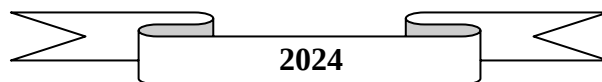


"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

**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 quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún Chiclayo - Lambayeque

AUTORA:

Quiroga Vasconzuelo, Nicolas Martin
Cruzado Cueva Elsar Armando
Medina Quesquén, Henry Johan
Quesquén Vásquez, Ulises

ASESOR:

Walter Carranza Noriega

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Conducción del proceso de Enseñanza - Aprendizaje

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	6
1.2.2. Delimitación:	7
1.3. Objetivos de la Investigación	8
1.3.1. Objetivo General	8
1.3.2. Objetivos Específicos	8
1.4. Formulación de las hipótesis	8
1.5. Variables de la Investigación.....	8
1.6. Matriz de Operacionalización de Variables	9
II. SUSTENTO TEÓRICO CONCEPTUAL	9
2.1. Antecedentes del estudio	9
2.2. Bases teóricas científicas	11
2.2.1. Teoría de educación física	12
2.3. Definición de términos conceptuales	13
2.3.1. Calidad de vida en el aprendizaje	13
III. METODOLÓGÍA	13
3.1. Enfoque, tipo y diseño de la investigación	13
3.2. Población y muestra	14
3.3. Técnica e instrumentos de recolección de datos	15
3.3.1. Técnica	15
3.3.2. Instrumento.....	15
3.4. Procedimientos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos para el análisis de datos.....	15
3.6. Principios éticos del estudio	16
IV. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	16
4.1. Cronograma de actividades	16
4.2. Materiales e insumos	16
4.2.1. Equipos.....	17
4.2.2. Asesorías especializadas y servicios	17
4.2.3. Gastos operativos.....	17
4.3. Financiamiento	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
ANEXOS	20
ANEXO 1.....	20

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Panorama actualizado sobre la situación actual de la Educación Física en España y su influencia en la calidad de vida de estudiantes de aproximadamente quinto curso de secundaria (es decir, entre 16 y 17 años):

Escasez horaria y baja prioridad curricular: España figura entre los países con menos horas dedicadas a Educación Física en los centros escolares, por debajo de las recomendaciones internacionales. En muchos casos, sigue siendo considerada una asignatura “neutral”, de menor prestigio, aunque algunos docentes observan una lenta mejora. Recursos limitados y aprovechamiento del tiempo, ausencia de instalaciones adecuadas, materiales duraderos y un alto número de alumnos por clase dificultan el desarrollo efectivo de las sesiones. Actividad física en entornos naturales, se observa un avance: más del 90 % del profesorado incorpora actividades en la naturaleza (senderismo, orientación, juegos al aire libre, primeros auxilios), aunque existe una brecha de formación en esta área. Desigualdad de género en la práctica física, las niñas adolescentes tienden a ser menos activas, enfrentando más barreras como falta de tiempo, inseguridad o poca motivación, además de tener menor oferta de actividades que les resulten atractivas.

La situación de la educación física en las escuelas secundarias de Estados Unidos es un tema complejo que involucra tanto avances como desafíos persistentes. Aunque la educación física es reconocida por su impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes, su implementación y efectividad varían significativamente entre diferentes estados y distritos escolares.

Beneficios de la educación física en la calidad de vida estudiantil: Estudios han demostrado que la participación regular en clases de educación física mejora la salud física y mental de los adolescentes. Por ejemplo, la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad, y también mejora la salud mental al reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Además, la educación física contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la cooperación y la resiliencia, que son esenciales para el bienestar general de los estudiantes.

Perspectivas futuras: Recientemente, la administración de EE. UU. ha reintroducido el "Presidential Fitness Test", con el objetivo de promover estilos de vida saludables entre

los jóvenes. Sin embargo, expertos advierten que este enfoque podría no ser suficiente para abordar las complejas causas de la inactividad física juvenil y las disparidades en salud.

En Conclusión, la educación física sigue siendo una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de secundaria en EE. UU., pero su efectividad depende de una implementación adecuada y equitativa. Es esencial que las políticas educativas reconozcan su importancia y trabajen para superar los desafíos actuales, garantizando que todos los estudiantes tengan acceso a programas de educación física de calidad.

La situación actual de la educación física en el Perú, especialmente en estudiantes de quinto grado de secundaria, refleja avances y desafíos que impactan directamente en su calidad de vida.

Participación en Actividad Física: Investigaciones recientes indican que una proporción significativa de estudiantes no cumple con las recomendaciones de actividad física. Por ejemplo, un estudio realizado en Lima en 2024 reveló que el 76% de los estudiantes de quinto de secundaria no alcanzan los 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa recomendados por la OMS. Otro análisis post pandemia en un colegio público de Lima mostró que el 67,5% de los estudiantes se ubicaban en un nivel medio de actividad física, mientras que el 32,5% estaban en un nivel bajo.

Relación con la Calidad de Vida: La actividad física influye positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Un estudio en una institución educativa de La Libertad en 2024 encontró una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, destacando mejoras en el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Enfoque Curricular: El programa curricular de educación secundaria en el Perú promueve la competencia "Asume una vida saludable", que busca que los estudiantes comprendan las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la salud. Se espera que, al finalizar el ciclo, los estudiantes sean capaces de organizar y ejecutar campañas para promover la salud y participar regularmente en sesiones de actividad física.

La situación actual de la educación física y su influencia en la calidad de vida de los estudiantes de quinto grado de educación secundaria en la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, ubicada en Chiclayo, Lambayeque, refleja una tendencia positiva hacia la integración de hábitos saludables, aunque persisten desafíos relacionados con el sedentarismo y la percepción de la asignatura.

Educación Física y Calidad de Vida en Lambayeque: Estudios recientes en la región han evidenciado una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Por ejemplo, una investigación realizada en la Institución Educativa N° 10943 “Humedades Bajo, Salas” en Lambayeque encontró que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de cuarto grado de educación secundaria. Otro estudio en la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco, reveló una correlación positiva moderada entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria.

Percepción de la Educación Física: Sin embargo, la percepción de la educación física entre los estudiantes presenta desafíos. Variaciones en la percepción y actitud hacia la asignatura limitan la participación activa y el disfrute durante las clases. Un estudio reciente identificó que estas variaciones representan un desafío que limita la participación y el disfrute durante las clases.

Contexto Local - San Juan Bautista de Oyotún:

Aunque no se dispone de datos específicos sobre la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, se puede inferir que, al igual que otras instituciones de la región, enfrenta retos relacionados con la promoción de la actividad física y la mejora de la percepción de la educación física entre los estudiantes.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, Chiclayo – Lambayeque?

Problemas Específicos

- ✓ ¿Cómo incide la práctica regular de educación física en la salud física de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?
- ✓ ¿Qué efecto tiene la educación física en el bienestar emocional y social de los estudiantes?
- ✓ ¿De qué manera la educación física contribuye al desarrollo de hábitos de vida saludable en los estudiantes?

✓ ¿Cuál es la percepción de los estudiantes sobre la importancia de la educación física en su calidad de vida?

1.2.1. Justificación de la Investigación

Justificación teórica: La educación física es una disciplina académica que promueve el desarrollo integral de los estudiantes a través de la actividad física, fomentando habilidades motrices, hábitos saludables, interacción social y bienestar emocional (Ruiz, 2019). Según diversos estudios, la práctica regular de actividad física no solo contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, la resistencia muscular y la coordinación motriz, sino que también mejora la salud mental, disminuyendo niveles de estrés y ansiedad (OMS, 2020).

Justificación práctica: La investigación sobre la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún tiene una relevancia significativa en el ámbito educativo y social. Desde un punto de vista práctico, los resultados de este estudio permitirán a los docentes y directivos identificar cómo las actividades físicas contribuyen al bienestar físico, emocional y social de los estudiantes. Esto facilitará la implementación de estrategias pedagógicas más efectivas, promoviendo hábitos saludables, disminuyendo los niveles de sedentarismo y fomentando la participación activa de los alumnos en el desarrollo de competencias motrices y sociales.

Justificación metodológica: La presente investigación se justifica metodológicamente por la necesidad de utilizar un enfoque y métodos que permitan analizar de manera precisa la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún. Para lograrlo, se opta por un enfoque cuantitativo, dado que este permite medir y analizar variables de manera objetiva, obtener resultados estadísticamente representativos y establecer relaciones entre la educación física y distintos aspectos de la calidad de vida de los estudiantes.

Se empleará un diseño no experimental, transversal y correlacional, lo que posibilita observar y describir la situación actual de los estudiantes sin intervenir directamente en su rutina, así como identificar la relación entre la frecuencia, intensidad y calidad de las actividades de educación física y los indicadores de bienestar físico, emocional y social.

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos, se justifica la utilización de encuestas estructuradas y cuestionarios estandarizados, ya que permiten obtener información directa de los estudiantes sobre sus hábitos de actividad física, percepción de bienestar y calidad de vida.

1.2.2. Delimitación:

Delimitación espacial: La investigación se llevará a cabo en la Institución Educativa Privada San Juan Bautista, ubicada en el distrito de Oyotún, provincia de Chiclayo, departamento de Lambayeque, Perú. Este espacio específico permitirá analizar directamente a los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de dicha institución.

Delimitación temporal: La delimitación temporal de tu investigación sobre la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, Chiclayo – Lambayeque, debe considerar varios aspectos clave para asegurar la relevancia y aplicabilidad de los resultados. A continuación, se detallan los elementos esenciales a tener en cuenta:

✓ **Periodo de Estudio:** debe abarcar un intervalo de tiempo que permita observar cambios significativos en la calidad de vida de los estudiantes en relación con su participación en actividades de educación física. Una duración de al menos un semestre escolar (aproximadamente 6 meses) es recomendable para evaluar adecuadamente los efectos de la intervención.

✓ **Contexto Temporal Local:** considerar el calendario escolar específico de la institución educativa, que puede variar según la región y el país. En el caso de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, es importante tener en cuenta las fechas de inicio y finalización del año escolar, así como los períodos de vacaciones y feriados, para planificar adecuadamente las actividades de recolección de datos y evitar interrupciones significativas.

Delimitación temática: Se centra en analizar la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oyotún, ubicada en Chiclayo, Lambayeque. Se estudiará específicamente cómo las actividades físicas y deportivas realizadas en el contexto escolar impactan en aspectos físicos, emocionales y sociales que contribuyen al bienestar general de los estudiantes. La investigación se enfoca en la

educación física como factor principal, dejando de lado otras variables externas que también puedan influir en la calidad de vida, como la alimentación, condiciones familiares o el entorno comunitario.

1.3.Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Analizar la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque.

1.3.2. Objetivos Específicos

- ✓ Determinar el nivel de participación de los estudiantes en las clases de educación física.
- ✓ Evaluar los efectos de la educación física en la salud física y bienestar de los estudiantes.
- ✓ Analizar la relación entre la práctica regular de educación física y el rendimiento académico de los estudiantes.
- ✓ Identificar los factores que facilitan o limitan la influencia de la educación física en la calidad de vida de los estudiantes.

1.4. Formulación de las hipótesis

La educación física tiene una influencia positiva en la calidad de vida de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada San Juan Bautista de Oytún, Chiclayo – Lambayeque.

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	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES
Educación física	Conjunto de actividades, ejercicios y programas que se realizan en el ámbito escolar con el objetivo de mejorar las capacidades físicas, hábitos de salud y bienestar general de los estudiantes	Se medirá mediante la frecuencia de clases, la participación activa en actividades físicas, la duración de las sesiones y la variedad de ejercicios practicados	Frecuencia de práctica Participación activa Duración de las sesiones Variedad de actividades
Calidad de vida de los estudiantes	Nivel de bienestar físico, emocional, social y académico que perciben los estudiantes en su vida diaria.	Se evaluará a través de cuestionarios o encuestas que midan la salud física, bienestar emocional, integración social y desempeño académico de los estudiantes	Salud física Bienestar emocional Relaciones sociales Desempeño académico

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

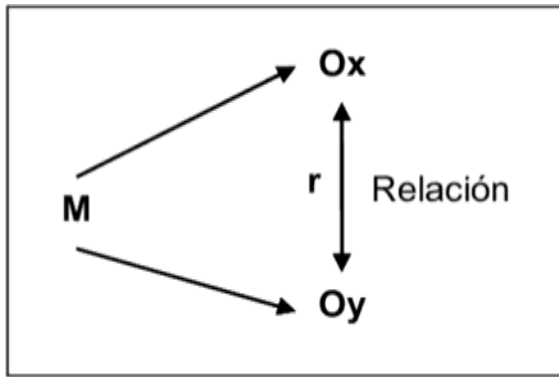
- ✓ La actividad física contribuye al manejo del estrés, la ansiedad y la autoestima, factores clave para el aprendizaje.
- ✓ Fomenta la motivación intrínseca y la sensación de logro personal, lo que eleva la percepción de bienestar y satisfacción escolar.

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 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_x = Variable X

O_y = 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 Oyotún 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 operáticos	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	SUB TOTAL
N°		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->
- Anahua Limachi, Y. (2024). Nivel de actividad física en estudiantes de 5to grado de secundaria del colegio Telesforo Catacora de la ciudad de Juli. Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de
- 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.
- López, G., & Gómez Mármol, A. (2019). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Secundaria Obligatoria. Revista ADE, 22(1). <https://doi.org/10.17561/ae.v22n1.1>
- López, G., & Gómez Mármol, A. (2022). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de la actividad física en la calidad de vida. Revista RETOS, 61, 123–135. <https://doi.org/10.17561/re.v61n1.76941>.
- López, G., & Gómez Mármol, A. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de los estudiantes. Revista Horizontes, 15(2), 45–58. <https://doi.org/10.17561/rh.v15n2.1119>.
- López, G., & Gómez Mármol, A. (2024). Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Revista RETOS, 62, 67–81. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109339>.

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-investigacion-y-cuali-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).

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

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 Humanística.

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES
Educación física	Conjunto de actividades, ejercicios y programas que se realizan en el ámbito escolar con el objetivo de mejorar las capacidades físicas, hábitos de salud y bienestar general de los estudiantes	Se medirá mediante la frecuencia de clases, la participación activa en actividades físicas, la duración de las sesiones y la variedad de ejercicios practicados	Frecuencia de práctica Participación activa Duración de las sesiones Variedad de actividades
Calidad de vida de los estudiantes	Nivel de bienestar físico, emocional, social y académico que perciben los estudiantes en su vida diaria.	Se evaluará a través de cuestionarios o encuestas que midan la salud física, bienestar emocional, integración social y desempeño académico de los estudiantes	Salud física Bienestar emocional Relaciones sociales Desempeño académico

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
DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA						
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.					
DIMENSIÓN 2: DURACIÓN						
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.					
DIMENSIÓN 3: INTENSIDAD						
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- NTE	SIEMPRE
DIMENSIÓN 1: BIENESTAR FÍSICO						
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.					
DIMENSIÓN 2: BIENESTAR PSICOLÓGICO						
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.					
DIMENSIÓN 3: BIENESTAR SOCIAL						
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 rechazado(a).					

