable 1 and the dimensions of variable 2. Rejecting the alternative hypothesis and accept the null hypothesis.

Keywords: physical activity, sport and quality of life.

INTRODUCCIÓN

A nivel internacional la calidad de vida de los estudiantes universitarios viene siendo un problema muy frecuente que resolver, porque la pandemia generada por el COVID-19 agravó de forma acelerada las enfermedades de salud mental, salud física, salud fisiológica, y entre otros. Mayormente, los centros de atención de la salud mental dejaron de atender durante la pandemia, ocasionando mayor número de personas entre ellos estudiantes que generaron mayores síntomas de cuadros de estrés, ansiedad, otros efectos negativos de la salud mental.

Por otra parte, uno de los factores que también condiciona la calidad de vida en las personas es la economía. Según un informe publicado por el gobierno del Perú (Gob.), se observa que, a nivel nacional la pobreza monetaria en el año 2023 afectó a un total de 29.0% de la población incrementándose un 1,5 punto del año anterior (2022), por otra parte, la encuesta nacional de hogares mencionó que la condición de pobreza se incrementó a 9 millones setecientos ochenta mil personas. (Gob., 2024). De acuerdo a la cita se puede afirmar que el índice de pobreza se incrementó, afectando significativamente la calidad de vida de las personas.

Y, en nuestra región de Ayacucho, sucede lo mismo, donde se muestra un 39,4% de pobreza en el año 2023 (INEI, 2024). Es decir, que nuestra región, económicamente atraviese una etapa escasez, que afecta negativamente la calidad de vida sus habitantes. La economía es un factor muy importante y determinante para la condición de vida, que a su vez va determinar otros aspectos en la vida de las personas. Y estos factores, asociados a otros (salud física. Salud mental, etc.) juegan un papel muy importante que determinan la calidad de vida.

La actividad física permite regular y evitar enfermedades físicas no transmitidas, enfermedades fisiológicas, enfermedades de salud mental, etc. Permitiendo en gran medida mejorar la calidad de vida de las personas en sus diferentes edades y diferentes ámbitos. La actividad física (AF) es definida de diferentes formas, pero todos concuerdan en algunos puntos, por ejemplo, que la AF es todo movimiento que el cuerpo humano realiza.

Y sus beneficios son múltiples, en el ámbito fisiológico, disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y otros como la osteoporosis. Mantiene e incrementa la fuerza, la flexibilidad y densidad de los huesos, reduce el riesgo de caídas, regula el sobrepeso y obesidad, ayuda a prevenir ganancia de peso, previene las consecuencias de obesidad y, entre otros, mejora la salud física da más vitalidad y energía, fortalece la estructura ósea y beneficios musculares y en la salud mental permite sentirse bien.

En la práctica, este trabajo de correlación de los niveles de la actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024. Proponer a la actividad física como método que mejore la calidad de vida de las personas; especialmente, del estudiante de educación superior. Y, en el ámbito metodológico, sin duda va contribuir en la mejora del instrumento que permita la correlación de estas variables de estudios.

Este trabajo de investigación es dividido por capítulos: Capítulo I plantea la situación problemática, Capítulo II corresponde al marco teórico, Capítulo III muestra la metodología de estudio, Capítulo IV muestra los resultados, la discusión y finalmente establece las conclusiones y sugerencias, además de las referencias y los anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la situación problemática

A nivel internacional, la calidad de vida de los estudiantes universitarios es un problema muy frecuente y pide resolver, porque la pandemia generada por el COVID-19 agravó de forma acelerada las enfermedades de salud mental, salud física, salud fisiológica, y entre otros. Mayormente, los centros de atención de la salud mental dejaron de atender durante la pandemia, ocasionando mayor número de personas entre ellos estudiantes que generaron mayores síntomas de cuadros de estrés, ansiedad, otros efectos negativos de la salud mental. Según Berrio y Mazo (2011) “el estrés es considerado “como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías” (p. 2). Este problema que afecta a todo el mundo también involucra nuestro País, nuestra región y nuestra localidad.

La calidad de vida guarda mucha relación con diversos factores, como el bienestar físico, bienestar psicológico, bienes económicos, bienes materiales, etc. Este estudio busca el nivel de relación en la actividad física.

La actividad física permite regular y evitar enfermedades físicas no transmitidas, enfermedades fisiológicas, enfermedades de salud mental, etc. Permitiendo en gran medida mejorar la calidad de vida de las personas en sus diferentes edades y diferentes ámbitos. La actividad física (AF) es definida de diferentes formas, pero todos concuerdan en algunos puntos, por ejemplo, que la AF es todo movimiento que el cuerpo humano realiza.

Y sus beneficios son múltiples, en el ámbito fisiológico, disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon, osteoporosis, también mantiene e incrementa la fuerza, la flexibilidad y densidad de los huesos, reduce el riesgo de caídas, entre otros más beneficios en la salud físico, regula el sobrepeso y obesidad, ayuda a prevenir ganancia de peso, previene las consecuencias de obesidad y, entre otros, mejora la salud física, da más vitalidad y energía fortalece la estructura ósea y beneficios musculares en la Salud Mental permite sentirse bien.

La calidad de vida (CV) según Ardila (2003) “es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social” y “realización personal y calidad de vida son dos aspectos que se han ligado, y que sin duda están altamente correlacionados” (p. 163). Es decir, que calidad de vida es una satisfacción global de la persona, un bienestar equilibrado en diferentes estados o aspectos, en el aspecto económico, salud, social, material, seguridad, etc. Y, calidad de vida se relaciona muy de cerca con la realización personal, en otras palabras, todo lo que uno hace, siente, vive y tiene, determina la calidad de vida.

Uno de los factores que condiciona la calidad de vida en las personas es la economía. Según un informe publicado por el gobierno del Perú (Gob.), se observa que, a nivel nacional la pobreza monetaria en el año 2023 afectó a un total de 29.0% de la población incrementándose un 1,5 punto del año anterior (2022), por otra parte, la encuesta nacional de hogares mencionó la condición de pobreza se incrementó a 9 millones setecientos ochenta mil personas. (Gob., 2024). De acuerdo a la cita se puede afirmar que el índice de pobreza se incrementó, afectando significativamente la calidad de vida de las personas.

Y, en nuestra región de Ayacucho, sucede lo mismo, donde se muestra un 39,4% de pobreza en el año 2023 (INEI, 2024). Es decir, que nuestra región, económicamente atraviesa una etapa de escasez, que afecta negativamente la calidad de vida sus habitantes. La economía es un factor muy importante y determinante para la condición de vida, que a su vez va determinar otros aspectos en la vida de las personas. Y estos factores, asociados a otros (salud física, Salud mental, etc.) juegan un papel muy importante que determinan la calidad de vida.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 *Problema general*

¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?

1.2.2 *Problemas específicos*

1. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?
2. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?
3. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?

4. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las relaciones ambientales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1 *Objetivo general*

Describir la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

1.3.2 *Objetivos específicos*

1. Describir la relación entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
2. Describir la relación entre el nivel de actividad física y salud psicológica en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
3. Describir la relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
4. Describir la relación entre el nivel de actividad física y el ambiente en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

1.4 Justificación

Esta investigación examina la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes universitarios de educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

1.4.1 *Justificación teórica*

Fernández (2020) “detallan que una investigación presenta justificación de este tipo cuando el propósito del estudio es el de generar reflexión y discusión académica sobre un conocimiento existente, confrontando la teoría, contrastando resultados o generando epistemología” (p. 70). Es decir que una justificación teórica es fundamental en una investigación porque dispondrá conocimiento científico y lo cual se pondrá a discusión con otros conocimientos, y eso causará reflexión y la generación de nuevos conocimientos.

En esta investigación, de la correlación de los niveles de la actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de la especialidad de Educación Física, Ayacucho, 2024, pondrá a discusión los resultados y así se podrá conocer más de cerca la gran importancia de la práctica de la actividad física, y con esos resultados se llenará vacíos en esta línea de investigación.

1.4.2 *Justificación práctica*

Fernández (2020) menciona que “un estudio cuenta con justificación práctica cuando su desarrollo ayuda a resolver un problema o al menos propone estrategias que al ponerse en práctica contribuirán a su solución” (p. 70). Es decir que la justificación práctica es el resultado de

un trabajo de investigación que logre solucionar un problema real puesto en práctica. Y en este trabajo se va encontrar relaciones de los niveles de la actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de la Educación Física, Ayacucho, 2024. Y a si proponer a la actividad física como método que mejore la calidad de vida de las personas; especialmente, de estudiante de educación superior.

1.4.3 Justificación metodológica

Fernández (2020) menciona que un “estudio se justifica metodológicamente cuando se creará un nuevo instrumento para recolectar o analizar datos, o se plantea una nueva metodología que incluya otras formas de experimentar una o más variables, o estudiar de forma más adecuada a determinada población” (p. 1). En otras palabras, la justificación metodológica es cuando una investigación logre plantear una nueva metodología que permita buscar rutas de solución a un problema. Y en este trabajo se va encontrar relaciones de los niveles de la actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024. Que sin duda va contribuir a mejorar estos instrumentos que permitan la correlación de estas variables de estudios.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Brizuela (2016) en su tesis: “Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico” realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo básica descriptivo, de nivel correlacional. Quién empleó una muestra de 131 trabajadores del poder judicial. Y utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos y el cuestionario como instrumento (Cuestionario de salud SF-36 y Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ versión corta). Quien llegó a la siguiente conclusión: Un 65% de los participantes presentan sobrepeso o algún tipo de obesidad, y el 56% presenta un nivel de actividad física bajo. El 82% de las personas evaluadas tiene al menos un factor de riesgo de SM, siendo un factor el que presenta mayor porcentaje (30%). Se encontró una prevalencia de SM de 29,8%. El riesgo de padecer síndrome metabólico es mayor 12,0 veces en hombres que en mujeres, es 78 % mayor teniendo un nivel de actividad física bajo en comparación con un nivel de actividad física moderado, y es 6,0 veces más frecuente en personas mayores de 40 años que en menores de 40 años.

Valencia (2020) en su investigación titulada: “Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados administrativos de

dos Empresas del Sector Industrial de Pereira Risaralda” realizó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básica, de nivel correlacional, con diseño no experimental. Empleó una muestra de 48 trabajadores, y como instrumento utilizó el IPAQ para medir la actividad física y CVT-GOHISALO de versión corta. Finalmente llegó a la siguiente conclusión: que existe una relación entre la práctica de actividad física, y las valoraciones objetivas y subjetivas de calidad de vida laboral en administrativos de las dos empresas del sector industrial de Pereira Risaralda. Siendo la actividad física vigorosa la más practicada y de ahí siguiendo con un porcentaje menor la actividad física de intensidad moderada.

Calderin (2021) en su tesis: “La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato” realizó una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básica, de nivel correlacional de alcance transversal, con diseño no experimental. Trabajó con una muestra de 132 estudiantes universitarios, y para la recolección de datos se empleó el IPAQ como instrumento, y el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOLBREF). Finalmente, arribó a la siguiente conclusión: la mayor parte de la muestra de estudio realiza un nivel vigoroso de actividad física, y de estos la mayoría presenta un nivel alto de calidad de vida; sin embargo, existen estudiantes que, a pesar de tener un nivel moderado o vigoroso de actividad física, se encuentran en niveles bajos y medios de calidad de vida.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cabello (2018) en su tesis: “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi”

empleó una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel correlacional, con diseño no experimental de corte transversal. Trabajó con una muestra de 120 estudiantes. Empleando la encuesta como técnica de recolección de datos. Y como instrumento se empleó la escala de Likert para ambas variables. Finalmente, la investigación arribó a la siguiente conclusión: la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida, del mismo modo sucede con las dimensiones de las variables.

Meza y Meza (2021) en su tesis: “Actividad física y calidad de vida en los estudiantes en la coyuntura actual del covid 19 de la institución educativa pública Santa Rita de Cassia – Cañete 2021” emplearon una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de nivel descriptivo, de diseño correlacional. El estudio se desarrolló con una muestra de 220 estudiantes de básica regular. Y para la recolección de datos se utilizó la encuesta como técnica, y el IPAQ como instrumento para medir la AF y Cuestionario KIDSCREEN-27 para medir la calidad de vida. Finalmente arribaron a la siguiente conclusión: que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la calidad de vida en estudiantes, en cuanto a sus variables y sus dimensiones.

Lopez (2022) en su tesis: “Actividad física y calidad de vida profesional en el personal asistencial de una institución de salud en Lima, 2022” empleó una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básica de nivel correlacional, con diseño no experimental. En esta investigación participó 80 trabajadores de una institución de salud. Y para la recolección de datos se utilizó como técnica de estudio la encuesta, y como instrumento el cuestionario de GPAQ y Bernaola, para medir la AF, y el cuestionario CVP-35 para medir la calidad de vida. Finalmente, la investigación llegó a la siguiente conclusión: No existe relación significativa

entre la actividad física y la calidad de vida profesional en el personal asistencial de una institución de salud. Porque el nivel de significancia fue de ($p=0,393>0,05$).

2.1.3 Antecedentes regionales o locales

Fernández & Ramírez (2022) en su tesis: “Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022” Emplearon una investigación de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, de nivel experimental, diseño pre experimental. Quienes trabajaron con una muestra de 12 adultos mayores. Y como técnica de estudio utilizaron la ficha de observación, y como instrumento para la recolección de datos se empleó la escala FUMAT. Finalmente arribaron a la siguiente conclusión: La actividad física influye significativamente en la calidad de vida y en todas sus dimensiones, con un nivel de significancia desde 0.02 hasta un máximo de 0, 05.

Cusi y Alarcon (2023) en su tesis: “Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, Ayacucho – 2023” emplearon una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básica de nivel correlacional con diseño no experimental. En su investigación participaron 44 estudiantes universitario de la facultad de derecho y ciencias políticas. Y como técnica de estudio emplearon la encuesta, y como instrumento para la recolección de datos utilizaron el IPAQ y el Inventario de SISCO. Dichos investigadores arribaron a la siguiente conclusión: de que no existe relación significativa entre la actividad física y el estrés académico, puesto que el nivel de significancia fue de 0, 06. En cuanto a la relación de sus dimensiones si existe una relación débil, puesto que el nivel de significancia va desde 0,02 hasta 0, 03.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición de actividad física

La actividad física (AF) es definida de diferentes formas, pero todos concuerdan en algunos puntos, por ejemplo, que la AF es todo movimiento que el cuerpo humano realiza. Vidarte y otros (2011) mencionan que “la actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área” (p. 205.). es decir, que existe diferentes disciplinas o área que definen a la actividad física, como el sector salud y educación. A continuación, plasmaremos las definiciones más relevantes de la AF.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) La AF es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Es decir, la AF es todo movimiento que realiza el sistema locomotor (músculo y esqueleto) siempre con un desgaste de energía. Pero, es una definición muy generalizada.

Por otra parte, Vidarte y otros, (2011) menciona que “la actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día” (p. 205). Así también, la AF “es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio [...], es decir, la actividad física consume calorías” (Cintra & Balboa, 2016, p. 4).

Según el Ministerio de Sanidad española “se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía” y el “ejercicio físico a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora” [...] y “La actividad física incluye el ejercicio físico, pero no sólo; también incluye otras actividades que exigen movimiento corporal pero que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo” (Ministerio de Sanidad Española, 2024).

Según la UNICEF (2017) “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p. 4). Por otra parte, Ortiz & Gómez (2017) mencionan que “la actividad física (AF) es capaz de producir un aumento en el gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un tiempo determinado” (p. 253).

Características de la actividad física

Duración: “es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? [...]. La duración total de la actividad físico-deportiva es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud” (Zamarripa y otros, 2014, p. 4).

Frecuencia: “Es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana)” (Zamarripa y otros, 2014, p. 4).

Intencidad: “Es posiblemente la característica de la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos” (Zamarripa y otros, 2014, p. 4).

Periodo: “Representa el lapso de tiempo por el que se les pregunta concretamente en los estudios, responde a la pregunta ¿desde cuándo? (por ejemplo, la semana pasada). Debido a que la actividad física puede ser realizada en diferentes ámbitos” (Zamarripa y otros, 2014, p. 4).

2.2.2 Dimensiones de la Actividad Física

En el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en su version corta de 9 ítems se “proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias” (Mantilla & Gómez, 2017, p. 50).

1. Actividades al caminar

Según Molina (1998) “el caminar es un ejercicio aeróbico como otros; los beneficios del ejercicio aeróbico son muchos, principalmente a nivel cardiorespiratorio (sistema circulatorio y respiratorio) y ligados directamente con la salud” [...] “Casi toda persona puede caminar. Es un ejercicio perfectamente adaptable al individuo, cada uno impone su propio ritmo. No se tiene que tomar un curso para aprender. Cada uno establece su distancia [...]. Cualquier calle, acera, vereda o campo se aprovecha para caminar” (p. 1). Es decir, la acción de caminar es una actividad física ya que existe un desgaste de energía, y esta es considerada como un ejercicio físico aeróbico. Caminar, es desplazarse de un lugar a otro y que toda persona puede realizar.

2. Actividades de intensidad moderada

Según el Ministerio de Sanidad (2007) “Una sesión de actividad de intensidad moderada se puede mantener durante muchos minutos y no provoca fatiga o agotamiento extremos en las personas sanas cuando se lleva a cabo durante un período prolongado” [...] “Ejemplos de actividad física de intensidad moderada pueden ser andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar” (p. 13).

Runandwalk.net - Europa Press (2014) “los ejercicios aeróbicos son de media o baja intensidad y larga duración. El organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello requiere oxígeno. Ejercicios aeróbicos son correr, nadar, ir en bicicleta o también caminar” (p. 2).

3. Actividades de intensidad vigorosa

“En el ejercicio anaeróbico, de alta intensidad y poca duración, los músculos tienen energía en ausencia de oxígeno. Son ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo, como levantar pesos, realizar carreras de velocidad” (Runandwalk.net - Europa Press, 2014, p. 2). En otras palabras, los ejercicios areobicos de intensidad vigorosa son de corta duracion, donde los músculos consumen energia en ausencia del oxigeneo. Son trabajos que requiere esfuerzo y reacción. Algunos ejemplos de actividades fisicas vigorosas son: trabajos en el gimnasio, carreras de velocidad, ejercicios pliométricos, etc.

4. Actividades sedentarias

“La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus

actividades cotidianas” (Ros, 2008, p. 14). Las actividades sedentarias son consideradas actividades con poca movilidad, generalmente relacionadas con quehaceres del hogar, como limpiar la casa, ordenar el cuarto, lavar la ropa, estar en la computadora, etc.

2.2.3 Beneficios de la actividad física

“La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social” y “bien cierto es que la actividad física no quita la enfermedad, pero permite al individuo enfermo una mejor adaptabilidad a la misma o incluso reinsertarse a la sociedad” (Cintra & Balboa, 2016, p. 4). “Durante los últimos años se ha considerado que la práctica de la actividad física es una herramienta clave para disminuir el sedentarismo y por ende la prevalencia de enfermedades crónicas” (Mantilla & Gómez, 2017, p. 49).

“La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. [...], puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles” Y, “la actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio. La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes. La actividad física mejora el bienestar general” (OMS, 2024). En términos generales “la actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres” (MSE, 2024, p. 1).

Según Ros (2007) la AF “mejorar la eficacia y disminuir la fatiga en nuestras actividades cotidianas prevenir las enfermedades hipocinéticas. Disfrutar de actividades de ocio en el tiempo libre. Potenciar la autoestima y las relaciones sociales mejorar las capacidades mentales” (p. 9). Y según Perea Caballero y otros, (2019) Los beneficios “van desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular” (p. 122).

1. Beneficios en la salud mental

Marquez, (1995) menciona al respecto que “sentirse bien (o sentirse mejor) básicamente Este término hace referencia al bienestar que una persona tiene durante y después del ejercicio. Mucha gente que realiza actividad física con regularidad llega a manifestar que se siente bien” (p. 186).

2. Beneficios en la salud fisiológica

Cintra & Balboa (2011) menciona que “disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis; mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos; reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas; mejora la salud mental” (p. 5)

3. Beneficios en la salud físico

Cintra & Balboa (2011) menciona que “en la dirección de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a prevenir ganancia de peso, prevenga las consecuencias de la obesidad para la salud y, en combinación con una dieta apropiada, reduzca peso” [...] “Mejora la actividad física. Da más vitalidad y energía. Fortalece la estructura ósea y muscular. Retarda o evita enfermedades crónicas. Evita la disminución de la respuesta motora. Controla el peso corporal” (p. 6).

2.2.4 Definición de calidad de vida

La calidad de vida (CV) según Ardila (2003) “es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social”. Realización personal y calidad de vida son dos aspectos que se han ligado, y que sin duda están altamente correlacionados” (p. 163). Es decir, que calidad de vida es una satisfacción global de la persona, un bienestar equilibrado en diferentes estados o aspectos. Como en el aspecto económico, salud, material, seguridad, social, etc., calidad de vida se relaciona muy de cerca con la realización personal, en otras palabras, todo lo que uno hace, siente, vive y tiene, determina la calidad de vida.

Urzúa & Caqueo (2012) mencionan que la CV “es definida como un estado de bienestar general que comprende descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, junto con el desarrollo personal y de actividades, todas estas mediadas por los valores personales” (p. 65). En otras palabras, la CV es un estado de satisfacción general, es decir, que la persona debe estar conforme con su estado actual de las cosas que tiene y siente (bienestar físico, bienes tangibles, relación social, estado emocional, etc.).

Según Higueta & Cardona (2015) “es definida como un estado de bienestar general que comprende dimensiones objetivas y evaluaciones subjetivas de las condiciones económicas, la salud física, el estado emocional y las relaciones sociales; todas estas mediadas por los valores personales” (p. 156). Es decir, que la CV se agrupa en dimensiones como: condición económica, salud física, salud

emocional, e interacción social. Todo esto sumados determina la condición de vida de las personas.

2.2.5 Dimensiones de calidad de vida

1. Salud física: se entiende “como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte” (Velázquez, 2013, p. 2).

2. Salud psicológica

La salud mental es el “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales” (Gellon y Rossy, 1968, citado por Carranza, 2002, p. 2). Carranza (2002) menciona que la salud psicológica “tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales” (p. 2).

Gonzalo, (2018) mencionando a la OMS “dice textualmente que la salud mental se entiende como: bienestar subjetivo, percepción de la propia eficacia, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales” (p. 92).

3. Relaciones sociales

Las relaciones sociales son es el centro para entender cómo funciona una sociedad, se podría entender como célula-cuerpo. Así entender como un individuo interactúa con su entorno con todas sus cualidades internas. En

otras palabras, entender como la persona es y se relaciona con los demás (Herrera, 2007).

4. Medio Ambiente

El ambiente es considerado como una condición necesaria para el bienestar de los individuos y sociedades, pero su estudio rara vez se extiende más allá de esta evidente proposición (Kilbourne, 2006).

2.3 Bases conceptuales

Actividad física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que involucre el gasto de energía. Puede ser tanto planificado y estructurado, como caminar, correr, nadar o hacer ejercicio en el gimnasio, como también actividades cotidianas no estructuradas, como limpiar la casa, subir escaleras o jugar con los niños.

Calidad de vida

La calidad de vida se refiere a la capacidad de una persona para vivir una vida plena y satisfactoria, con acceso a recursos y oportunidades que promuevan su bienestar físico, emocional, social y económico.

III. METODOLOGÍA

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 *Hipótesis general*

Existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

3.1.2 *Hipótesis específicas*

1. Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
2. Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
3. Existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024
4. Existe relación entre el nivel de actividad física y medio ambiente en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

3.2 Variables.

Variable 1: niveles de actividad física

Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).

Variable 2: calidad de vida

Ardila (2003) “Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos” (p. 163).

3.3 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
Nivel de actividad física	Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).	Se realizó una encuesta con un cuestionario llamado IPAQ a estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Física, 2024	1. Actividades al caminar 2. Actividades de intensidad moderada 3. Actividades de intensidad vigorosa 4. Actividades sedentarias	Actividades físicas moderadas Actividades físicas intensas Sin actividad física	Nivel Alto Nivel moderado Nivel bajo o inactivo
Calidad de vida	Ardila (2003) “Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos” (p. 163).	Se realizó una encuesta con un cuestionario llamado WHOQOL-BREF, 26 ítems a estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Física, 2024	1. Salud Física 2. Salud psicológica 3. Relaciones sociales 4. Relaciones Ambientales	Percepción de la salud física Dependencia de fármacos Actividades de la vida diaria Sentimientos Positivos y negativos Imagen corporal y autoestima Interacción con los demás Situación sexual Libertad y seguridad Recursos económicos Bienes materiales Espacio recreativo	Muy mala Regular Normal Bastante buena Muy buena

3.4 Tipo y nivel de investigación

3.4.1 Tipo de investigación: cuantitativa básica

Müggenburg & Pérez (2007) mencionan que “este tipo de investigación no está encaminado a resolver problemas inmediatos, sino a la ampliación de la base de conocimientos de una disciplina por el conocimiento y la comprensión en sí” (p. 38). “Se denomina investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él” (Muntané, 2010, p. 221). En otras palabras, la investigación cuantitativa básica, no busca experimentar ninguna de las variables de estudio. Por lo tanto, coincide con nuestra intención de estudio y por tal razón es considerado como tipo de investigación.

3.4.2 Nivel de investigación: correlacional

García y Morillas (2018) “La investigación correlacional también se encarga dentro de la metodología no experimental y su contenido es hallar explicaciones mediante el estudio de relaciones entre variables en marcos naturales sin que exista la manipulación de dichas variable” (p. 104). Bajo este argumento, mencionamos que nuestra investigación es de nivel correlacional, de acuerdo al interés de nuestro estudio.

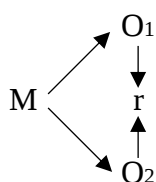
3.5 Métodos

Hipotético-deductivo

“Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (Bernal, 2010, p.60).

3.6 Diseño de investigación: no experimental

Según Alan & Cortez (2018) en una investigación de diseño no experimental “la variable independiente ya ha ocurrido cuando el investigador hace el estudio. Por esta característica, los estudios que se dan bajo estas circunstancias son investigaciones *ex post facto*” (p. 73). Es decir, que el investigador llega *pos acción*, una vez que haya acontecido un fenómeno. Tal diseño sigue siendo adecuado para el presente estudio, ya que la finalidad es recoger datos estadísticos *pos acción* para luego correlacionar las variables de estudio.



Donde:

M: Muestra

O₁: Observación de la V1

O₂: Observación de la V2

r: Correlación entre dichas variables

3.7 Población

“La población de una investigación está compuesta por todos los elementos (personas, objetos, organismos, historias clínicas) que participan del fenómeno que fue definido y delimitado en el análisis del problema de investigación” (Díaz, 2016, p. 5). Bajo esta argumentación, nuestra población de estudio fueron estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), Ayacucho, 2024.

3.8 Muestra y técnica de muestreo

“La muestra puede ser definida como un subgrupo de la población o universo. Para seleccionar la muestra, primero deben delimitarse las características de la población” (Díaz, 2016, p. 6). Considerando el tipo de muestro intencional, en este estudio participaron un total de 17 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), Ayacucho, 2024.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Física, UNSCH.	Estudiantes matriculados en el semestre 2024-II	Estudiantes no matriculados en el semestre 2024-II y los que no asisten regularmente a las clases.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, por su parte Vega, (2019) menciona que “El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador” (p. 32) Es decir, el muestreo por conveniencia es un método en el que las muestras de la población se seleccionan simplemente porque están a su disposición.

3.9 Técnicas e instrumentos

Técnica: encuesta para ambas variables (1 y 2).

Casas y otros (2003) mencionan que “la técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” (p. 527). Es decir, que la encuesta es una técnica muy utilizada

y muy fácil de administración en cuanto a la recolección de datos, de modo más rápido y eficaz. Es por esta razón, que se empleará en este trabajo de tesis como técnica de estudio.

Instrumento para la V1: IPAQ versión corta

Mantilla & Gómez (2007) mencionan que “la versión corta del IPAQ puede ser usada en estudios de prevalencia de actividad física regional y nacional, donde se requiere mantener la vigilancia y monitorización poblacional”. Es decir que el IPAQ en su versión corta puede ser utilizado en un área geográfica no tan extensa, puede ser empleado en una región del país. En este estudio se va emplear este instrumento para medir el nivel de la actividad física en estudiantes universitarios, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Instrumento para la V2: WHOQOL-BREF, versión corta

López y otros (2017) menciona que “es un cuestionario diseñado para medir calidad de vida sin importar las diferencias entre culturas de diferentes países. Se desarrolló simultáneamente en 15 localidades alrededor del mundo” (p. 106). Es decir, que este instrumento está diseñado para medir la calidad de vida de las personas sin discriminación alguna. Por tal razón. De acuerdo al objetivo de nosotros como investigadores se empleará este instrumento en su versión corta para medir la calidad de vida de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.

3.10 Prueba de validez y confiabilidad de instrumentos

3.10.1 Validación de los instrumentos

Según Babbie (2016) “la validez de una prueba se refiere a la propiedad que tiene de medir lo que se propone medir, y su medida se puede hacer en términos de grados o niveles.” (p. 10). A partir de esta afirmación, expertos y conocedores del área, realizarán el análisis y la validación de los instrumentos que será utilizado para la recolección de datos.

Tabla 1

Expertos	Validación	Situación	Validación	Situación
	IPAQ	IPAQ	WHOQOL-BREF	WHOQOL-BREF
Dr. Juan Pariona Cahuana	85	Muy Bueno	85	Muy Bueno
Dr. Julio Enrique Cárdenas Hermoza	85	Muy Bueno	87	Muy Bueno
Dr. Ciro Augusto Madueño García	85	Muy Bueno	85	Muy Bueno
Promedio	85	Muy Bueno	86	Muy Bueno

3.10.2 Confiabilidad de los instrumentos

La prueba de fiabilidad se desarrolló usando el Alfa de Cronbach, procesado en el software del SPSS, la muestra utilizada fue similar a la muestra de estudio para la presente investigación, haciendo un total de 17 participantes.

Tabla 2

Prueba de fiabilidad del WHOQOL-BREF 26 (Escala de calidad de vida)

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,844	26

Tabla 3

Prueba de fiabilidad del IPAQ (Nivel de actividad física)

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,793	26

3.11 Técnica de procesamiento de datos

Los datos obtenidos se organizaron en el programa Excel, luego se procesaron en el software SPSS versión 27,0. Para la prueba de hipótesis, se determinó la normalidad del comportamiento de los datos, para determinar el análisis con pruebas paramétricas o no paramétricas. Al demostrar la normalidad de los datos, se realizó el análisis con el estadígrafo paramétrico de Rho de Spearman.

3.12 Aspectos éticos

La investigación se realizó con seres humanos requiriéndose de manera inevitable la presentación de la correspondiente autorización para el desarrollo de la investigación, con esta finalidad se solicitó al director de la escuela profesional de educación física para la correspondiente autorización. Asimismo, los resultados fueron procesados guardando la absoluta confidencialidad de los participantes en la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados descriptivos

Los resultados sistematizados se muestran en este capítulo en tablas con frecuencias, porcentajes y descripciones correspondientes.

Tabla 4

Nivel de actividad física de los estudiantes universitarios de educación física

Nivel de actividad física	frecuencia	porcentaje
Bajo	28	20,9%
Moderado	64	47,8%
Alto	42	31,3%
Total	134	100%

En la tabla 4, sobre el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios de educación física se observa, que el 47, 8% se ubican en el nivel moderado, el 31,3% se ubican en el nivel alto y el 20,9% se ubica en el nivel bajo.

Tabla 5*Calidad de vida de los estudiantes universitarios de educación física*

Calidad de vida	Frecuencia	Porcentaje
Regular	5	3,7%
Normal	104	77,6%
Bastante buena	25	18,7%
Total	134	100%

En la tabla 5, sobre la calidad de vida de los estudiantes universitarios de educación física se observa, que el 77.6% de los estudiantes se ubican en el nivel normal, el 18,7% se ubican en el nivel bastante buena, el 3,7% se ubica en el nivel regular.

Tabla 6*Dimensiones de la calidad de vida*

Valoración	Salud física		Salud Psicológica		Relaciones sociales		Relaciones ambientales	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Regular	11	8,2%	7	5,2%	20	14,9%	8	6%
Normal	100	74,6%	74	55,2%	81	60,4%	108	80,6%
Bastante buena	23	17,2%	54	38,8%	32	23,9%	18	13,4%
Muy buena	0	0%	1	7%	1	7%	0	0%
Total	134	100%	134	100%	134	100%	134	100%

En la tabla 6, se observa el resultado de la calidad de vida por dimensiones. En la salud física se muestra que el 74,6% de los estudiantes universitarios se ubican en normal, el 17,2% se ubican en bastante buena y el 8,2% se ubican en regular. En la salud psicológica se observa que el 55,2% se ubican en normal, el 38,8% se ubican en bastante buena, el 7% se ubican en muy buena y el 5,2% se ubican en regular. En las relaciones

sociales se observa el 60,4% se ubican en normal, el 23,9% se ubican en bastante buena, el 14,95 se ubican en regular y el 7% se ubican en muy buena. En las relaciones ambientales se observa el 80,6% se ubican en normal, el 13,4% se ubican en bastante buena y el 6% se ubican en regular.

Tabla 7

Tabla cruzada del nivel de actividad física y la calidad de vida

Calidad de vida		Nivel de actividad física			
		Bajo	Moderado	Alto	Total
Regular	Recuento	0	4	1	5
	% del total	0%	3,0%	0,7%	3,7%
Normal	Recuento	23	50	31	104
	% del total	17,2%	37,3%	23,1%	77,6%
Bastante	Recuento	5	10	10	25
	% del total	3,7%	7,5%	7,5%	18,7%
Total	Recuento	28	64	42	134
	% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100%

En la tabla 7 al cruzar los valores del nivel de actividad física y la calidad de vida, se observa que en el nivel bajo de la actividad física se encuentran 17,2% en la condición normal de la calidad de vida y el 3,7% en la condición bastante. En el nivel moderado de la actividad física se encuentran 37,3% en la condición normal, 7,5% en la condición bastante y el 3% en la condición regular. En el nivel alto de la actividad física el 23,1% se encuentra la condición normal, el 7,5% en la condición bastante y el 0,7% en la condición regular.

Tabla 8*Tabla cruzada del nivel de actividad física y salud física*

		Nivel de actividad física			
Salud física		Bajo	Moderado	Alto	Total
Regular	Recuento	2	5	4	11
	% del total	1.5%	3,7%	3%	8,2%
Normal	Recuento	18	51	31	100
	% del total	13,4%	38,1%	23,1%	74,6%
Bastante	Recuento	8	8	7	23
	% del total	6%	6%	5,2%	17,2%
Total	Recuento	28	64	42	134
	% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100%

En la tabla 8 al cruzar los valores del nivel de actividad física y la salud física, se observa que en el nivel bajo de la actividad física se encuentran 13,4% en la condición normal de la calidad de vida, el 6% en bastante y el 1.5% en regular. En el nivel moderado de la actividad física se encuentran 38,1% en normal, 6% en bastante y el 3,7% en la condición regular. En el nivel alto de la actividad física el 74,6% se encuentra la condición normal, el 17,2% en bastante y el 8,2% en la condición regular.

Tabla 9*Tabla cruzada del nivel de actividad física y salud psicológica*

Salud psicológica		Nivel de actividad física			Total
		Bajo	Moderado	Alto	
Regular	Recuento	0	4	3	7
	% del total	0%	3%	2,2%	5,2%
Normal	Recuento	17	36	21	74
	% del total	12,7%	26,9%	15,7%	55,2%
Bastante	Recuento	11	23	18	52
	% del total	8,2%	17,2%	13,4%	38,8%
Muy buena	Recuento	0	1	0	1
	% del total	0%	0,7%	0%	0,7%
Total	Recuento	28	64	42	134
	% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100%

En la tabla 9 se observan los datos cruzados del nivel de Actividad Física y la salud psicológica. Donde los estudiantes que tienen nivel de actividad física baja se encuentran 12,7% en condición normal de la calidad de vida y 8,2% en bastante. En el nivel moderado de actividad física se encuentra 26,9% en normal, 17,2% en bastante, 3% en regular y el 0,7% en condición muy buena. En el nivel alto de actividad física se encuentran 15,7% en normal, 13,4% en bastante y el 2,2% en condición regular.

Tabla 10*Tabla cruzada del nivel de actividad física y relaciones sociales*

		Nivel de actividad física			
Relaciones sociales		Bajo	Moderado	Alto	Total
Regular	Recuento	5	11	4	20
	% del total	3,7%	8,2%	3%	14,9%
Normal	Recuento	17	41	23	81
	% del total	12,7%	30,6%	17,2%	60,4%
Bastante	Recuento	6	11	15	32
	% del total	4,5%	8,2%	11,2%	23,9%
Muy buena	Recuento	0	1	0	1
	% del total	0%	0,7%	0%	0,7%
Total	Recuento	28	64	42	134
	% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100%

En la tabla 10 se observan los datos cruzados del nivel de actividad física y las relaciones sociales. Donde los estudiantes que tienen nivel de actividad física baja se encuentran 12,7% en condición normal de la calidad de vida, el 4,5% en bastante y el 3,7% en condición regular. En el nivel moderado de actividad física se encuentran 30,6% en condición normal, el 8,2% en condición regular y bastante respectivamente y el 0,7% en muy buena. En el nivel alto de actividad física se encuentran 60,4% en normal, 23,9% en bastante, 14,9% en regular y el 0,7% en condición regular.

Tabla 11*Tabla cruzada del nivel de actividad física y relaciones ambientales*

Relaciones ambientales		Nivel de actividad física			
		Bajo	Moderado	Alto	Total
Regular	Recuento	1	5	2	8
	% del total	0,7%	3,7%	1,5%	6%
Normal	Recuento	21	52	35	108
	% del total	15,7%	38,8%	26,1%	80,6%
Bastante	Recuento	6	7	5	18
	% del total	4,5%	5,2%	3,7%	13,4%
Total	Recuento	28	64	42	134
	% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100%

En la tabla 11 al cruzar los valores del nivel de actividad física y las relaciones sociales se observan, los estudiantes que tienen bajo nivel de actividad física se encuentran 15,7% en condición normal de la calidad de vida, el 4,5% en bastante y el 0,7% en condición regular. En el nivel moderado de actividad física se encuentran 38,8% en condición normal, el 5,2% en condición bastante y el 3,7% en regular. En el nivel alto de actividad física se encuentran 80,6% en normal, el 13,4% en bastante y el 6% en condición regular.

4.2 Resultados inferenciales

Prueba de Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Tabla 12

Prueba de hipótesis general con el Rho de Spearman sobre la correlación de nivel de actividad física y calidad de vida

		Calidad de vida
Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	,053
	Sig. (bilateral)	,545
	N	134

Decisión:

$p < 0,05$ se rechaza la hipótesis Ho

$p > 0,05$ se acepta la hipótesis Ho

Conclusión:

Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,545 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

Prueba de hipótesis específica 1

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 1 con el Rho de Spearman sobre la correlación de nivel de actividad física y salud física

		Salud física
Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	,086
	Sig. (bilateral)	,323
	N	134

Decisión:

$p < 0,05$ se rechaza la hipótesis Ho

$p > 0,05$ se acepta la hipótesis Ho

Conclusión:

Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,323 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

Prueba de Hipótesis específica 2

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 2 con el Rho de Spearman sobre la correlación de nivel de actividad física y salud psicológica

		Salud psicológica
Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	,001
	Sig. (bilateral)	,988
	N	134

Decisión:

$p < 0,05$ se rechaza la hipótesis Ho

$p > 0,05$ se acepta la hipótesis Ho

Conclusión:

Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,988 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

Prueba de Hipótesis específica 3

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 3 con el Rho de Spearman sobre la correlación de nivel de actividad física y las relaciones sociales

		Relaciones sociales
Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	,149
	Sig. (bilateral)	,085
	N	134

Decisión:

$p < 0,05$ se rechaza la hipótesis Ho

$p > 0,05$ se acepta la hipótesis Ho

Conclusión:

Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,085 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

Prueba de hipótesis específica 4

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones ambientales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones ambientales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024

Tabla 16

Prueba de hipótesis específica 4 con el Rho de Spearman sobre la correlación de nivel de actividad física y las relaciones ambientales

		Relaciones ambientales
Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	,070
	Sig. (bilateral)	,424
	N	134

Decisión:

$p < 0,05$ se rechaza la hipótesis Ho

$p > 0,05$ se acepta la hipótesis Ho

Conclusión:

Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,424 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones ambientales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

4.3 Discusión

La actividad física por lo general tiene relación con la calidad de vida, siendo el nivel de actividad física un indicador de la salud; pero nuestros resultados no establecieron dicha relación al obtener el valor de significancia asintótica bilateral de ,545 ($p > 0,05$). Siendo, que existen algunos factores que pueden afectar nuestros resultados, como la edad, la actividad diaria y otros.

Por su parte, Brizuela (2016) encontró una prevalencia de síndrome metabólico de 29,8%; siendo que el riesgo de padecer síndrome metabólico es mayor 12,0 veces en hombres que en mujeres. El 78% de personas con síndrome metabólico tiene un nivel de actividad física bajo en comparación a personas con un nivel de actividad física moderado. Nuestro trabajo, demostraron que existe un nivel de actividad física en el nivel moderado de 47,8% y en el nivel encontró al 31,3%, mientras que en la calidad de vida se reportó que 77,6 se encuentra en una calidad de vida normal. No existiendo una correlación, entre la variable de actividad física y la calidad de vida. Por lo que, no concordamos con Brizuela (2016). Un factor de esta falta de relación puede ser que, los valores del nivel de actividad física son muy dispersos.

Así mismo, Valencia (2020) reportó la existencia de la relación de la actividad física y la calidad de vida laboral en forma subjetiva y objetiva. Nuestros resultados en cuanto al objetivo general encontraron una ausencia de relación, con un valor significancia asintótica bilateral de ,545 ($p > 0,05$). Por lo que, no concordamos con los resultados de Valencia (2020).

Según, Calderín (2021) a un nivel vigoroso de actividad física existe un nivel alto de calidad de vida; sin embargo, existen estudiantes que, a pesar de tener un nivel moderado o vigoroso de actividad física, se encuentran en niveles bajos y medios de

calidad de vida. Nuestros resultados concuerdan que existen estudiantes con moderado y alto nivel de actividad física, que presentan niveles bajos de calidad de vida.

Conforme señala, Cabello (2018) existe una relaciona directa y débilmente entre la actividad física y la calidad de vida. Así mismo, Meza y Meza (2021) encontró que el nivel de actividad física se relaciona muy débilmente con la calidad de vida en estudiantes. Nuestros resultados, señalan que no existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida y sus dimensiones.

Por otra parte, López (2022) demostro que no existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida con un nivel de significancia de ($p = 0,393 > 0,05$). En la prueba de hipótesis con el Rho de Spearman encontramos que no existe relación entre la el nivel de actividad y la calidad de vida con valor de significancia de ($p = 0,545 > 0,05$). Por lo que concordamos con los hallazgos de López (2022).

Por su parte, Fernández & Ramírez (2022) señala que la actividad física se relaciona significativamente en el en la calidad de vida y en todas sus dimensiones, con un nivel de significancia desde 0.02 hasta un máximo de 0, 05. Del mismo modo, Cusi y Alarcón (2023) encontraron que no existe relación significativa entre la actividad física y el estrés académico. Existen evidencias que la actividad física tiene un rol en el desempeño académico, que se evidencia a mayor práctica de actividad física mejor desempeño académico.

CONCLUSIONES

1. Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,545 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.
2. Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,323 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.
3. Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,988 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.
4. Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,085 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

5. Al tener el valor de significancia asintótica bilateral de ,424 ($p > 0,05$) rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, por lo que, no existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones ambientales en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024.

RECOMENDACIONES

1. A los estudiantes de educación física, que realizan esta temática de investigación tener mayor cuidado al recoger los datos, y al procesar la estadística.
2. A la población en general, considerar que la actividad física puede contribuir a la calidad de vida; por lo que se sugiere practicarlo en forma sistematizada.
3. A los estudiantes o participantes de las investigaciones, responder con toda la seriedad del caso para que los resultados expresen características reales de su condición.

REFERENCIAS

- Alan Neill, D., & Cortez Suárez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica* (1 ed.). Editorial UTMACH.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Fernández Bedoya, V. H. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor TES*, 4(3), 65-76.
<https://pdfs.semanticscholar.org/71f7/cf858fbedf4242804c95cdf6eea94b0d381.pdf>
- Higuaita Gutiérrez, L. F., & Cardona Arias, J. A. (2015). Concepto de calidad de vida en la adolescencia: una revisión crítica de la literatura. *evista CES Psicología*, 8(1), 155-168. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539425010.pdf>
- Mantilla Toloza , S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138604507736651?via%3Dihub>
- Müggenburg Rodríguez, M. C., & Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitari*, 4(1), 35-38.
<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Ros Fuentes, J. (2007). *ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD. Hacia un Estilo de Vida Activo*. Fotografías: quinomarin.net.

https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf

Rubén Ardila, P. O. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *revista latinoamericana de psicología*, 35(2), 61-164.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202 - 218 .

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Brizuela Guadamuz, P. (2016). “*Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico*”. Universidad Nacional Heredia, Costa Rica, Posgrado.

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14048/Tesis%209195.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi*. Universidad Cesar Vallejo , Escuela de pos grado .

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calderin Soriano , J. L. (2021). *La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato*. Universidad técnica de ambato, facultad de ciencias humanas y de la educación.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERI>

[N%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf](#)

Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial.

Universidad Católica Boliviana , 1(1), 1-19.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Casas Anguita, J., Repullo Labradora, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, 31(8), 527-38. Obtenido de

<https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2016). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.*, 1(159), 1-11.

[Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20\(2\).pdf](#)

Cusi Carrillo, E., & Alarcón Arango , F. I. (2024). *nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, Ayacucho – 2023*. Universidad Nacional de San Cristobal de Huamnga, Facultad ciencias de la educación.

Díaz de León, N. T. (11 de 10 de 16). *Población Y Muestra*.

<https://core.ac.uk/download/pdf/80531608.pdf>

Fernández González, J., & Ramírez Martínez, I. (2022). *Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022*. Universidad nacional de san cristóbal de huamanga, facultad de ciencias de la educación .

https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/5554/1/TESIS%20EF45_Fer.pdf

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *LA ACTIVIDAD FÍSICA en niños, niñas y adolescentes*. Oficina Regional para América Latina y el Caribe.
<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Gob.pe (9 de mayo de 2024) *Resultados de la pobreza monetaria en el Perú, 2023*
<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/951234-pobreza-monetaria-afecto-al-29-0-de-la-poblacion-el-ano-2023>
- Gonzalo, M. H. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95.
<https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>
- Herrera Gómez, M. (2007). la relacion social como categoria de las ciencias sociales. *Reis*, 1(1), 37-77.
[LaRelacionSocialComoCategoriaDeLasCienciasSociales-757639.pdf](https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf)
- IPE (23, de 05 mayo de 2024) *Evolución de la pobreza regional – Tablero Interactivo*
<https://www.ipe.org.pe/portal/evolucion-de-la-pobreza-regional-tablero-interactivo/>
- López Huerta, J. A., González Romo, R. A., & Tejada Tayabas, J. M. (2017). Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Escala de Calidad de Vida WHO QoL BREF en una Muestra de Adultos Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 2(44), · 105-115. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art9.pdf>

- Lopez Vargas, F. Z. (2022). *Actividad física y calidad de vida profesional en el personal asistencial de una institución de salud en Lima, 2022*. Universidad César Vallejo, escuela de posgrado .
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94769/Lopez_VFZ-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2017). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kineso*, 10(1), 48-52.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139>
- Meza Ramírez, S. G., & Meza Ramírez, S. G. (2021). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes en la coyuntura actual del covid 19 de la institución educativa pública Santa Rita de Cassia – Cañete 2021*. Universidad San Juan Bautista, Escuela de Posgrado.
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3470/TI%20-%20MSP%20-%20MEZA%20RAMIREZ%20SAGMER%20GALOIS%20-%20MEZA%20RAM%C3%8DREZ%2c%20SAGMER%20GAUSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Sanidad Española. (20 de 1 de 2024). *Qué es la actividad física - Estilos de vida saludable*.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Muntané Relat, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *Rapd online* , 33(3), 221-227.

https://www.researchgate.net/publication/341343398_Introduccion_a_la_Investigacion_basica

Ortiz-Pulido, R., & Gómez-Figueroa, J. A. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte. Barranquilla*, 33(2), 252-258.

<https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>

Perea Caballero , A. L., López Navarrete, E. G., Perea-Martínez , A., Reyes-Gómez , U., Santiago-Lagunes, M. L., RíosGallardo , P. A., . . . de la Paz-Morales , C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 1(2), 121-125.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Salgado (2019) *Muestra probabilística y no probabilística*. Universidad Autónoma del Estado De México.

http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf?sequence=1

Urzúa M, A., & Caqueo Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *terapia psicológica*, 30(1), 61-71.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Valencia Arias, M. P. (2020). *Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados administrativos de dos Empresas del Sector Industrial de Pereira Risaralda*. Universidad Católica de Pereira.

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/7196/1/DDMPSI315.pdf>

Velázquez Cortés, S. (07 de 11 de 2013). *Concepto de Salud Física, Emocional, Mental y Espiritual*.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

ANEXO

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Variables	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Nivel de actividad física Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).	Problema general. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?	Objetivo general Describir la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024	Hipótesis general Existe relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024	1. Actividades al caminar	- Desplazamiento a pie	Tipo de investigación: cuantitativa básica Nivel de investigación: correlacional Método de investigación hipotético deductivo,
				2. Actividades de intensidad moderada	- Ejecución de actividades físicas de intensidad moderada	
				3. Actividades de intensidad vigorosa	- Ejecución de actividades físicas de intensidad vigorosa	
				4. Actividades sedentarias	- Sin actividad física	
Calidad de vida Ardila (2003) “Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos” (p. 163).	Problemas específicos 1. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?	Objetivo específico 1. Describir la relación entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 2. Describir la relación entre el nivel de actividad física y salud	Hipótesis Específico 1. Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud física en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 2. Existe relación entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en estudiantes de	1. Salud Física	- Percepción de la salud física - Dependencia de fármacos - Actividades de la vida diaria	Diseño de Investigación no experimental Técnica e instrumento Cuestionario Instrumento - IPAQ
				2. Salud psicológica	- Sentimientos Positivos y negativos - Imagen corporal y autoestima	
				3. Relaciones sociales	- Interacción con los demás - Situación sexual	

	2. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la salud psicológica en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024? 3. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024? 4. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el ambiente en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024?	psicológica en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 3. Describir la relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 4. Describir la relación entre el nivel de actividad física y el ambiente en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024	Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 3.Existe relación entre el nivel de actividad física y las relaciones sociales en estudiantes de la Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024 4.Existe relación entre el nivel de actividad física y ambiente en estudiantes de Educación Física de la universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024	4. Ambiente	- Libertad y seguridad - Recursos económicos - Bienes materiales - Espacio recreativo	- WHOQOL-BREF,26 ítems
--	--	---	---	-------------	--	------------------------

Anexo N° 02: Instrumento de Actividad Física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

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

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

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

Actividad Física Vigorosa:

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad
3. física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

*** Unidad de medida del test.**

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	
NIVEL MODERADO	
NIVEL BAJO O INACTIVO	

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.

La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

Anexo N° 03: Instrumento de Calidad de Vida

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre Mujer

¿Cuándo nació? Día: Mes: Año:

¿Qué estudios tiene? Ninguno Primaria Secundaria Universitario

¿Cuál es su estado civil? Soltero/a Separado/a Casado/a Divorciado/a En pareja Viudo/a

¿En la actualidad, está enfermo/a? Si No

Si tiene algún problema con su salud. ¿Qué piensa que es?

.....

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida **durante las dos últimas semanas**. Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:

		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
	¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Rodee con un círculo el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otras personas en las dos últimas semanas. Si piensa que obtuvo bastante apoyo de otras personas, usted debería señalar con un círculo el número 4, quedando la respuesta de la siguiente forma:

		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
	¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

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

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

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

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

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

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?		2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

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

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

Anexo N° 04: Valides del instrumento de Actividad Física (IPAQ)



INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																X				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

85.

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente() Baja () Regular() Buena() Muy buena (X)

Nombres y Apellidos	JUAN PARIONA CAHUANA	N° DNI: 28217764 Celular: 966654914
Título Profesional	LICENCIADO EN EDUCACIÓN	
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado Académico	DOCTOR	
Mención	ADMINISTRACIÓN EN LA EDUCACIÓN	
Opinión de aplicabilidad	ES APLICABLE	
Lugar y Fecha	Ayacucho, 08 de 02 de 2024	
Firma		

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																		X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																		X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

85

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena () Muy buena ()

Nombres y Apellidos	Ciro Augusto Madueño García	N° DNI: 28276882
		Celular: 966 800 794
Título Profesional		
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Doctor en Educación	
Opinión de aplicabilidad		
Lugar y Fecha	Ayacucho, 8. de 02 de 2024	
Firma		

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

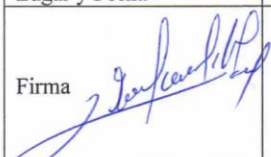
ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																		X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

85

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena () Muy buena (X)

Nombres y Apellidos	Julio Enrique Corderas Hermosa	N° DNI: 28224844
Título Profesional	Licenciado en Educación	Celular: 940 008 137
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Doctor en Educación	
Opinión de aplicabilidad	Es aplicable por la consistencia de la ficha de evaluación	
Lugar y Fecha	Ayacucho, 08 de 02. de 2024	
Firma		

Anexo N° 05: Valides del instrumento de Calidad de vida (WHOQOL-BREF 26 items)



INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 Ítems)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

85.

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente() Baja () Regular() Buena() Muy buena (X)

Nombres y Apellidos	JUAN PARIONA CAHUANA	N° DNI: 28217764 Celular: 966654914
Título Profesional	LICENCIADO EN EDUCACIÓN	
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado Académico	DR.	
Mención	ADMINISTRACIÓN EN LA EDUCACIÓN	
Opinión de aplicabilidad	ES APLICABLE	
Lugar y Fecha	Ayacucho, 08 de 02. de 2024	
Firma		

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 Ítems)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

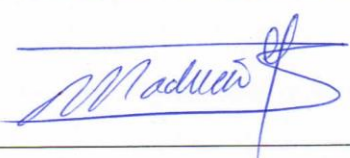
ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																		X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																		X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

85

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente() Baja () Regular() Buena() Muy buena ()

Nombres y Apellidos	Ciro Augusto Madueño García	N° DNI: 28276888
		Celular: 966800794
Título Profesional		
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Doctor en Educación	
Opinión de aplicabilidad		
Lugar y Fecha	Ayacucho, 8 de 02 de 2024	
Firma		

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024.

Cargo e institución donde laboral: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF (26 Ítems)

Autor de la investigación: Frank Alarcon Castro y Raúl Loayza Carhuapoma

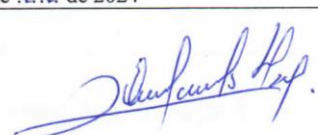
ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																		X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X			

87.

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena () Muy buena (x)

Nombres y Apellidos	Julio Enrique Cárdenas Hermoza		N° DNI: 28224844
Título Profesional	Licenciado en Educación		Celular: 940 008 137
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Doctor en Educación		
Opinión de aplicabilidad	Es aplicable por la consistencia de la ficha de evaluación		
Lugar y Fecha	Ayacucho, 08. de 02. de 2024		
Firma			

Anexo N° 06: Fiabilidad del instrumento

Prueba de fiabilidad del IPAQ (Actividad Física)

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	17	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	17	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,793	4

Prueba de fiabilidad del WHOQOL-BREF 26 (Escala de Calidad de vida)

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	16	94,1
	Excluido ^a	1	5,9
	Total	17	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,844	26

Anexo N° 07: Base de Datos

Nivel de actividad física																
N° SERIE	N°	Actividades vigorosas				Actividades moderadas				Caminar						
		1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? Dias por semana (indique el número)	2.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Indique cuántas horas y minutos por día	MET	Resultado	3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. Dias por semana (indicar el número)	4.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Indique cuántas horas y minutos por día	MET	Resultado	5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminé por lo menos 10 minutos seguidos? Dias por semana (indique el número)	6.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Indique cuántas horas y minutos por día	MET	Resultado			
SERIE 100	1	1	120	960	2	2	60	480	1	4	120	1584	3	240	2	
SERIE 100	2	1	120	960	2	2	120	960	2	2	60	396	1	120	2	
SERIE 100	3	4	60	1920	3	3	60	720	2	6	120	2376	3	240	3	
SERIE 100	4	2	60	960	2	2	60	480	1	5	60	990	2	480	2	
SERIE 100	5	2	30	480	1	1	180	720	2	5	60	990	2	480	2	
SERIE 100	6	1	120	960	2	1	120	480	1	7	180	4158	3	300	2	
SERIE 100	7	2	60	960	2	1	60	240	1	4	60	792	2	120	2	
SERIE 100	8	3	120	2880	3	2	120	960	2	6	180	3564	3	240	3	
SERIE 100	9	3	120	2880	3	2	180	1440	2	5	30	495	1	120	2	
SERIE 100	10	2	30	480	1	2	30	240	1	5	20	330	1	180	1	
SERIE 100	11	1	180	1440	2	2	60	480	1	1	20	66	1	120	1	
SERIE 100	12	2	60	960	2	1	60	240	1	7	120	2772	3	180	2	
SERIE 100	13	4	30	960	2	6	30	720	2	7	240	5544	3	300	2	
SERIE 100	14	4	20	640	2	1	30	120	1	7	60	1386	2	240	2	
SERIE 100	15	2	60	960	2	2	180	1440	2	2	60	396	1	360	2	
SERIE 100	16	3	60	1440	2	2	180	1440	2	7	180	4158	3	180	2	
SERIE 100	17	1	30	240	1	2	30	240	1	4	15	198	1	300	1	
SERIE 100	18	1	60	480	1	2	60	480	1	5	180	2970	3	360	2	
SERIE 100	19	7	180	10080	3	4	120	1920	3	5	60	990	2	200	3	
SERIE 100	20	1	30	240	1	3	60	720	2	7	20	462	1	360	1	
SERIE 100	21	2	60	960	2	1	60	240	1	2	240	1584	3	240	2	
SERIE 100	22	1	60	480	1	5	20	400	1	6	20	396	1	480	1	
SERIE 100	23	1	60	480	1	2	120	960	2	7	120	2772	3	240	2	
SERIE 100	24	5	120	4800	3	4	120	1920	3	6	180	3564	3	240	3	
SERIE 100	25	3	120	2880	3	2	30	240	1	4	30	396	1	300	2	
SERIE 100	26	5	180	7200	3	5	120	2400	3	6	60	1188	2	240	3	
SERIE 100	27	5	120	4800	3	2	120	960	2	5	120	1980	3	240	3	
SERIE 100	28	1	120	960	2	5	180	3600	3	5	120	1980	3	180	3	
SERIE 100	29	1	30	240	1	1	120	480	1	2	15	99	1	300	1	
SERIE 100	30	1	60	480	1	1	60	240	1	1	120	396	1	480	1	
SERIE 100	31	5	40	1600	3	5	120	2400	3	5	60	990	2	120	3	
SERIE 100	32	0	0	0	0	1	60	240	1	7	60	1386	2	720	1	
SERIE 200	33	3	120	2880	3	3	120	1440	2	7	420	9702	3	300	3	
SERIE 200	34	4	120	3840	3	1	60	240	1	6	30	594	1	180	2	
SERIE 200	35	4	180	5760	3	2	120	960	2	4	60	792	2	180	2	
SERIE 200	36	4	60	1920	3	3	180	2160	3	7	180	4158	3	300	3	
SERIE 200	37	2	60	960	2	2	60	480	1	5	60	990	2	240	2	
SERIE 200	38	1	30	240	1	4	30	480	1	2	40	264	1	300	1	
SERIE 200	39	5	90	3600	3	6	120	2880	3	7	120	2772	3	240	3	
SERIE 200	40	2	45	720	2	1	30	120	1	7	25	577.5	3	300	2	
SERIE 200	41	2	15	240	1	3	320	3840	3	7	20	462	1	120	2	
SERIE 200	42	2	120	1920	3	2	400	3200	3	2	180	1188	2	90	3	
SERIE 200	43	4	60	1920	3	4	180	2880	3	7	60	1386	2	300	3	
SERIE 200	44	2	60	960	2	2	60	480	1	7	180	4158	3	600	2	
SERIE 200	45	3	120	2880	3	4	120	1920	3	4	60	792	2	300	3	
SERIE 200	46	2	120	1920	3	3	60	720	2	6	60	1188	2	300	2	
SERIE 200	47	2	60	960	2	1	60	240	1	7	350	8085	3	350	2	
SERIE 200	48	3	60	1440	2	3	60	720	2	7	60	1386	2	180	2	
SERIE 200	49	1	20	160	1	2	30	240	1	7	60	1386	2	120	1	
SERIE 200	50	2	60	960	2	1	60	240	1	7	180	4158	3	240	2	

SERIE 200	51	3	60	1440	2	1	60	240	1	3	180	1782	3	600	2
SERIE 200	52	4	45	1440	2	2	60	480	1	7	180	4158	3	240	2
SERIE 200	53	2	60	960	2	3	30	360	1	7	45	1039.5	2	180	2
SERIE 200	54	4	60	1920	3	2	30	240	1	4	90	1188	2	120	2
SERIE 200	55	1	60	480	1	2	60	480	1	4	60	792	2	240	1
SERIE 200	56	4	120	3840	3	2	120	960	2	7	350	8085	3	240	3
SERIE 200	57	4	60	1920	3	2	120	960	2	7	30	693	2	240	2
SERIE 200	58	4	60	1920	3	1	60	240	1	3	60	594	1	300	2
SERIE 200	59	4	60	1920	3	3	60	720	2	3	120	1188	2	180	2
SERIE 200	60	1	120	960	2	2	180	1440	2	2	120	792	2	180	2
SERIE 200	61	2	120	1920	3	2	40	320	1	4	50	660	2	900	2
SERIE 200	62	3	30	720	2	3	30	360	1	1	30	99	1	350	1
SERIE 200	63	3	60	1440	2	4	120	1920	3	7	150	3465	3	360	3
SERIE 200	64	3	180	4320	3	1	120	480	1	5	180	2970	3	360	2
SERIE 300	65	4	180	5760	3	5	60	1200	2	5	60	990	2	240	2
SERIE 300	66	4	120	3840	3	1	30	120	1	4	60	792	2	180	2
SERIE 300	67	2	30	480	1	2	20	160	1	7	60	1386	2	180	1
SERIE 300	68	2	60	960	2	0	0	0	0	7	60	1386	2	360	1
SERIE 300	69	3	120	2880	3	3	120	1440	2	3	100	990	2	500	2
SERIE 300	70	6	90	4320	3	6	60	1440	2	5	30	495	1	200	2
SERIE 300	71	2	10	160	1	3	60	720	2	5	15	247.5	3	300	2
SERIE 300	72	5	30	1200	2	5	60	1200	2	5	60	990	2	120	2
SERIE 300	73	2	30	480	1	0	0	0	0	7	240	5544	3	300	1
SERIE 300	74	2	30	480	1	4	30	480	1	3	30	297	1	180	1
SERIE 300	75	2	30	480	1	2	30	240	1	5	30	495	1	600	1
SERIE 300	76	0	0	0	0	0	0	0	0	7	20	462	1	300	0
SERIE 300	77	3	60	1440	2	2	60	480	1	4	60	792	2	120	2
SERIE 300	78	1	60	480	1	4	60	960	2	3	30	297	1	240	1
SERIE 300	79	0	0	0	0	0	0	0	0	5	30	495	1	300	0
SERIE 300	80	3	180	4320	3	4	120	1920	3	7	720	16632	3	480	3
SERIE 300	81	2	60	960	2	1	30	120	1	3	30	297	1	300	1
SERIE 300	82	3	180	4320	3	1	60	240	1	5	60	990	2	240	2
SERIE 300	83	3	120	2880	3	3	60	720	2	1	20	66	1	400	2
SERIE 300	84	1	120	960	2	1	60	240	1	1	20	66	1	180	1
SERIE 300	85	3	120	2880	3	1	60	240	1	7	120	2772	3	360	2
SERIE 300	86	1	60	480	1	1	20	80	1	3	15	148.5	1	120	1
SERIE 300	87	0	0	0	0	7	30	840	2	1	120	396	1	240	1
SERIE 300	88	1	60	480	1	6	60	1440	2	7	60	1386	2	600	2
SERIE 300	89	3	60	1440	2	3	180	2160	3	7	120	2772	3	420	3
SERIE 300	90	0	0	0	0	3	60	720	1	7	60	1386	2	360	1
SERIE 300	91	2	30	480	1	3	180	2160	3	4	30	396	1	120	2
SERIE 400	92	5	150	6000	3	3	180	2160	3	4	300	3960	3	155	3
SERIE 400	93	7	120	6720	3	7	180	5040	3	7	60	1386	2	600	3
SERIE 400	94	3	45	1080	2	3	45	540	1	5	35	577.5	1	120	1
SERIE 400	95	3	180	4320	3	3	180	2160	3	3	200	1980	3	300	3
SERIE 400	96	5	180	7200	3	3	180	2160	3	6	180	3564	3	360	3
SERIE 400	97	1	30	240	1	3	30	360	1	7	200	4620	3	300	2
SERIE 400	98	3	240	5760	3	3	240	2880	3	7	180	4158	3	240	3
SERIE 400	99	2	120	1920	3	3	450	5400	3	2	120	792	2	180	3
SERIE 400	100	2	180	2880	3	2	120	960	2	4	300	3960	3	80	3
SERIE 400	101	3	90	2160	3	4	90	1440	2	4	60	792	2	600	2
SERIE 400	102	3	180	4320	3	3	180	2160	3	4	60	792	2	180	3
SERIE 400	103	3	120	2880	3	2	120	960	2	5	60	990	2	120	2
SERIE 400	104	3	30	720	2	2	45	360	1	3	300	2970	3	400	2
SERIE 400	105	2	60	960	2	1	60	240	1	7	60	1386	2	180	2
SERIE 400	106	2	300	4800	3	7	60	1680	3	7	60	1386	2	180	3
SERIE 400	107	5	120	4800	3	7	240	6720	3	7	60	1386	2	180	3
SERIE 400	108	2	120	1920	3	4	120	1920	3	5	360	5940	3	360	3
SERIE 400	109	2	120	1920	3	2	120	960	2	7	180	4158	3	360	3
SERIE 500	110	2	120	1920	3	4	60	960	2	7	30	693	2	120	2
SERIE 500	111	6	120	5760	3	6	120	2880	3	7	350	8085	3	360	3
SERIE 500	112	3	70	1680	3	3	120	1440	2	3	120	1188	2	120	2
SERIE 500	113	0	0	0	0	2	60	480	1	6	180	3564	3	240	1
SERIE 500	114	3	60	1440	2	2	120	960	2	4	420	5544	3	480	2
SERIE 500	115	2	60	960	2	4	180	2880	3	7	180	4158	3	180	3
SERIE 500	116	4	180	5760	3	1	180	720	2	5	30	495	1	300	2
SERIE 500	117	4	180	5760	3	4	300	4800	3	7	100	2310	3	180	3
SERIE 500	118	3	30	720	2	5	30	600	2	2	100	660	2	110	2
SERIE 500	119	4	120	3840	3	1	30	120	1	7	60	1386	2	180	2
SERIE 500	120	4	120	3840	3	1	30	120	1	7	60	1386	2	360	2
SERIE 500	121	5	60	2400	3	3	120	1440	2	7	120	2772	3	120	3
SERIE 500	122	6	90	4320	3	4	180	2880	3	7	250	5775	3	200	3
SERIE 500	123	7	120	6720	3	3	120	1440	2	3	120	1188	2	420	2
SERIE 500	124	2	120	1920	3	4	240	3840	3	7	180	4158	3	480	3
SERIE 500	125	2	180	2880	3	2	180	1440	2	7	180	4158	3	180	3
SERIE 500	126	4	180	5760	3	2	200	1600	3	7	480	11088	3	360	3
SERIE 500	127	2	180	2880	3	4	180	2880	3	7	600	13860	3	500	3
SERIE 500	128	2	180	2880	3	2	180	1440	2	7	300	6930	3	100	3
SERIE 500	129	2	60	960	2	5	30	600	1	6	30	594	1	155	1
SERIE 500	130	3	120	2880	3	2	60	480	1	7	120	2772	3	600	2
SERIE 500	131	4	60	1920	3	2	120	960	2	5	200	3300	3	300	3
SERIE 500	132	4	180	5760	3	2	600	4800	3	7	20	462	1	180	2
SERIE 500	133	0	0	0	0	5	70	1400	2	6	300	5940	3	240	2
SERIE 500	134	3	120	2880	3	2	120	960	2	7	100	2310	3	180	3

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA																											
N° SERIE	N°	1 ítem	2 ítem	3 ítem	4 ítem	5 ítem	6 ítem	7 ítem	8 ítem	9 ítem	10 ítem	11 ítem	12 ítem	13 ítem	14 ítem	15 ítem	16 ítem	17 ítem	18 ítem	19 ítem	20 ítem	21 ítem	22 ítem	23 ítem	24 ítem	25 ítem	26 ítem
SERIE 100	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
SERIE 100	2	3	2	2	3	4	5	3	4	4	5	5	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2
SERIE 100	3	3	3	3	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3
SERIE 100	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	1	3	1	3	1	3	3	2
SERIE 100	5	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3
SERIE 100	6	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	2
SERIE 100	7	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	5	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	3
SERIE 100	8	3	3	4	4	3	5	3	5	3	3	5	3	3	2	5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
SERIE 100	9	5	4	1	1	3	3	4	4	3	4	3	3	5	3	5	3	5	4	3	4	3	2	3	2	3	2
SERIE 100	10	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	2
SERIE 100	11	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	5	4	4	3	5	3	1	3	3	2	2
SERIE 100	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	5	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3
SERIE 100	13	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	3	4
SERIE 100	14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
SERIE 100	15	3	3	2	2	4	4	3	5	3	3	4	2	3	1	4	2	3	4	5	3	3	2	3	3	3	3
SERIE 100	16	3	3	2	1	4	4	2	3	3	3	5	3	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3
SERIE 100	17	3	3	2	2	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2
SERIE 100	18	3	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	5	2	2
SERIE 100	19	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
SERIE 100	20	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
SERIE 100	21	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4
SERIE 100	22	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2
SERIE 100	23	3	3	2	1	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
SERIE 100	24	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2
SERIE 100	25	3	4	2	1	4	5	3	4	4	4	5	2	4	4	2	4	4	3	5	4	3	3	5	3	2	2
SERIE 100	26	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
SERIE 100	27	3	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2
SERIE 100	28	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
SERIE 100	29	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3
SERIE 100	30	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
SERIE 100	31	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2
SERIE 100	32	4	4	2	4	2	4	5	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2
SERIE 200	33	4	3	2	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4
SERIE 200	34	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4	5	2	2	3	5	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4
SERIE 200	35	3	3	3	2	3	5	3	3	2	3	5	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4
SERIE 200	36	5	3	4	5	4	5	3	4	4	5	3	2	3	4	5	3	4	3	5	3	5	3	4	4	3	4
SERIE 200	37	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
SERIE 200	38	4	3	1	2	5	1	4	5	4	5	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2
SERIE 200	39	2	3	2	2	4	4	3	5	3	4	3	2	3	1	4	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3
SERIE 200	40	3	2	3	4	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2
SERIE 200	41	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
SERIE 200	42	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
SERIE 200	43	4	5	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	5	4	3	4	5	4	3	3
SERIE 200	44	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	3
SERIE 200	45	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	5	3	2
SERIE 200	46	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2
SERIE 200	47	4	3	1	2	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2
SERIE 200	48	3	4	2	1	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	3
SERIE 200	49	4	4	3	2	5	3	5	4	4	5	1	2	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	2
SERIE 200	50	3	4	2	1	4	4	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
SERIE 200	51	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3
SERIE 200	52	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2
SERIE 200	53	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3
SERIE 200	54	3	4	2	4	5	5	5	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3
SERIE 200	55	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3
SERIE 200	56	3	2	2	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
SERIE 200	57	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
SERIE 200	58	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	5	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3
SERIE 200	59	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	5	3	3	2	5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2
SERIE 200	60	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3
SERIE 200	61	3	3	2	3	3	6	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	5	2
SERIE 200	62	3	3	2	2	4	3	2	4	3	4	4	2	3	3	5	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2
SERIE 200	63	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2
SERIE 200	64	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	4	5	4	3	4
SERIE 300	65	3	3	1	2	3	5	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
SERIE 300	66	2	3	2	1	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	5	3	2	3	3
SERIE 300	67	3	3	4	3	3	2	3	2</																		

SERIE 400	96	3	4	3	2	4	5	3	3	4	4	5	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2
SERIE 400	97	3	3	3	2	4	5	4	4	4	4	2	3	4	2	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
SERIE 400	98	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
SERIE 400	99	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4
SERIE 400	100	1	4	2	2	1	1	2	1	3	1	4	2	3	4	5	2	4	3	1	5	5	3	5	5	5	5
SERIE 400	101	3	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
SERIE 400	102	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	5	2	3	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2	4
SERIE 400	103	4	3	1	1	4	4	4	5	3	4	5	3	3	3	5	4	3	3	5	4	5	3	3	4	1	3
SERIE 400	104	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4
SERIE 400	105	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
SERIE 400	106	3	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2
SERIE 400	107	5	5	3	1	5	5	3	4	5	3	5	2	3	4	5	3	4	3	4	5	4	3	4	3	2	3
SERIE 400	108	3	4	1	1	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2
SERIE 400	109	2	4	2	1	4	4	3	3	3	4	5	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2
SERIE 500	110	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3
SERIE 500	111	3	3	2	4	1	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3
SERIE 500	112	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3
SERIE 500	113	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3
SERIE 500	114	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3
SERIE 500	115	2	1	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	1
SERIE 500	116	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	5	4	2	4	4	4	5	3	3
SERIE 500	117	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	4	3	3	2	4	2	3	1	2	2
SERIE 500	118	4	3	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	4	5	2	3
SERIE 500	119	4	4	4	3	3	3	3	5	3	3	2	2	1	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	3	1	3
SERIE 500	120	3	2	3	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	2	4	5	4	5	4	3	3	2	3	3
SERIE 500	121	1	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	1	4	2	3	4	3	1	3	3
SERIE 500	122	2	4	4	2	4	4	2	2	4	1	4	3	5	1	5	3	1	3	2	4	3	4	2	3	4	3
SERIE 500	123	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	3	3
SERIE 500	124	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2
SERIE 500	125	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	2	3
SERIE 500	126	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3
SERIE 500	127	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	5	2	4	2	4	3	2	3
SERIE 500	128	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	3	5	3	4	2	4	3	2	3	3
SERIE 500	129	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3
SERIE 500	130	2	2	3	4	2	4	2	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3
SERIE 500	131	2	3	3	2	4	2	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	2	2
SERIE 500	132	2	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	5	3	3	2	4	2	5	3	2	3
SERIE 500	133	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	5	2	2	2	2	3	1	3	4	2	1	3
SERIE 500	134	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3

Resultados descriptivos

Nivel de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	28	20,9	20,9	20,9
	Moderado	64	47,8	47,8	68,7
	Alto	42	31,3	31,3	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Calidad de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	5	3,7	3,7	3,7
	Normal	104	77,6	77,6	81,3
	Bastante	25	18,7	18,7	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Salud Física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	11	8,2	8,2	8,2
	Normal	100	74,6	74,6	82,8
	Bastante	23	17,2	17,2	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Salud Psicológica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	7	5,2	5,2	5,2
	Normal	74	55,2	55,2	60,4
	Bastante	52	38,8	38,8	99,3
	Muy buena	1	,7	,7	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Relaciones sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	20	14,9	14,9	14,9
	Normal	81	60,4	60,4	75,4
	Bastante	32	23,9	23,9	99,3
	Muy buena	1	,7	,7	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Ambiente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	8	6,0	6,0	6,0
	Normal	108	80,6	80,6	86,6
	Bastante	18	13,4	13,4	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Tabla cruzada Calidad de vida*Nivel de actividad física

			Nivel de actividad física			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Regular	Recuento	0	4	1	5
		% del total	0,0%	3,0%	0,7%	3,7%
	Normal	Recuento	23	50	31	104
		% del total	17,2%	37,3%	23,1%	77,6%
	Bastante	Recuento	5	10	10	25
		% del total	3,7%	7,5%	7,5%	18,7%
Total		Recuento	28	64	42	134
		% del total	20.9%	47.8%	31.3%	100.0%

Tabla cruzada Salud Física*Nivel de actividad física

			Nivel de actividad física			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Salud Física	Regular	Recuento	2	5	4	11
		% del total	1,5%	3,7%	3,0%	8,2%
	Normal	Recuento	18	51	31	100
		% del total	13,4%	38,1%	23,1%	74,6%
	Bastante	Recuento	8	8	7	23
		% del total	6,0%	6,0%	5,2%	17,2%
Total		Recuento	28	64	42	134
		% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100,0%

Tabla cruzada Salud Psicológica*Nivel de actividad física

			Nivel de actividad física			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Salud Psicológica	Regular	Recuento	0	4	3	7
		% del total	0,0%	3,0%	2,2%	5,2%
	Normal	Recuento	17	36	21	74
		% del total	12,7%	26,9%	15,7%	55,2%
	Bastante	Recuento	11	23	18	52
		% del total	8,2%	17,2%	13,4%	38,8%
	Muy buena	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	0,7%	0,0%	0,7%
Total		Recuento	28	64	42	134
		% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100,0%

Tabla cruzada Relaciones sociales*Nivel de actividad física

			Nivel de actividad física			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Relaciones sociales	Regular	Recuento	5	11	4	20
		% del total	3,7%	8,2%	3,0%	14,9%
	Normal	Recuento	17	41	23	81
		% del total	12,7%	30,6%	17,2%	60,4%
	Bastante	Recuento	6	11	15	32
		% del total	4,5%	8,2%	11,2%	23,9%
	Muy buena	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	0,7%	0,0%	0,7%
Total		Recuento	28	64	42	134
		% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100,0%

Tabla cruzada Relaciones ambientales*Nivel de actividad física

			Nlvel de actividad fsica			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Relaciones Ambientales	Regular	Recuento	1	5	2	8
		% del total	0,7%	3,7%	1,5%	6,0%
	Normal	Recuento	21	52	35	108
		% del total	15,7%	38,8%	26,1%	80,6%
	Bastante	Recuento	6	7	5	18
		% del total	4,5%	5,2%	3,7%	13,4%
Total		Recuento	28	64	42	134
		% del total	20,9%	47,8%	31,3%	100,0%

Resultados inferenciales

Correlaciones

		Nivel de actividad física		Calidad de vida
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,053
		Sig. (bilateral)	.	,545
		N	134	134
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,053	1,000
		Sig. (bilateral)	,545	.
		N	134	134

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Salud Física
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,086
		Sig. (bilateral)	.	,323
		N	134	134
	Salud Física	Coeficiente de correlación	-,086	1,000
		Sig. (bilateral)	,323	.
		N	134	134

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Salud Psicológica
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,001
		Sig. (bilateral)	.	,988
		N	134	134
	Salud Psicológica	Coeficiente de correlación	,001	1,000
		Sig. (bilateral)	,988	.
		N	134	134

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Relaciones sociales
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,149
		Sig. (bilateral)	.	,085
		N	134	134
	Relaciones sociales	Coeficiente de correlación	,149	1,000
		Sig. (bilateral)	,085	.
		N	134	134

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Ambiente
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,070
		Sig. (bilateral)	.	,424
		N	134	134
	Ambiente	Coeficiente de correlación	-,070	1,000
		Sig. (bilateral)	,424	.
		N	134	134

Anexo N° 08: Evidencias fotográficas



Imagen N°1: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



Imagen N°2: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



Imagen N°3: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



Imagen N°4: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



Imagen N°5: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



Imagen N°6: encuesta de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024**, presentado por los estudiantes **Frank ALARCON CASTRO y Raul LOAYZA CARHUAPOMA**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 21% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 14 de octubre de 2024 y boleta de venta electrónica N° 005-00037485 y N° 005-00037478.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 17 de octubre de 2024

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DE VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %

INDICE DE SIMILITUD

22 %

FUENTES DE INTERNET

13 %

PUBLICACIONES

19 %

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

9 %

2

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

4 %

3

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

4

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

5

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

1 %

6

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

7

repositorio.ucp.edu.co

Fuente de Internet

1 %

8

Submitted to Universidad de Málaga - Tii

Trabajo del estudiante

1 %

9	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024

por Frank ALARCON CASTRO y Raul LOAYZA CARHUAPOMA

Fecha de entrega: 16-oct-2024 05:54p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2487553697

Nombre del archivo: TESIS_FRANK_Y_RAUL_2024_1.docx (19M)

Total de palabras: 14634

Total de caracteres: 78431



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES FRANK ALARCON CASTRO Y RAUL LOAYZA CARHUAPOMA, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los catorce días del mes de noviembre del año dos mil veinticuatro, siendo a horas las once de la mañana, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Ciro Augusto Madueño García y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos **FRANK ALARCON CASTRO Y RAUL LOAYZA CARHUAPOMA**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas las doce con treinta y cinco minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Ciro Augusto Madueño García y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 20 de noviembre de 2024.

Registro N° 2754 y 2752-2024
Recibo de Tesorería N°s 10-00020487 y 10-00020489
Libro N° 05, folios 99 y 100
VRTH/acc.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO