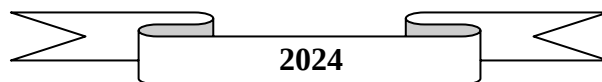


**"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO  
DEL VALLE ZAÑA  
OYOTUN**



**PROGRAMA DE ESTUDIOS  
EDUCACIÓN FÍSICA**

La educación física y su influencia en la calidad de vida de los estudiantes  
del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada  
San Juan Bautista de Oyotún Chiclayo - Lambayeque

**AUTORA:**

Correa Figueroa, Billy Jim  
Ipanaqué Correa, Luis Gustavo  
Rodas Montenegro, Fernando  
Leyva Correa, Carlos

**ASESOR:**

**Rosa Elvira Guevara Murillo**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Desarrollo de la Habilidades Psicomotoras**

**OYOTUN — PERÚ**

**2024**

## ÍNDICE

|        |                                                      |    |
|--------|------------------------------------------------------|----|
| I.     | PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....                     | 3  |
| 1.1.   | Descripción de la realidad problemática.....         | 3  |
| 1.2.   | Formulación del Problema.....                        | 5  |
| 1.2.1. | Justificación de la Investigación .....              | 5  |
| 1.2.2. | Delimitación .....                                   | 6  |
| 1.3.   | Objetivos de la Investigación .....                  | 7  |
| 1.3.1. | Objetivo General .....                               | 7  |
| 1.3.2. | Objetivos Específicos .....                          | 7  |
| 1.4.   | Formulación de las hipótesis .....                   | 7  |
| 1.5.   | Variables de la Investigación.....                   | 7  |
| 1.6.   | Matriz de Operacionalización de Variables .....      | 8  |
| II.    | SUSTENTO TEÓRICO CONCEPTUAL .....                    | 8  |
| 2.1.   | Antecedentes del estudio .....                       | 8  |
| 2.2.   | Bases teóricas científicas.....                      | 10 |
| 2.2.1. | Teoría de educación física .....                     | 11 |
| 2.3.   | Definición de términos conceptuales .....            | 12 |
| 2.3.1. | Calidad de vida en el aprendizaje .....              | 12 |
| III.   | METODOLÓGÍA .....                                    | 12 |
| 3.1.   | Enfoque, tipo y diseño de la investigación .....     | 12 |
| 3.2.   | Población y muestra .....                            | 13 |
| 3.3.   | Técnica e instrumentos de recolección de datos ..... | 14 |
| 3.3.1. | Técnica .....                                        | 14 |
| 3.3.2. | Instrumento.....                                     | 14 |
| 3.4.   | Procedimientos de recolección de datos .....         | 14 |
| 3.5.   | Procedimientos para el análisis de datos.....        | 15 |
| 3.6.   | Principios éticos del estudio .....                  | 15 |
| IV.    | ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....                       | 15 |
| 4.1.   | Cronograma de actividades .....                      | 15 |
| 4.2.   | Materiales e insumos .....                           | 15 |
| 4.2.1. | Equipos.....                                         | 16 |
| 4.2.2. | Asesorías especializadas y servicios .....           | 16 |
| 4.2.3. | Gastos operativos.....                               | 16 |
| 4.3.   | Financiamiento .....                                 | 16 |
|        | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                     | 17 |
|        | ANEXOS .....                                         | 19 |
|        | ANEXO 1.....                                         | 19 |

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La educación física en Singapur para estudiantes de segundo grado se desarrolla dentro de un enfoque curricular sólido y respaldado por políticas que buscan promover la salud, el carácter y el bienestar integral. Las clases de educación física activas, la evaluación regular de condición física (NAPFA) y programas innovadores como el Wellness Channel tienen un impacto positivo real en la calidad de vida de los escolares. Aunque los retos persisten especialmente en cuanto al estrés académico, los esfuerzos por humanizar el sistema educativo están marcando una diferencia. A pesar de los avances, Singapur continúa enfrentando niveles elevados de estrés infantil por la competitividad académica. Contribuciones del bienestar integral: El enfoque en reducir el estrés académico, promover el desarrollo personal y el bienestar fomenta un ambiente más equilibrado y saludable. Singapur está implementando políticas educativas que buscan reducir la presión académica desde los primeros grados. Esto incluye eliminación de exámenes innecesarios, menor carga de tareas, y mayor atención al bienestar emocional, el carácter, la empatía, la resiliencia y hábitos saludables.

Educación Física en Honduras y cómo influye en la calidad de vida de niños de 2.º grado de primaria. Lo presentaré en tres bloques: arco y recursos, problemas y evidencia local, y cómo afecta la calidad de vida. La Educación Física está incluida en el Currículo Nacional Básico (CNB) como área que contribuye a la formación integral (desarrollo motor, hábitos de salud, valores y trabajo en equipo). Existen manuales y guías para I y II ciclos que orientan contenidos y planificación. A nivel institucional, la Secretaría de Educación tiene una Subdirección / área dedicada a Educación Física y Deportes que impulsa capacitaciones, festivales deportivos y lineamientos pedagógicos.

#### **Salud física y nutricional**

Estudios locales indican que los hábitos de actividad física y alimentación escolar distan de estándares saludables: prevalecen conductas que aumentan riesgo de sobrepeso/obesidad y niveles insuficientes de actividad en escolares. Para niños de primaria, la práctica regular de EF reduce riesgos y mejora estado nutricional y condición cardiorrespiratoria. (evidencia desde estudios en Honduras).

La educación física en el Perú atraviesa un momento de impulso normativo (ajustes curriculares y políticas para promover actividad física diaria) pero enfrenta desafíos prácticos: niveles bajos de actividad y altos de sedentarismo en escolares, falta de horas/espacio en algunas escuelas y brechas entre zonas urbanas y rurales. La evidencia indica que una educación física bien planificada mejora la salud física, el bienestar psicosocial y la calidad de vida de los niños, incluidos estudiantes de 2.º grado de primaria, siempre que las intervenciones sean frecuentes, variadas y adaptadas a la edad.

El Ministerio de Educación ha actualizado orientaciones escolares y el currículo para fortalecer áreas como Educación Física, con cambios recientes que aumentan horas y enfatizan actividad socioafectiva y salud dentro del nuevo currículo escolar. Esto busca dar más protagonismo a la EF en la formación básica. En 2025 se aprobó una política nacional más amplia sobre actividad física, recreación y deporte (PARDEF), que incluye metas y lineamientos intersectoriales que afectan la educación física escolar. Investigaciones recientes señalan niveles bajos de actividad física y presencia significativa de sedentarismo entre escolares y adolescentes en Perú, un factor de riesgo para la salud futura si no se interviene. Revisiones y estudios académicos muestran que programas de educación física bien diseñados (frecuencia regular, enfoque lúdico, inclusión y evaluación progresiva) se asocian a mejoras en parámetros de salud física, autoestima, habilidades sociales y calidad de vida.

En Oyotún existen instituciones de educación primaria activas (públicas y privadas) que atienden a la población escolar local; la gerencia regional y el Ministerio de Educación publican orientaciones y materiales para el desarrollo del área de Educación Física, pero la ejecución local muestra variabilidad por infraestructura, disponibilidad de docentes especializados y contexto rural/urbano. La evidencia científica indica que una educación física bien implementada mejora la salud física, el bienestar psicológico y el rendimiento académico de escolares, por lo que su fortalecimiento puede elevar la calidad de vida de alumnos de 2.º grado.

Influencia en la calidad de vida de estudiantes de 2.º grado: Salud física y la inclusión regular de sesiones de educación física contribuye a mejorar condición cardiorrespiratoria, coordinación motora y control del peso. Los niños en edad primaria experimentan beneficios directos en indicadores de salud. Bienestar psicológico, social y la actividad física escolar reduce síntomas de ansiedad y mejora el estado de ánimo, además favorece habilidades sociales (cooperación, normas, autocontrol), lo cual es relevante para la convivencia y la

adaptación escolar en 2.º grado. Rendimiento académico, atención y estudios revisados muestran asociación entre actividad física regular y mejoras en la atención, memoria y rendimiento académico; es decir, educación física bien planificada puede repercutir indirectamente en mejores aprendizajes.

## **1.2. Formulación del Problema**

¿De qué manera la educación física influye en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque, en el año 2024?

### **Problemas Específicos**

- ¿Cómo influye la educación física en el desarrollo físico y motriz de los estudiantes del segundo grado de primaria de la I.E.P. San Juan Bautista de Oytún?
- ¿De qué manera la práctica de la educación física repercute en el bienestar emocional y social de los estudiantes?
- ¿Qué relación existe entre la educación física y los hábitos de vida saludable en los estudiantes del segundo grado?
- ¿En qué medida la educación física fortalece la convivencia escolar y las relaciones interpersonales entre los estudiantes?

### **1.2.1. Justificación de la Investigación**

**Justificación teórica:** La presente investigación se sustenta en teorías y enfoques que consideran a la educación física como un eje fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde la dimensión corporal, sino también desde aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la práctica regular de actividad física en la niñez favorece la adquisición de hábitos saludables que inciden directamente en la calidad de vida, previniendo enfermedades crónicas, mejorando el bienestar psicológico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

**Justificación práctica:** La investigación sobre la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún tiene una relevancia práctica, ya que

permitirá generar aportes concretos que contribuyan al bienestar integral de los escolares. En primer lugar, los resultados podrán orientar a los docentes de educación física en la planificación y ejecución de estrategias pedagógicas más dinámicas, lúdicas y efectivas que favorezcan el desarrollo físico, social y emocional de los niños.

**Justificación metodológica:** La presente investigación se justifica metodológicamente porque se fundamenta en el empleo de un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo–correlacional, que permite establecer la relación existente entre la práctica de la educación física y la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria. Este enfoque posibilita obtener datos objetivos, medibles y verificables, contribuyendo a la validez y confiabilidad de los resultados. La justificación metodológica se sustenta en la posibilidad de que los hallazgos contribuyan a fortalecer la gestión educativa, orientando la toma de decisiones en beneficio del bienestar integral de los estudiantes, y sirviendo como base para futuras investigaciones en el ámbito de la educación física y su relación con la calidad de vida en el nivel primario.

### **1.2.2. Delimitación**

**Delimitación espacial:** La presente investigación se desarrollará en la Institución Educativa Privada San Juan Bautista, ubicada en el distrito de Oytún, provincia de Chiclayo, región Lambayeque – Perú. El estudio se centrará específicamente en los estudiantes del segundo grado de educación primaria, quienes constituyen la población de análisis para determinar la influencia de la educación física en su calidad de vida.

**Delimitación temporal:** La investigación se desarrollará durante el año 2024, periodo en el cual se recopilará la información necesaria para analizar la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque. El estudio se enmarca en este año académico con el fin de obtener datos actuales, pertinentes y contextualizados a la realidad educativa y social de los estudiantes en dicho periodo.

**Delimitación temática:** La presente investigación se centra en analizar la influencia que ejerce la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, en el distrito de Chiclayo, provincia de Lambayeque, durante el año 2024. El estudio abordará

específicamente los componentes relacionados con la práctica sistemática de la actividad física, el desarrollo de habilidades motrices, la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento de aspectos socioemocionales, con el fin de comprender cómo estas dimensiones contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

### **1.3.Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar de qué manera la educación física influye en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque, en el año 2024.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la influencia de la educación física en el desarrollo físico y motriz de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún.
- Analizar cómo la educación física contribuye al bienestar emocional y social de los estudiantes del segundo grado de educación primaria.
- Examinar la relación entre la práctica de la educación física y la adquisición de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
- Evaluar el impacto de las sesiones de educación física en el rendimiento académico y la concentración de los estudiantes del segundo grado de primaria.

### **1.4.Formulación de las hipótesis**

La educación física influye significativamente en la calidad de vida de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque, en el año 2024.

### **1.5.Variables de la Investigación**

**Variable Independiente (VI):** Educación física

**Variable Dependiente (VD):** Calidad de vida de los estudiantes

## 1.6. Matriz de Operacionalización de Variables

| VARIABLES                          | DEFINICIÓN CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | DEFINICIÓN OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIMENSIONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Educación física                   | Se entiende como el área del proceso educativo orientada al desarrollo integral de la persona a través del movimiento corporal. Comprende la enseñanza y práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades físicas          | Se operacionaliza como el conjunto de actividades, ejercicios y prácticas corporales dirigidas a los estudiantes de segundo grado de educación primaria de la I.E.P. San Juan Bautista de Oyatún, durante el año 2024, orientadas al desarrollo de sus capacidades físicas, motrices y sociales.                                           | <p>Actividad física (frecuencia, intensidad, duración).</p> <p>Desarrollo psicomotor (coordinación, motricidad gruesa y fina).</p> <p>Hábitos saludables (higiene, alimentación, cuidado corporal).</p> <p>Socialización y trabajo en equipo.</p>                                                                                                     |
| Calidad de vida de los estudiantes | La calidad de vida de los estudiantes se refleja en el bienestar físico (nutrición, actividad física, salud), psicológico (autoestima, motivación, manejo del estrés), social (integración, amistad, apoyo familiar y docente) y académico (rendimiento escolar, satisfacción con el aprendizaje). | La calidad de vida de los estudiantes se medirá a través de indicadores observables y cuantificables en dimensiones relacionadas con su bienestar físico, emocional, social y académico. Para su evaluación se utilizarán encuestas, cuestionarios y escalas adaptadas al nivel educativo de los estudiantes de segundo grado de primaria. | <p>Bienestar físico (energía, estado de salud, resistencia).</p> <p>Bienestar psicológico (autoestima, motivación, manejo de emociones).</p> <p>Bienestar social (integración, relaciones interpersonales, cooperación).</p> <p>Bienestar escolar (participación, disciplina, rendimiento académico relacionado con hábitos de actividad física).</p> |

## II. SUSTENTO TEÓRICO CONCEPTUAL

### 2.1. Antecedentes del estudio

#### Internacional

Yugcha (2021) Su investigación fue con el propósito crear conciencia en los niños del Quinto al Séptimo año de Educación Básica General, por medio de ello transmitir a los

estudiantes la importancia de la Educación Física en el ámbito escolar y los beneficios que se obtendrán con la elaboración de una Guía de Ejercicios para mejorar la calidad de vida y su rendimiento académico, cabe señalar que la presente guía de ejercicios servirá como una herramienta de enseñanza-aprendizaje a la maestra y a los estudiantes de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”. Esta investigación se realizó pensando concienciar a los estudiantes de cómo cuidar sus hábitos de salud y de cómo ayuda las actividades físicas a la formación integral del niño ya se puede considerar como un instrumento que permita mejorar el rendimiento académico posibilitando un eje de aprendizaje para la vida adulta del estudiante, con ello contribuyendo al buen desarrollo cognitivo. La guía de ejercicios es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo para docentes, estudiantes, alumnos, y autoridades de la Escuela Eugenio Espejo Diez de Agosto, que les permitirá revisar procedimientos, metodologías estrategias, permitiendo planificar una hora clase mediante ejercicios que ayuden al estudiante a conocer la importancia de la educación física.

Yugcha (2021) “La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela eugenio espejo diez de agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga año lectivo 2013-2014.” Universidad Técnica de Cotopaxi unidad académica de ciencias administrativas y Humanísticas.

Barbosa y Aguirre (2020) desarrollaron un estudio con el propósito central de identificar la conexión entre el nivel de ejercicio físico y el bienestar integral vinculado a la salud en una comunidad educativa en Colombia. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo correlacional. La población de estudio estuvo compuesta por 269 personas, a quienes se les aplicaron dos instrumentos: el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para medir el grado de movimiento corporal y el Cuestionario de Salud SF-36 para evaluar el bienestar relacionado con la salud. Los hallazgos más significativos de este trabajo mostraron que los individuos que realizaron actividades físicas de intensidad moderada evidenciaron mayores niveles de vitalidad, salud mental y bienestar general ( $p < 0,05$ ) en comparación con aquellos que practicaban ejercicios de menor intensidad. Por otro lado, los participantes que realizaron actividades vigorosas alcanzaron promedios más altos en el estado general de salud. Asimismo, tanto las personas que practicaban ejercicios moderados como las que realizaron actividades de alta intensidad obtuvieron puntuaciones superiores en aspectos de salud física y mental en comparación con quienes se limitaron a realizar actividades leves ( $p < 0,05$ ). Finalmente, se concluyó que

existe una asociación relevante entre los niveles de movimiento corporal de mayor intensidad y un bienestar integral más favorable.

### **Nacional**

Chacon y Nontol (2025) En su investigación desarrollada tuvo como propósito principal “analizar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de educación secundaria de la IE N 80143, La Libertad, 2024”. Para abordar este objetivo, se empleó un enfoque cuantitativo acompañado de un diseño no experimental, dentro del nivel correlacional, y bajo la categoría de investigación básica. En cuanto a la muestra, esta estuvo integrada por 65 estudiantes de quinto año de secundaria, quienes participaron en la aplicación de dos cuestionarios estandarizados. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los adolescentes evaluados, reflejado en un coeficiente de  $\rho = 0.947$  con un nivel de significancia de 0.000. Estos hallazgos concluyeron que un mayor nivel de actividad física está directamente asociado con una mejor percepción de calidad de vida, lo que implica que aquellos estudiantes que incorporan el ejercicio con mayor regularidad y constancia experimentan un bienestar general más elevado en diversos aspectos de su desarrollo.

Villanueva (2024) desarrolló un estudio cuyo propósito principal fue “establecer la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar integral de los estudiantes de una institución educativa en Cajamarca”. Esta investigación se enmarcó como un estudio de tipo básico y un alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 175 estudiantes de nivel secundario, y para la recolección de información se aplicaron dos cuestionarios previamente validados, enfocados en medir las variables del estudio. Los hallazgos obtenidos evidenciaron que el coeficiente de correlación Rho de Spearman ( $p = 0,473$ ) indicó una asociación positiva de intensidad media entre la práctica de ejercicio físico y el bienestar personal de los estudiantes, con significancia estadística. Este resultado sugiere que, aunque la actividad física no es el único factor determinante del bienestar general, mantiene una influencia relevante en el desarrollo saludable de los jóvenes. En conclusión, se confirmó que existe una asociación significativa y moderadamente positiva entre el ejercicio físico y la calidad de vida en los estudiantes evaluados.

## **2.2. Bases teóricas científicas**

## **Educación Física**

La educación física abarca muchos aspectos, pero podríamos decir que cuando hablamos de esta rama de la educación, nos referimos a la disciplina que relaciona el uso total de todo el cuerpo y que pedagógicamente nos permite la formación integral de los individuos.

Según el Libro Cuerpo de Maestros Educación Física (2006) La Organización Mundial de la Salud “Combinación de actividades de información que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesita” (Pág. 28).

Según el Manual de Educación Física y Deportes (2003) “Desde la pedagogía, consideramos a la Educación Física un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad como aspecto constitutivo y calificador, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizado en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clase y sustratos culturales”. (Pág.20)

## **Calidad de vida**

La calidad de vida es un programa organizado que los individuos deben contribuir a la mejora de su estado de vida, con una serie de propósitos que con lleve a la sociedad a mejorar su estado de salud.

Para la investigadora la calidad de vida está relacionada con una mejora y la importancia que tiene la salud que permitirá que el ser humano se desenvuelva en el mundo que se encuentra por lo que se hace necesario que el individuo conozca la importancia de la educación física y la recreación, constituyendo los objetivos que tiene la educación dentro de la sociedad.

### **2.2.1. Teoría de educación física**

La teoría de la educación física se concibe como el marco conceptual que orienta el estudio y la práctica del movimiento humano dentro del proceso educativo, integrando dimensiones biológicas, psicológicas, pedagógicas y socioculturales. Desde una perspectiva integral, no se limita al desarrollo corporal, sino que busca contribuir a la formación plena del individuo a través del ejercicio físico, el deporte y las actividades motrices.

En este sentido, la educación física se sustenta en fundamentos biológicos relacionados con la salud y el desarrollo físico, fundamentos psicológicos vinculados al aprendizaje, la autoestima y la motivación, fundamentos pedagógicos que orientan los métodos de enseñanza, y fundamentos socioculturales que reconocen al movimiento como parte de la cultura y la convivencia. Bajo este enfoque, se entiende como una disciplina pedagógica que promueve hábitos de vida saludable y fomenta el bienestar físico, mental y social (Castejón, 2017).

### **2.3. Definición de términos conceptuales**

#### **2.3.1. Calidad de vida en el aprendizaje**

Se entenderse como el impacto positivo que la práctica sistemática y pedagógicamente orientada de la actividad física tiene en el bienestar integral del estudiante. Este vínculo se puede analizar en tres dimensiones principales:

##### **Dimensión física**

- ✓ La educación física mejora la salud corporal, favorece la condición física, la coordinación motriz y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.
- ✓ Estudiantes físicamente activos suelen tener más energía y atención en el aula, lo que repercute directamente en su rendimiento académico.

##### **Dimensión psicológica y emocional**

- ✓ La actividad física contribuye al manejo del estrés, la ansiedad y la autoestima, factores clave para el aprendizaje.
- ✓ Fomenta la motivación intrínseca y la sensación de logro personal, lo que eleva la percepción de bienestar y satisfacción escolar.

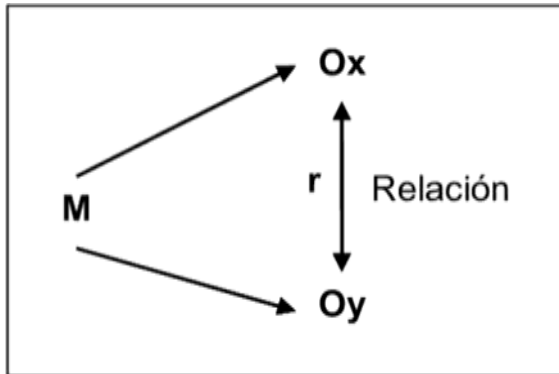
## **III. METODOLÓGÍA**

### **3.1. Enfoque, tipo y diseño de la investigación**

La presente investigación se enmarcó en el tipo de estudio básico, cuya finalidad fue ampliar el conocimiento sobre los principios fundamentales que rigen el fenómeno analizado. Este tipo de indagación, según Álvarez (2020), se orientó a la generación de

saberes de manera sistemática, con el propósito de incrementar la comprensión sobre una realidad concreta sin un objetivo práctico inmediato.

En cuanto al diseño, se adoptó un enfoque no experimental, el cual se distingue por la ausencia de manipulación de variables, dado que los fenómenos estudiados se analizaron en 40 su contexto natural. Según Botero et al. (2018), este tipo de investigación se centró en la observación y descripción de las variables sin intervenir en ellas, lo que permitió comprender su comportamiento en un entorno determinado.



Donde:

**M**= Muestra

**O<sub>x</sub>** = Variable X

**O<sub>y</sub>** = Variable Y

**r** = relación

### 3.2. Población y muestra

#### **Población**

Según Ñaupas et al. (2018), la población representa el universo de elementos con características comunes dentro de un contexto específico, estableciendo los límites del estudio y determinando el grupo del cual se extraerán los datos.

En este sentido, la población de este estudio estuvo compuesta por 30 segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún Chiclayo – Lambayeque. Esta elección es particularmente relevante, ya que los niños en esta etapa de desarrollo se enfrentan a diversos desafíos que pueden influir en su bienestar físico y emocional.

## **Muestra**

De acuerdo con Sánchez et al. (2018), una muestra debe poseer características similares a la población para garantizar la validez de los resultados y permitir la inferencia de conclusiones a partir de los datos recopilados.

Por tal razón, la muestra estuvo constituida por 30 estudiantes del segundo grado de las secciones Ay B.

### **3.3. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.3.1. Técnica**

La presente investigación empleó la técnica de la encuesta, un método ampliamente utilizado en estudios cuantitativos debido a su capacidad para recolectar información de manera sistemática y estructurada. Según Guillén (2020), esta técnica permitió obtener datos precisos de un grupo de individuos sin modificar su entorno, facilitando el análisis de las variables en estudio.

#### **3.3.2. Instrumento**

En la presente investigación se empleó como instrumento el cuestionario ya que, según Ñaupás et al. (2018), este instrumento se diseñó con base en criterios metodológicos que aseguraron la coherencia y pertinencia de cada pregunta, permitiendo así recopilar datos de manera estandarizada.

### **3.4. Procedimientos de recolección de datos**

Consiste en organizar la información recogida para que pueda ser tratada en forma minuciosa o analítica, describiendo, caracterizando e interpretando la información" porque se centra en proporcionar una orientación valiosa para investigadores de todos los niveles de experiencia en la planificación y ejecución de proyectos de investigación de alta calidad. Permitirá analizar los datos de manera cuantitativa y cualitativa (Julio, 2023, p. 5).

### 3.5. Procedimientos para el análisis de datos

Se utilizará la estadística descriptiva, para tabular los datos se utiliza en el programa informático Excel, el programa informático estadístico SPSS el cual permitirá procesar los datos para luego ser analizados, para identificar la validez de los datos se utilizará el coeficiente de fiabilidad en el Alfa de Cronbach, asimismo, los resultados serán presentados mediante tablas y figuras estadísticas.

### 3.6.Principios éticos del estudio

La presente investigación de acuerdo con las características considera los siguientes aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabajará con estudiantes que forman parte de una realidad educativa que son objeto de estudio. Además, la investigación contará con la autorización correspondiente del director y los docentes de la institución educativa.

## IV. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 4.1.Cronograma de actividades

| ACTIVIDADES                                      | M E S E S |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                  | A         | M | J | J | A | S | O | N | D |
| Revisión y análisis ,protocolos de investigación | X         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Identificación de problemas de investigación     |           | X |   |   |   |   |   |   |   |
| Coordinación de la directora de la I.E.          |           | X |   |   |   |   |   |   |   |
| Elaboración del proyecto de investigación        |           |   | X |   |   |   |   |   |   |
| Presentación y aprobación del proyectó           |           |   |   | X |   |   |   |   |   |
| Diseño y validación de los instrumentos          |           |   |   |   | X |   |   |   |   |
| Aplicación del instrumento del pretest           |           |   |   |   |   | X |   |   |   |
| Aplicación del estímulo(proyecto de aprendizaje) |           |   |   |   |   | X | X | X |   |
| Aplicación del instrumento del post test         |           |   |   |   |   |   |   |   | X |
| Procesamiento de datos estadísticos              |           |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Redacción del informe final                      |           |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Presentación y aprobación el informe final       |           |   |   |   |   |   |   |   |   |

### 4.2. Materiales e insumos

| N°    | Descripción          | Unidad de medida | Cantidad | Costo unitario | SUB TOTAL |            |         |
|-------|----------------------|------------------|----------|----------------|-----------|------------|---------|
|       |                      |                  |          |                | Efectivo  | Valorizado | Importe |
| 1     | Papel bond           | 1 millar         | 2        | 34.00          | -----     | 68.00      | 68.00   |
| 2     | Tinta para impresora | Unidad           | 50.00    | 170.00         | 170       | -----      | 170.00  |
| 3     | USB                  | dos              | 2        | 15             | .....     | 30         | 30      |
| 4     | Papel sabana         | Unidad           | 20       | 0.50           | 10.00     | .....      | 20      |
| 5     | Plumones             | Unidad           | 20       | 0.50           | 10.00     | .....      | 20      |
| 6     | Laminas              | Unidad           | 20       | 15.00          | 30.00     | .....      | 30      |
| TOTAL |                      |                  |          |                | 220       | 98         | 220     |

#### 4.2.1. Equipos

| Equipos N° | DESCRIPCIÓN | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | COSTO UNITARIO | SUB TOTAL |
|------------|-------------|------------------|----------|----------------|-----------|
| EFFECTIVO  |             | VALORIZADO       |          | IMPORTE        |           |
| 1          | Laptop      | Unidad.          | 1        | 3,900.00       | 3,900.00  |
| 2          | Impresora.  | Unidad.          | 1        | 250.00         | 250.00    |
| 3          | Grabadora   | Unidad.          | 1        | 150.00         | 150.00    |
| 4          | USB         | Unidad           | 4        | 30.00          | 120.00    |
| 5          |             |                  | Celular  |                |           |
| TOTAL:     | -           |                  | 1,600.00 | 1,600.00       |           |

#### 4.2.2. Asesorías especializadas y servicios

| ASESORÍAS ESPECIALIZADA Y SERVICIOS |          |                |             |
|-------------------------------------|----------|----------------|-------------|
| DETALLE                             | Cantidad | Costo unitario | Costo Total |
| Asesoría                            | 2        | 1              | 2,500.      |

#### 4.2.3. Gastos operativos

| Gastos operativos N° | DESCRIPCIÓN                           | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD | COSTO UNITARIO | SUB TOTAL |
|----------------------|---------------------------------------|------------------|----------|----------------|-----------|
| EFFECTIVO            |                                       | VALORIZADO       |          | IMPORTE        |           |
| 1                    | Internet. (1)                         | Horas            | 800      | 1.00           | 800.00    |
| 2                    | Movilidad y viáticos.                 | Meses            | 9        | 300.00         | 2,700.00  |
| 3                    | Alquiler de proyector multimedia. (2) | Horas            | 4        | 50.00          | 200.00    |

#### 4.3. Financiamiento

El proyecto será autofinanciado por el (por el equipo de investigadoras).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones*. Universidad de Lima.  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%C3%A9tica%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Castejón, F. J. (2017). *Fundamentos de la educación física y el deporte*. Editorial Síntesis.
- Chacon y Nontol (2025) Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E N°80143, La Libertad, 2024, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- McNeill, Lim, Wang, Tan & MacPhail (2009) *Moving towards quality physical education: Physical education provision in Singapore*
- Ministerio de Educación. (2022). Decreto Supremo N.º 014-2022-MINEDU: Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física (PARDEF). Perú
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Ed. 5ta ed.). Ediciones de la U. [https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas- Paitan.pdf](https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-investigacion-Cuantitativa-y-Qualitativa-y-Redaccion-de-la-Tesis-(Ed.-5ta-ed.)-Humberto-Naupas-Paitan.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) sostiene que la actividad física regular en la infancia contribuye significativamente al bienestar físico, social y psicológico, lo que repercute directamente en la calidad de vida.
- Tamayo y Tamayo (2004) afirman: “Delimitar un problema de investigación significa concretar el objeto de estudio dentro de un espacio, un tiempo y unas condiciones determinadas, a fin de hacerlo factible y manejable” (p. 45).

Yugcha (2021) “La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela eugenio espejo diez de agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga año lectivo 2019 -2020.” Universidad Técnica de Cotopaxi unidad académica de ciencias administrativas y Humanísticas.

Villanueva, J. (2024). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 83006 Andrés Avelino Cáceres, Baños del Inca-2023*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación-Especialidad "Educación Física", Universidad Nacional de Cajamarca] . Repositorio Institucional de la UNC. [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/6575/T016\\_26680626\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/6575/T016_26680626_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Matriz de Operacionalización de Variables

| VARIABLES                          | DEFINICIÓN CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | DEFINICION OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIMENSIONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Educación física                   | Se entiende como el área del proceso educativo orientada al desarrollo integral de la persona a través del movimiento corporal. Comprende la enseñanza y práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades físicas          | Se operacionaliza como el conjunto de actividades, ejercicios y prácticas corporales dirigidas a los estudiantes de segundo grado de educación primaria de la I.E.P. San Juan Bautista de Oyotún, durante el año 2024, orientadas al desarrollo de sus capacidades físicas, motrices y sociales.                                           | <p>Actividad física (frecuencia, intensidad, duración).</p> <p>Desarrollo psicomotor (coordinación, motricidad gruesa y fina).</p> <p>Hábitos saludables (higiene, alimentación, cuidado corporal).</p> <p>Socialización y trabajo en equipo.</p>                                                                                                     |
| Calidad de vida de los estudiantes | La calidad de vida de los estudiantes se refleja en el bienestar físico (nutrición, actividad física, salud), psicológico (autoestima, motivación, manejo del estrés), social (integración, amistad, apoyo familiar y docente) y académico (rendimiento escolar, satisfacción con el aprendizaje). | La calidad de vida de los estudiantes se medirá a través de indicadores observables y cuantificables en dimensiones relacionadas con su bienestar físico, emocional, social y académico. Para su evaluación se utilizarán encuestas, cuestionarios y escalas adaptadas al nivel educativo de los estudiantes de segundo grado de primaria. | <p>Bienestar físico (energía, estado de salud, resistencia).</p> <p>Bienestar psicológico (autoestima, motivación, manejo de emociones).</p> <p>Bienestar social (integración, relaciones interpersonales, cooperación).</p> <p>Bienestar escolar (participación, disciplina, rendimiento académico relacionado con hábitos de actividad física).</p> |

## Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

El presente cuestionario tiene como propósito evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes de quinto año de secundaria, considerando tres dimensiones fundamentales: frecuencia, duración e intensidad. La información obtenida será utilizada con fines académicos e investigativos, asegurando la confidencialidad y anonimato de los participantes.

Para cada afirmación, marque con una “X” el número que mejor represente su experiencia en la escala de Likert del 1 al 5, donde:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = Algunas veces

4 = Frecuentemente

5 = Siempre

Le solicitamos responder con sinceridad y objetividad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas.

| N°                             | ÍTEMS                                                                                               | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | FRECUENTEMENTE | SIEMPRE |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------------|----------------|---------|
| <b>DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA</b> |                                                                                                     |       |          |               |                |         |
| 1                              | Durante la semana, practico alguna actividad física (caminar, correr, saltar, bailar, entre otros). |       |          |               |                |         |
| 2                              | Asisto regularmente a entrenamientos o prácticas deportivas organizadas.                            |       |          |               |                |         |
| 3                              | Participo en deportes o actividades físicas en academias o eventos fuera de la escuela.             |       |          |               |                |         |
| 4                              | Me involucro en actividades deportivas en mi comunidad o barrio durante mi tiempo libre.            |       |          |               |                |         |
| 5                              | Realizo ejercicios físicos en casa como flexiones, abdominales o sentadillas.                       |       |          |               |                |         |
| 6                              | Salgo a realizar caminatas, trotar o montar bicicleta en mi tiempo libre.                           |       |          |               |                |         |
| 7                              | Realizo actividad física durante al menos 30 minutos, varios días de la semana.                     |       |          |               |                |         |
| 8                              | Mantengo una rutina de actividad física constante durante la semana sin interrupciones.             |       |          |               |                |         |
| <b>DIMENSIÓN 2: DURACIÓN</b>   |                                                                                                     |       |          |               |                |         |
| 9                              | Cada vez que realizo actividad física, mi sesión dura más de 30 minutos.                            |       |          |               |                |         |

|                                |                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 10                             | Dedico tiempo suficiente a la actividad física para sentirme activo y con energía.                            |  |  |  |  |  |
| 11                             | En mi rutina diaria, reservo tiempo específico para la práctica de deportes o ejercicios.                     |  |  |  |  |  |
| 12                             | Organizo mis horarios para incluir sesiones de ejercicio físico de forma constante.                           |  |  |  |  |  |
| 13                             | Participo en entrenamientos deportivos de larga duración durante la semana.                                   |  |  |  |  |  |
| 14                             | Mis sesiones de actividad física duran el tiempo suficiente para que sienta un esfuerzo físico significativo. |  |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 3: INTENSIDAD</b> |                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 15                             | Durante la actividad física, siento que mi cuerpo experimenta un esfuerzo moderado a intenso.                 |  |  |  |  |  |
| 16                             | Noto un aumento en mi ritmo cardíaco y respiración cuando realizo ejercicios físicos.                         |  |  |  |  |  |
| 17                             | En mis entrenamientos o ejercicios, procuro desafiar mis límites físicos.                                     |  |  |  |  |  |
| 18                             | Realizo actividades físicas que requieren un alto nivel de resistencia y fuerza.                              |  |  |  |  |  |
| 19                             | Luego de una sesión de ejercicio intenso, siento fatiga o cansancio muscular.                                 |  |  |  |  |  |
| 20                             | Al finalizar una rutina de actividad física exigente, noto que mi cuerpo necesita descanso para recuperarse.  |  |  |  |  |  |

## CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA

El presente cuestionario tiene como finalidad evaluar la calidad de vida de los estudiantes de quinto año de secundaria, considerando tres dimensiones esenciales: bienestar físico, bienestar psicológico y bienestar social. La información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con su calidad de vida. Marque con una "X" el número que mejor represente su experiencia, utilizando la siguiente escala de Likert:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = Algunas veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

Le pedimos responder con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas, sino únicamente percepciones personales.

| N°                                        | ÍTEMS                                                                                      | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | FRECUE-<br>NTE-<br>MENTE | SIEMPRE |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------------|--------------------------|---------|
| <b>DIMENSIÓN 1: BIENESTAR FÍSICO</b>      |                                                                                            |       |          |               |                          |         |
| 1                                         | Mantengo una alimentación variada y balanceada que incluye frutas, verduras y proteínas.   |       |          |               |                          |         |
| 2                                         | Consumo alimentos saludables que contribuyen a mi bienestar físico diariamente.            |       |          |               |                          |         |
| 3                                         | Realizo actividad física o algún deporte al menos tres veces por semana.                   |       |          |               |                          |         |
| 4                                         | Considero que mi nivel de actividad física es suficiente para mantenerme saludable.        |       |          |               |                          |         |
| 5                                         | Duermo las horas necesarias para sentirme descansado y con energía al día siguiente.       |       |          |               |                          |         |
| 6                                         | Me despierto sintiéndome renovado y sin sensación de fatiga                                |       |          |               |                          |         |
| 7                                         | Siento que tengo suficiente energía para realizar mis actividades escolares y recreativas. |       |          |               |                          |         |
| 8                                         | Durante el día, me mantengo activo sin experimentar fatiga extrema.                        |       |          |               |                          |         |
| <b>DIMENSIÓN 2: BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> |                                                                                            |       |          |               |                          |         |
| 9                                         | Me considero una persona emocionalmente estable ante situaciones difíciles.                |       |          |               |                          |         |

|                                      |                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 10                                   | Logro manejar mis emociones de manera adecuada cuando enfrento problemas o dificultades.        |  |  |  |  |  |
| 11                                   | Cuando enfrento presión académica, encuentro formas saludables para reducir el estrés.          |  |  |  |  |  |
| 12                                   | Manejo adecuadamente situaciones de tensión sin sentirme abrumado.                              |  |  |  |  |  |
| 13                                   | Me considero una persona valiosa y capaz de afrontar los retos del día a día.                   |  |  |  |  |  |
| 14                                   | Mantengo una imagen positiva sobre mis capacidades y logros personales.                         |  |  |  |  |  |
| 15                                   | Me siento satisfecho con mi vida y con las experiencias que he vivido hasta ahora.              |  |  |  |  |  |
| 16                                   | En general, me considero una persona feliz y con bienestar personal.                            |  |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 3: BIENESTAR SOCIAL</b> |                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 17                                   | Mantengo buenas relaciones con mis compañeros de clase y disfruto compartir con ellos.          |  |  |  |  |  |
| 18                                   | Me siento parte de un grupo de amigos con el que puedo contar cuando lo necesito.               |  |  |  |  |  |
| 19                                   | Mi familia me brinda apoyo emocional cuando enfrento dificultades.                              |  |  |  |  |  |
| 20                                   | Siento que mis padres o familiares cercanos me comprenden y me respaldan en mis decisiones.     |  |  |  |  |  |
| 21                                   | Me involucro en actividades sociales o comunitarias dentro y fuera del colegio.                 |  |  |  |  |  |
| 22                                   | Disfruto participar en eventos y actividades organizadas en mi entorno escolar.                 |  |  |  |  |  |
| 23                                   | Siento que mis opiniones y contribuciones son valoradas por mis compañeros y personas cercanas. |  |  |  |  |  |
| 24                                   | Me siento aceptado por mi entorno social sin temor a ser excluido o recha                       |  |  |  |  |  |

