



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la  
obtención del título de Licenciado de Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**"LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO"**

---

**AUTOR:** Calderin Soriano Jorge Luis

**TUTORA:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg.

Ambato - Ecuador

2021

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg., con cédula de ciudadanía: 1803471570, en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021”** desarrollado por el estudiante Jorge Luis Calderin Soriano, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

---

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg  
C.C. 1803471570

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



---

Jorge Luis Calderin Soriano

C.C. 1755987573

AUTOR

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021”**, presentado por el señor Jorge Luis Calderin Soriano, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### COMISIÓN CALIFICADORA



Firmado electrónicamente por:  
**JUDITH DEL  
CARMEN NUNEZ  
RAMIREZ**

---

Dra. Judith del Carmen Núñez Ramírez, Mg.

C.C. 1801997139

**Miembro de comisión calificadora**



Firmado electrónicamente por:  
**DIEGO JAVIER  
MAYORGA ORTIZ**

---

Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

C.C. 1804142923

**Miembro de comisión calificadora**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este proyecto a mi madre, quien es la persona que me impulsa para luchar y salir adelante, y la persona más importante para mí, la cual me dio la vida, y también me enseñó todos los valores que necesitaba aprender para ser una persona de bien.

También quiero dedicárselo a mi familia, que siempre ha estado conmigo, que me ha apoyado y me ha brindado su cariño incondicionalmente, a pesar de la distancia.

Por último dedicárselo a mis amigos que siempre han estado conmigo ayudándome y han formado parte de este viaje, y a todos los maestros que desde que era un niño hasta el día de hoy, me brindaron sus enseñanzas y conocimientos, sin los cuales no hubiera podido llegar hasta aquí.

*Jorge Luis Calderin Soriano*

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a mis padres por darme la vida y cuidar de mí, y a mi familia por siempre haber estado conmigo en las buenas y en las malas, apoyándome y brindándome su amor.

También agradecer a mis amigos y a mis compañeros, con los cuales compartí muchos momentos lindos y muchos aprendizajes que me van a servir toda la vida.

A la Universidad Técnica de Ambato que me brindó un lugar hermoso para crecer como persona y poder convertirme en un profesional, a todos los integrantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, que por encima de todo son grandes seres humanos, por cual me siento muy orgulloso de formar parte de ella, y a todos los profesores que me han inculcado sus valores y su sabiduría durante todo este tiempo, en especial a mi tutora Gabriela Villalba.

Y agradecer a Dios por todas las bendiciones que me ha dado.

***Jorge Luis Calderin Soriano***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	i
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO .....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	xiii
CAPÍTULO I .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
<b>1.1 Antecedentes de la investigación .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.1 Planteamiento del problema .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.2 Análisis crítico .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.3 Prognosis .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.4 Formulación del problema .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1.5 Categorías fundamentales .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1.6 Preguntas directrices .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.7 Delimitación del objeto de estudio.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.8 Justificación .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.9 Hipótesis.....</b>	<b>8</b>

<b>1.1.10 Marco teórico de la investigación</b> .....	9
<b>1.2 Objetivos</b> .....	23
<b>1.2.1. Objetivo general</b> .....	23
<b>1.2.2. Objetivos específicos</b> .....	23
CAPÍTULO II .....	24
METODOLOGÍA .....	24
<b>2.1 Materiales</b> .....	24
<b>2.1.1 Recursos materiales</b> .....	24
<b>2.1.2 Recursos institucionales</b> .....	24
<b>2.1.3 Recursos económicos</b> .....	24
<b>2.2 Métodos</b> .....	25
<b>2.2.1 Diseño de investigación</b> .....	25
<b>2.2.2 Población y muestra de estudio</b> .....	25
<b>2.2.3 Operacionalización de las variables</b> .....	27
<b>2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación</b> .....	30
<b>2.2.5 Plan de recolección de la información</b> .....	33
<b>2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación</b> .....	33
CAPÍTULO III .....	34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	34
<b>3.1. Análisis y discusión de los resultados</b> .....	34
<b>3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio</b> .....	34
<b>3.1.2 Resultados por objetivo</b> .....	35
<b>3.2 Análisis y discusión de los resultados</b> .....	39
<b>3.3 Verificación de hipótesis</b> .....	40
CAPÍTULO IV .....	42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	42
<b>4.1 Conclusiones</b> .....	42
<b>4.2 Recomendaciones</b> .....	43



Referencias bibliográficas.....	44
ANEXOS .....	49
<b>Anexo 1</b> .....	49
<b>Anexo 2</b> .....	52

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Recursos económicos .....	24
<b>Tabla 2:</b> Población y muestra .....	26
<b>Tabla 3:</b> Operacionalización de las variables .....	27
<b>Tabla 4:</b> Baremo para valorar el nivel de calidad de vida. ....	33
<b>Tabla 5:</b> Caracterización de la muestra de estudio.....	34
<b>Tabla 6:</b> Calculo de met´ıs de actividad fıısica de la muestra de estudio.....	35
<b>Tabla 7:</b> Niveles de actividad fıısica en la muestra de estudio.....	36
<b>Tabla 8:</b> Coeficientes de dominios y valor general de calidad de la muestra de estudio. ....	37
<b>Tabla 9:</b> Niveles de calidad de vida por dominios. ....	37
<b>Tabla 10:</b> Niveles de actividad fıısica*Nivel de calidad de vida .....	38
<b>Tabla 11:</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Categorías Fundamentales .....	6
---	---

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** “La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril- septiembre 2021”

**Autor:** Jorge Luis Calderin Soriano

**Tutora:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Se ha detectado la poca actividad física que realizan los estudiantes en la actualidad, debido al uso de la tecnología y al desconocimiento de los beneficios que esto produce tanto para su bienestar físico y emocional como para su salud, por lo que se pretende determinar cuál es el nivel de actividad física que realizan los estudiantes, y cuál es la calidad de vida que ellos poseen, para así poder determinar la relación que existe entre estos dos factores.

La población de estudio para esta investigación fueron 912 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato, y se realizó la recolección de datos utilizando la técnica de la encuesta, por medio de la plataforma de Microsoft Teams debido a la pandemia del Covid-19, en el cual se utilizaron dos cuestionarios, que permitieron la obtención de datos para poder realizar la comprobación de la hipótesis planteada.

**Palabras Clave:** Actividad física, práctica deportiva, entrenamiento, ejercicio, calidad de vida, bienestar físico y emocional, salud.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS**  
**MODALITY: PRESENTIAL**

**THEME:** "Physical activity and quality of life of high school students from the "Ambato Educational Unit "during the period April - September 2021"

**Author:** Jorge Luis Calderin Soriano

**Tutor:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg.

**ABSTRACT**

The little physical activity that students currently perform has been detected, due to the use of technology and the ignorance of the benefits that this produces both for their physical and emotional well-being and for their health, so it is intended to determine which is the level of physical activity that students perform, and what is the quality of life that they have, in order to determine the relationship between these two factors.

The study population for this research was 912 high school students from the Ambato Educational Unit, and data was collected using the survey technique, through the Microsoft Teams platform due to the Covid-19 pandemic, in which were used two questionnaires, which allowed the obtaining of data to be able to carry out the verification of the proposed hypothesis.

**Keywords:** Physical activity, sports practice, training, exercise, quality of life, physical and emotional well-being, health.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está encaminado a determinar la relación de: “La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril- septiembre 2021”

La actividad física abarca todas las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana, que implican un gasto de energía, y pueden ser de carácter recreativo, deportivo o para la realización de ejercicio físico, con el fin de mejorar nuestras capacidades físicas o liberar el estrés producido por otras actividades, también pueden practicarse por diversión o para el mejoramiento de nuestra salud.

Por lo tanto, conociendo todos los beneficios que trae consigo la realización de actividad física, se ha planteado que puede existir una relación entre esta y la calidad de vida de una persona, ya que para medir la calidad de vida se deben tener en cuenta diversos factores, como el bienestar de la persona, sus valores, el medio que lo rodea, y la capacidad que este tiene para desenvolverse con facilidad en sus tareas diarias y en su vida en general, los cuales también son aspectos que la actividad física puede traer como unos de sus beneficios al practicarla con regularidad.

Este trabajo de titulación contiene los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, MARCO TEÓRICO:** Este capítulo contiene antecedentes investigativos, planteamiento del problema, análisis crítico, pronóstico, formulación del problema, categorías fundamentales, preguntas directrices, delimitación del objeto de estudio, justificación, hipótesis, marco teórico de la investigación y objetivos.

**CAPÍTULO II; METODOLOGÍA:** En este capítulo se detallan los materiales, métodos, niveles de la investigación, población y muestra, la operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, el plan de procesamiento de la información y el tratamiento estadístico de los datos de investigación.

**CAPÍTULO III, RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** En este capítulo se aplica el análisis y discusión de los resultados, la caracterización de la muestra de estudio, los resultados por objetivo, la discusión de los resultados de la investigación y la verificación de hipótesis.

**CAPÍTULO IV, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** En este capítulo se establecen las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Finalmente se puede encontrar la bibliografía, al igual que los anexos.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes de la investigación

Luego de hacer una revisión bibliográfica en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato y en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se encontraron muy pocas investigaciones referentes al tema de la actividad física y la calidad de vida, y todas referentes a estudios del adulto mayor o personas que presentan enfermedades, pero ninguna acerca de los estudiantes, a pesar de todos los beneficios que produce la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, y lo importante que es inculcar hábitos saludables a los estudiantes desde edades tempranas, aportando a una vida más sana y saludable. Además de la importancia que tiene interesarse por conocer el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes, y determinar las acciones que se pueden tomar para que esta mejore. Las investigaciones encontradas fueron las siguientes:

**Tema:** “Las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la Cruz Roja provincia de Tungurahua cantón Ambato”.

**Autor:** Carlos Mauricio Espinoza Sánchez (2019)

Los pacientes consideran que la realización de actividad física mejoraría su rendimiento cotidiano, ya que todos viven un estado de sedentarismo, que agrava su estado psicosocial y provoca un envejecimiento más acelerado. También consideran que a través de las actividades físicas mejoraría su estado de ánimo, y que esta es una forma de tratamiento para las personas con diabetes, que mejora su calidad de vida evitando futuras complicaciones. (Sánchez, 2019)

**Comentario:** En esta investigación se habla de cómo la actividad física puede llegar a mejorar la cotidianeidad de personas con diabetes de tipo 1, acabando con el sedentarismo y



contribuyendo a su desempeño dentro del ámbito social, y a la mejora de su estado de ánimo, además de prevenir futuras complicaciones de salud y por ende mejorando su calidad de vida. Sin embargo, si estas personas hubieran realizado actividad física de manera regular desde una edad temprana, posiblemente no hubieran tenido esta enfermedad, o se hubiera controlado sin que representara ningún riesgo, y su calidad de vida hubiera sido exponencialmente mejor.

**Tema:** “Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012”.

**Autor:** Guillermo Alejandro Vargas Vargas (2012)

Se concluyó que la edad avanzada de los adultos mayores de este centro no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas, en donde los jubilados se sientan integrados y útiles, ya que estas actividades los ayudan a mantenerse activos mentalmente y a prevenir enfermedades como el Alzheimer. Además, se requiere de un personal adecuado para atender las actividades recreativas que se realicen, y estas deben ser variadas para incentivarlos y que evitar la monotonía, para que les brinde una mejor calidad de vida. (Vargas, 2012)

**Comentario:** En esta investigación, aunque las variables de estudio están relacionadas con las del presente trabajo investigativo, la población es diferente, y la finalidad con la que se quiere realizar actividades físicas y recreativas, está destinada a frenar de alguna manera la etapa de envejecimiento, y hacer que sea más plena y placentera para los adultos mayores, y que así puedan tener una mejor calidad de vida.

### **1.1.1 Planteamiento del problema**

El problema que se pretende solucionar aparece debido a la poca realización de actividad física que realizan los estudiantes en la actualidad, debido al uso de la tecnología o al

desconocimiento de los beneficios de realizar actividad física, tanto para su bienestar emocional y físico como para su salud, por lo que se ha vuelto evidente dentro de la institución educativa, que existe una escases en la realización de actividades deportivas o recreativas que incentiven la práctica de actividad física.

El problema se origina porque en la realidad de los estudiantes de bachillerato de Unidad Educativa Ambato en el sistema escolarizado ecuatoriano, se puede apreciar que la práctica de actividad física no está siendo realizada con regularidad, y que ellos no están siendo motivados, tanto por su entorno social como por la institución, a que realicen actividad física para que mejore su calidad de vida.

El problema se origina en el estilo de vida que viven la mayoría de personas en la actualidad, el cual se encuentra dominado por el uso de la tecnología, y por lo tanto cada vez más se reduce la práctica de actividades que estén relacionadas con el ejercicio físico o la práctica de actividades deportivas o de libre esparcimiento. Además de que los estudiantes no le prestan la suficiente atención a realizar actividad física, y le dedican la mayor parte de su tiempo a otras actividades que no son tan importantes ni les van a traer tantos beneficios a su vida como esta, pero que si son más atractivas desde el punto de vista del entretenimiento y la comodidad.

Las causas que produce este problema tienen que ver con el ámbito social, económico y educativo en el que se desenvuelven los estudiantes, y que va a significar cual va a ser el nivel de calidad de vida que ellos posean; por lo tanto uno de los factores que más valor puede tener para poseer una buena calidad de vida y que va a ayudar mucho en este sentido, es la realización de actividad física, ya que esta tiene muchos beneficios en nuestra salud, ayuda a prevenir enfermedades, reduce la depresión y la ansiedad, mejora la autoestima, entre muchas otras cosas, por lo que ambos factores están directamente relacionados y puede tener mucho que ver cuál es el nivel de actividad física que posea una persona y cuál sea su calidad de vida.

Este problema se origina durante el desarrollo del ser humano, específicamente en el sistema escolarizado, a partir de que los estudiantes pasan a bachillerato, debido a que es en esta edad donde ya se puede apreciar más significativamente cuando los estudiantes realizan o no actividad física de manera regular, y como esto que puede influir en su desempeño social y educativo, en su rendimiento académico, y en su personalidad.

Los elementos o circunstancias que originan este problema son los factores sociales, educativos y económicos, que van a influir significativamente en el nivel de calidad de vida que tienen los estudiantes, y como la práctica de actividad física los puede ayudar a mejorar en cada uno de esos aspectos y a tener una vida más sana y saludable.

### **1.1.2 Análisis crítico**

El problema de investigación está planteado en base a una actualidad que se puede evidenciar en el sistema educativo ecuatoriano, y para realizar esta investigación se cuenta con las facilidades necesarias, ya que se tienen los instrumentos necesarios para medir el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes, además de que existen las bases científicas necesarias para poderlo desarrollar con eficacia.

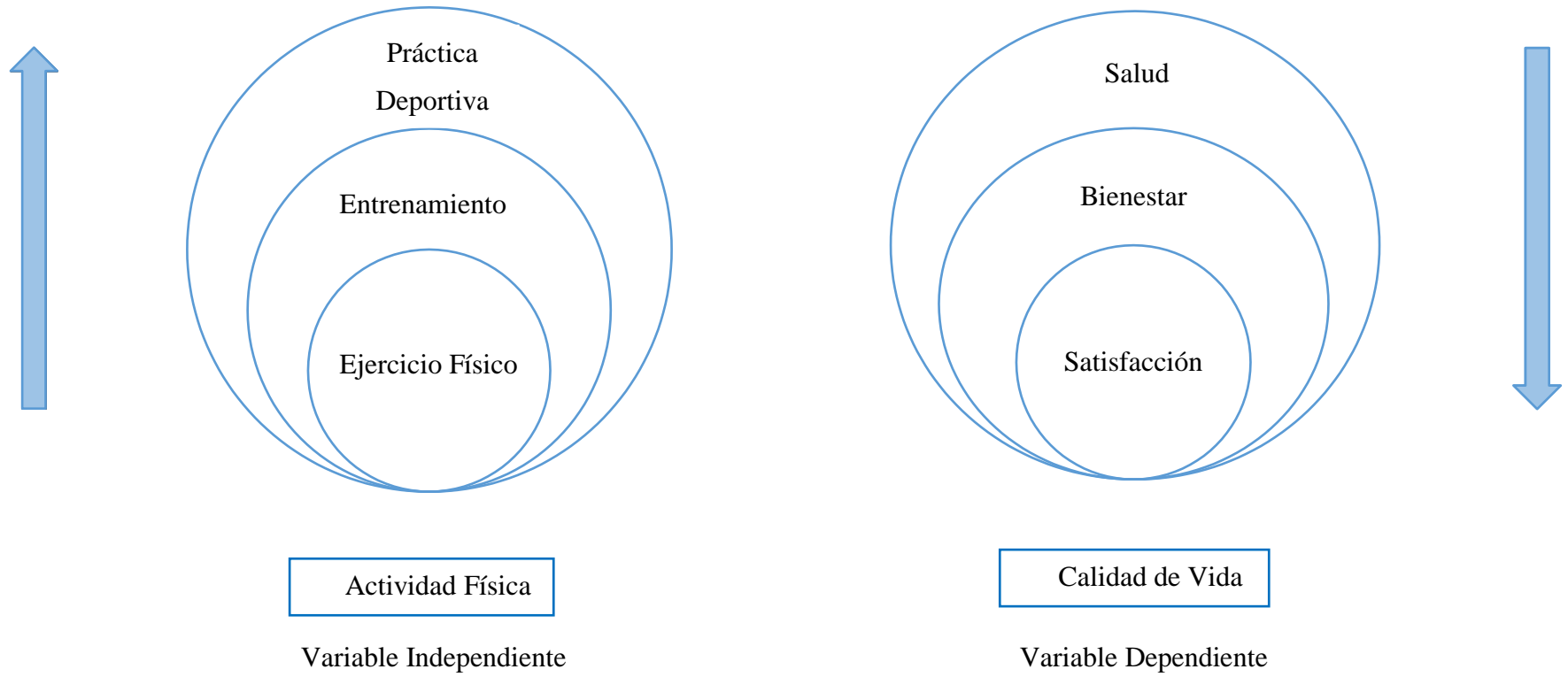
### **1.1.3 Prognosis**

En esta investigación se pretende establecer la relación que existe entre la práctica de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato, que sirva como directriz para poder realizar un programa de intervención posteriormente, y de esta manera ayudar a que se incremente la realización de actividad física y se mejore la calidad de vida de los estudiantes. Si no se busca una solución al problema existente, y no se comienza a incentivar a los estudiantes a que realicen actividad física desde una edad temprana, en el futuro tendrán problemas como sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, falta de autoestima, y dificultades para desempeñarse con éxito en sus labores diarias, y por ende tendrán una mala calidad de vida.

#### **1.1.4 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril – septiembre 2021?

### 1.1.5 Categorías fundamentales



*Figura 1: Categorías Fundamentales*

**Elaborado por:** Jorge Luis Calderin Soriano

### 1.1.6 Preguntas directrices

- ¿Cuál es el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril- septiembre 2021?

### 1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

A través de una investigación descriptiva, se evaluará el nivel actividad física, determinando como incide en la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato, específicamente entre los 15 y 18 años de edad, y que se encuentran en el periodo septiembre 2020- julio 2021, fundamentando el estudio en las principales teorías científicas existentes sobre la actividad física y sus diferentes variables que pueden incidir en este proceso.

### 1.1.8 Justificación

El **interés** de trabajar en este tema se debe a que la adolescencia es una de las etapas más importantes en la vida de una persona, y es aquí donde más debemos educar a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de actividad física, los beneficios que les traerá tener una vida activa y saludable, y las enfermedades que podría provocar una vida sedentaria.

Este proyecto es **importante** ya que mediante este se buscar determinar si los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” realizan la suficiente actividad física, y si la institución se preocupa por crear actividades tanto dentro como

fuera del ámbito educacional, que incentiven a los alumnos a que realicen actividad física para que mejore su salud y su calidad de vida.

Esta es una investigación **original** ya que en la mayoría de investigaciones se estudia a las personas cuando ya tienen una edad adulta, y el problema ya se ha desarrollado, mientras que con esta investigación se busca formar hábitos de vida saludables desde una edad temprana, para que en el futuro los estudiantes no sufran de enfermedades debido a una vida sedentaria.

Los **beneficiarios** directos de esta investigación serán los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato, a quienes se estudiará para encaminarlos hacia una vida sana, mientras que los beneficiarios indirectos serán los padres de familia, las autoridades y docentes, quienes podrán utilizar la información obtenida de este estudio para educar a las futuras generaciones.

Esta investigación es **factible** ya que no necesita de muchos recursos para llevarse a cabo, además de que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución, quienes han facilitado el acceso mediante la plataforma de Microsoft Teams, debido a la pandemia del Covid-19, y ya que se cuenta con la predisposición de padres de familia y estudiantes con los que se va a realizar la investigación.

El **impacto** de esta investigación será ver cuál es el nivel de actividad física que realizan los estudiantes, tanto en su vida diaria como dentro de la institución educativa, y al mismo tiempo conocer cuál es su calidad de vida, para establecer una relación entre estos dos factores, y buscar soluciones que ayuden a incrementar la práctica de actividad física y por ende a mejorar su calidad de vida.

### **1.1.9 Hipótesis**

**H<sub>o</sub>:** El nivel de actividad física **NO SE RELACIONA** con la calidad de vida de los estudiantes.

**H<sub>1</sub>:** El nivel de actividad física **SI SE RELACIONA** con la calidad de vida de los estudiantes.

### **1.1.10 Marco teórico de la investigación**

#### **Variable independiente**

##### **Actividad física**

**Mastrantonio Ramos & Coduras Martínez, (2019)**, afirma que la práctica regular de actividad física y los efectos que esta provoca, tiene una estrecha relación con la calidad de vida de los sujetos que la practican.

#### **Importancia**

**Fernández-Álvarez et al.,(2020)**, nos habla acerca de la importancia de la realización de actividad física, y de una buena dieta y alimentación, para enfrentar unos de los mayores problemas que existen actualmente en la población joven a nivel mundial, como lo son el sobrepeso y la obesidad, y el efecto positivo que estos provocan sobre la calidad de vida de las personas que desde una edad temprana realizan actividad física y tienen una buena alimentación, reduciendo así la aparición de problemas de salud cuando ya tienen una edad adulta.

La actividad física tiene un papel fundamental en la prevención de diversas enfermedades, y al mismo tiempo ofrece beneficios físicos, psicológicos y sociales; además, menciona que a diferencia de la niñez, en la adolescencia se disminuye la práctica de actividades recreativas, y estas se vuelven más sedentarias, debido en gran medida a la irrupción del uso de las tecnologías, las cuales limitan el tiempo que los adolescentes le dedican a otras actividades como el ejercicio físico (**Palomino-Devia et al. , 2018**).

**Muñoz et al., (2021)**, aclara que en las etapas de la adolescencia y adulto joven, es cuando más importante se vuelve promover hábitos alimentarios y práctica de actividad física saludables, ya que esto ayuda a prevenir enfermedades crónicas que tienen que ver con la



alimentación durante la vida del ser humano, las cuales son consideradas las más abundantes y costosas en el sistema de salud actual.

**Cordero et al., (2014)**, menciona que para mejorar la capacidad funcional y reducir la tendencia de enfermedades cardiovasculares e incluso la mortalidad, es recomendable realizar actividad física durante al menos 30 minutos 5 días a la semana, o de una intensidad alta durante un mínimo de 20 minutos 3 días por semana.

La actividad física influye en la calidad de vida de una persona debido a tres factores fundamentales, que son la distracción, la autoeficacia y las relaciones sociales. Esto ocurre debido a que la práctica de actividad física sirve como un medio de distracción y mejora el estado de ánimo, además incide en el autoconcepto, la autoeficacia y la autodeterminación de la persona, y permiten la interacción social y la cooperación, compartiendo experiencias positivas con las demás personas (**García González & Froment, 2017**).

### **Beneficios**

**Palomino-Devia et al.(2018)**, nos habla acerca de los esfuerzos que realizan las instituciones para fomentar la práctica de actividad física como una conducta saludable que reduzca los casos de obesidad y sobrepeso, pero que lastimosamente se ha podido evidenciar que durante las etapas de la infancia y adolescencia se presentan bajos niveles de realización de actividad física, además de que existen grandes diferencias en cuanto a su práctica dependiendo del género y la clase socioeconómica de la persona, y también dependiendo de si es un día laborable o es un fin de semana. Añadido a esto, destaca como la práctica de actividad física genera diversión, y ayuda a mejorar las relaciones sociales y la integración a la comunidad.

Para los hombres, los jóvenes y las personas con un nivel educativo y socioeconómico alto, se incrementa a su vez el nivel de actividad física que practican, mientras que por el contrario, las mujeres presentan una tendencia mayor hacia las caminatas. Por esto es importante determinar qué factores influyen en este comportamiento para poder planificar intervenciones que mejoren el nivel de actividad física que realizan estos grupos. Por último, nos muestra la estrecha relación que existe entre la actividad física con el disfrute, la salud, y la automotivación (**Lugones-Sanchez et al., 2021**).

Los adolescentes que realizan un mayor nivel de actividad física tienden a presentar hábitos más saludables como la mejora en su alimentación, la percepción general de sí mismos y de su salud, además de la reducción en el consumo de alcohol, por lo que se puede decir que una mayor motivación hacia la práctica física y el deporte puede ser un medio efectivo para la promoción de la salud que actúe frente a hábitos nocivos (**García Canto et al., 2020**).

**García González & Froment, (2017)**, dice que la realización de actividades físicas y deportivas se relacionan con la manera que tenemos para vernos a nosotros mismos, y con nuestra confianza y autoestima.

La realización de actividad física de tipo cooperativa, ayuda en la mejora de la motricidad, y en el comportamiento afectivo y social de quienes la practican, además de influir positivamente en el autoconcepto físico y en el comportamiento prosocial (**Medina & Reverte, 2019**).

**Turner-Moss et al., (2021)**, comenta como estudios han indicado que una dieta poco saludable y la inactividad física son los principales factores de riesgo para las cuatro principales enfermedades no transmisibles como la diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Por esto la OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana para un buen estado de salud.

Las razones por las se puede estar produciendo una reducción en la realización de actividad física, es debido a la disminución del transporte activo, para caminar o ir en bicicleta a las escuelas, y la disminución de las clases de educación física; y al mismo tiempo, el aumento del sedentarismo por la irrupción de los medios de comunicación que se ven presentes en la vida cotidiana en la actualidad, mientras que las oportunidades para el juego libre y activo van disminuyendo (**Rosenkranz et al., 2021**).

**Martín-Doménech et al., (2020)**, menciona que la inactividad física es uno de los factores de riesgo de más relevancia en lo que respecta a la morbilidad y mortalidad en todo el mundo, y destaca el importante papel que tiene la actividad física en la prevención y el control de

factores de riesgo como el colesterol y la hipertensión, además de la mejora de la autoestima y la calidad de vida relacionada con la salud.

La práctica regular de actividad física está íntimamente relacionada con la reducción de todos los casos de mortalidad, y la prevención de diversas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, ansiedad y depresión. Sin embargo se ha detectado que existe un alto nivel de inactividad física en todo el mundo, por lo que promover la práctica de actividad física se ha vuelto una prioridad para mejorar la salud de las personas. También menciona que para llevar un estilo de vida activo influyen muchos factores a nivel personal, social y ambiental (**Lugones-Sanchez et al., 2021**).

**Rosenkranz et al., (2021)**, nos habla sobre la gran relevancia que tiene la actividad física para la salud y el desarrollo pleno de los niños y adolescentes, estableciéndose una recomendación de 60 minutos por día de una variedad de actividad física moderada a vigorosa, que sea de su agrado y apropiada para su desarrollo. A pesar de esto, existe evidencia de que esto no se cumple y que los jóvenes de todo el mundo a menudo no logran los objetivos recomendados.

### **Práctica deportiva**

**García González & Froment, (2017)**, afirma que la realización de actividades físicas y deportivas se relacionan con la manera que tenemos para vernos a nosotros mismos, y con nuestra confianza y autoestima.

Durante los últimos años se ha incrementado la realización de actividades físicas y deportivas tanto al aire libre como en lugares cerrados, debido al interés de las personas en mejorar su salud y su estética. Por esto diversos estudios están indagando sobre cuáles son las características que deben poseer estos centros, para así adecuarlos a los usuarios y mejorar la calidad de los servicios y el nivel de satisfacción de las personas (**Mastrantonio Ramos & Coduras Martínez, 2019**).

**Medina & Reverte, (2019)**, expresa que la práctica deportiva puede ser utilizada como una herramienta para el aprendizaje de buenas conductas sociales, y como un medio para prevenir la violencia, fomentando así la mejora de convivencia escolar.

### **Importancia**

**Mujika-Alberdi et al., (2020)**, afirma que tanto la actividad física como la práctica deportiva regular, son hábitos que nos ayudan a mantener un estilo de vida saludable, ya que nos protegen contra muchas enfermedades, y previenen el sobrepeso y la obesidad, además de que fomentar estas actividades es fundamental para el bienestar individual y comunitario. Además menciona que una vida sedentaria puede ser la causa de diversas enfermedades, por lo que la realización de ejercicio regular, una buena dieta y un peso adecuado, además de no consumir sustancias dañinas como el tabaco, son factores que nos van a ayudar muchísimo en este aspecto.

**Bernate et al., (2019)**, nos dice que es indispensable brindar una educación que genere cambios dentro de la sociedad, y que uno de los factores necesarios para esto suceda es promover políticas en el contexto educativo, donde el deporte y la actividad física tengan prioridad absoluta, con el fin de formar valores e integrar a las comunidades. También nos dice que es necesario formar a las personas para que tengan hábitos de vida saludable y de práctica de ejercicio que mantengan a lo largo de la vida para un desarrollo integral y mejoras en la salud, las relaciones interpersonales, la comunicación y el rendimiento académico, entre otros. Por estas razones las instituciones educativas y la familia deben garantizar que los niños y adolescentes realizan actividad física.

Los adolescentes activos física y deportivamente, tenían una tendencia a presentar una mejor autoestima que los sedentarios, sin que fuera relevante si el deporte practicado era de índole individual o colectivo (**Moral-García et al., 2021**).

Una de las herramientas más importantes que ayudan a la formación de valores, la integración en la sociedad, el aprovechamiento del tiempo libre, y la promoción y conservación de la salud es la práctica deportiva (**Bernate et al., 2019**).

**Gutiérrez Caballero et al., (2019)**, menciona que la frecuencia de práctica deportiva de 3 o 4 días por semana produce consigo una mayor percepción de autoeficacia, y que los adolescentes que mayor nivel de satisfacción presentan en su vida en general son los que presentan una mejor capacidad aeróbica, por lo que está evidenciado que las personas activas son las que alcanzan mayores niveles de satisfacción con la vida y autoeficacia general.

## **Beneficios**

La práctica regular de Actividades físico-deportivas produce efectos beneficiosos, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, generando un aumento de la autoconfianza, un incremento en la sensación de bienestar, una mejora del funcionamiento intelectual y del rendimiento escolar en los estudiantes. Además, esta práctica ayuda a la maduración cerebral y el desarrollo de las redes neuronales, provocando la mejora de algunas funciones cognitivas como la atención selectiva, el control de la interferencia o la velocidad de procesamiento de los estímulos (**Calleja-Reina, M., Rueda, J. M., Barbosa, 2021**).

**Medina & Reverte, (2019)**, menciona que la práctica de actividad física no solo va a ser un factor determinante en la mejora de la salud, sino también en el desarrollo fisiológico, psicológico y el bienestar general, y además va a facilitar que los alumnos aprendan a lidiar con reglas y regulen sus impulsos, mejorando de esta forma su autocontrol.

La práctica deportiva tiene muchos beneficios en la mejora de la salud física y psicosocial, además de que la participación en diferentes deportes reducen el estrés, las tasas de depresión y preserva la salud mental (**Araújo et al., 2021**).

**Moral-García et al., (2021)**, nos dice que la práctica físico-deportiva mejora ciertos aspectos como la autoestima y el bienestar psicológico de la persona, siempre y cuando siga determinadas características como la frecuencia, intensidad, duración y el tipo de ejercicio que se realice, sin embargo, se ha podido observar que durante la etapa de la adolescencia se reduce la realización de esta práctica. También menciona que los adolescentes activos física y deportivamente, tenían una tendencia a presentar una mejor autoestima que los sedentarios, sin que fuera relevante si el deporte practicado era de índole individual o colectivo.

Cuando se realiza deporte y actividad física regularmente, esto funciona como un agente transformador dentro de las instituciones educativas, y sirve como una herramienta para prevenir, solucionar y mediar conflictos, además de favorecer ambientes de sana convivencia escolar y el respeto por los compañeros (**Bernate et al., 2019**).

## **Entrenamiento**

### **Concepto**

Mediante el entrenamiento se produce la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas, por lo que los entrenadores deben centrarse en el diseño minucioso de planificación y programación del mismo, ya que esto permite cumplir con los objetivos propuestos mediante la realización de los contenidos deportivos (**Gamonales et al., 2021**).

**Martín-Barrero & Camacho Lazarraga, (2020)**, nos dice que para que exista una mejora en el proceso de entrenamiento de deportistas, debe existir una continua actualización de los conocimientos y las herramientas que se utilizan, y que durante los últimos años se ha venido trabajando en una nueva propuesta de entrenamiento llamada pedagogía no lineal, que mediante su estudio didáctico y metodológico ha permitido entender la acción deportiva como una relación entre la adaptación del jugador a su entorno, y no como un proceso mecánico de ejecución fundamentado por un modelo a seguir, entendiendo con esto que el comportamiento humano no puede analizarse ajeno al contexto en el cual este tiene lugar.

**Fernanda et al., (2021)**, menciona que para el entrenamiento deportivo se deben estructurar las tareas pedagógicamente, y esto está considerado como un eje fundamental de la investigación, ya que esto es un requerimiento básico para el buen desempeño de un entrenador deportivo, además, es muy importante adquirir nuevos conocimientos sobre la organización, conducción y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje para el buen funcionamiento del entrenamiento.

Para que exista un proceso adecuado de aprendizaje y de mejora en el rendimiento del jugador, se debe hacer énfasis en la auto-organización que permite optimizar las diferentes

capacidades y habilidades del deportista, y no por las cualidades del deportista medidas individualmente, por lo que este nuevo enfoque destaca las diferentes oportunidades de acción que el entorno brinda al deportista (**Martín-Barrero & Camacho Lazarraga, 2020**).

### **Importancia**

**García-Calvo et al., (2019)**, afirma que para realizar el diseño de las tareas de entrenamiento, se debe tener en cuenta que cada tarea en específico, debe reflejar las peculiaridades estructurales y funcionales del deporte en el que se están realizando, y debe estimular las capacidades condicionales, técnicas, tácticas y psico-sociales de los deportistas, para mejorar su estado competitivo en general, pero para esto primero se deben evaluar las condiciones ambientales y las situaciones que se puedan producir durante una competición, e intentar de esta forma llevarlas a cabo durante los entrenamientos para que exista un esquema de preparación y de contingencia ante ellas.

**Gamonales-Puerto et al., (2020)**, dice que para aumentar el rendimiento en una competición, es fundamental el proceso de entrenamiento, el cual tiene un gran papel en el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas de los jugadores. Por esto los técnicos deportivos deben diseñar tareas de entrenamiento que reflejen las unidades más concretas del proceso de planificación y programación del entrenamiento, con el fin de desarrollar los objetivos planificados a través de la práctica de los contenidos deportivos. También es importante utilizar diferentes metodologías durante los entrenamientos, y es fundamental que el entrenador posea experiencia en el diseño, selección y evolución de las tareas diseñadas durante los entrenamientos.

En el entrenamiento la selección de la metodología afecta de alguna forma al diseño y la elección de las tareas de entrenamiento, y por ende influye en los procesos formativos del deportista, por lo cual es necesario implementar diferentes concepciones metodológicas, ya sea de forma implícita o explícita (**Gamonales et al., 2021**).

Para el diseño de programas de entrenamiento, es importante tener en cuenta los requerimientos físicos y fisiológicos de los jugadores, ya que estos pueden variar según el nivel del jugador, el estilo de juego, el sexo u otras características. Además, afirma que para llegar a convertirse en un jugador de alto rendimiento, deben existir cualidades tácticas,

técnicas, físicas y psicológicas adecuadas. Por último, establece que todas estas habilidades deben ponerse en práctica desde edades tempranas para poder tener el éxito esperado y así mejorar el rendimiento, y que muchas veces los entrenamientos son de mayor duración, frecuencia e intensidad., ya que el juego competitivo requiere de grandes demandas biomecánicas y fisiológicas (**Pardos-Mainer et al., 2017**).

**Gamonales et al., (2021)**, afirma que durante el proceso de entrenamiento, el papel que desempeña el entrenador es crucial, ya que para poder desarrollar tareas de entrenamiento óptimas y adaptadas cada una a las características de los jugadores, se debe tener en cuenta el posicionamiento metodológico y su perfil con la intervención práctica real, para hacer que los programas de formación mejoren su calidad, así como para conocer las diferentes situaciones que se pueden producir durante el proceso de entrenamiento.

## **Ejercicio físico**

### **Concepto**

El ejercicio físico se puede considerar como una subclase de la actividad física, y tiende a ser una actividad estructurada, que puede ser supervisada por algún profesional, y que se realiza con el fin de mantener o mejorar el nivel de condición física o salud (**Peixoto, 2021**).

**Cordero et al., (2014)**, nos dice que cualquier movimiento que sea producido por el sistema locomotor mediante la contracción y relajación de músculos, y que signifique un gasto de energía, está comprendido como ejercicio físico.

### **Importancia**

**García González & Froment, (2017)**, concluye que la realización de ejercicio físico tiene una estrecha relación con la mejora del grado de autoestima que presenta la persona, aunque también pueden influir otros factores como el deporte o la actividad física, y además presenta evidencia científica de como mediante la práctica de ejercicio físico se ve beneficiada la sintomatología, la condición física y la calidad de vida en diferentes tipos de población.



**Peixoto, (2021)**, menciona que según diversas investigaciones, el ejercicio físico está considerado como un medio para la prevención de enfermedades mentales, y que ayuda en la disminución de los efectos de estados negativos como el estrés y la depresión, además de favorecer en la generación de emociones positivas. Mientras que a nivel social, la realización de ejercicio físico tiene la importante tarea de propiciar la mejora de los niveles de salud física y mental de la población, y sin que esto represente un gasto financiero significativo para la persona.

Realizar ejercicio físico de manera regular es una recomendación establecida para prevenir y tratar los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, como la diabetes mellitus y la hipertensión (**Cordero et al., 2014**).

### **Beneficios**

**Pinillos-Patiño et al., (2019)**, afirma que el ejercicio físico es capaz de incrementar la fuerza y musculatura de las personas, además de mejorar sus funciones cardiovasculares, y también mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de los individuos que lo practiquen.

El ejercicio físico se ha convertido en una necesidad de estudio y de nuevas inversiones por parte de la psicología del ejercicio, debido a los beneficios que producen estas actividades en la vida diaria de sus practicantes, como la mejora del estado físico y el aumento de las emociones positivas y la percepción de bienestar que genera (**Peixoto, 2021**).

**Cordero et al., (2014)**, nos dice que está recomendado realizar ejercicio físico con regularidad para contrarrestar los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y la dislipidemia ,así como el sobrepeso, sin embargo, existe un déficit de implementación de estas actividades por parte de los médicos y los pacientes.

La práctica regular de ejercicio tiene un papel decisivo para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiometabólicas, obesidad, caídas, deficiencias cognitivas, osteoporosis, debilidad muscular e incluso combatir la mortalidad prematura de las personas que lo realizan (**Silva, 2021**).

## **Variable dependiente**

### **Calidad de vida**

#### **Concepto**

La calidad de vida hace referencia al nivel de satisfacción que la persona experimenta de acuerdo a la concepción de sus valores, aspiraciones y expectativas, teniendo en cuenta componentes objetivos y subjetivos, como su situación física, estado emocional, vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas **(Blanco, 2018)**.

**Mastrantonio Ramos & Coduras Martínez, (2019)**, menciona que la calidad de vida expresa la sensación de bienestar que experimenta una persona y que representa la suma de sus sensaciones personales de sentirse bien, y en esta se integran aspectos como el estilo de vida, vivienda, salud, educación y empleo, además de la situación económica, y un sistema de valores y perspectivas propias de la persona, y que puede variar de acuerdo al medio en el cual se desenvuelva.

La calidad de vida consiste en la manera en que las personas conciben su realidad en relación con sus metas, expectativas, intereses y estilo de vida, y que además se relaciona con el cumplimiento de sus necesidades y el grado de satisfacción que ellos sientan, complementándose con aspectos importantes como la salud física y psicológica, el grado de autonomía que posea la persona, las relaciones sociales, sus creencias y valores, y la relación con el medio que los rodea **(García González & Froment, 2017)**.

**Medina & Reverte, (2019)**, explica que para que exista una mayor calidad de vida en los estudiantes, deben existir una serie de indicadores como lo son la salud, la educación, el ocio y las relaciones sociales, la seguridad física y personal, y el bienestar subjetivo, por lo que la práctica de actividades físicas y deportivas constituyen un elemento fundamental para alcanzarla.

El concepto que tiene cada persona o grupo social acerca de su calidad de vida es relativo, y tiene que ver con cómo estos idealizan su situación ideal de bienestar mediante la factibilidad a un conjunto de bienes y servicios, así como el ejercicio de sus derechos y el

respeto de sus valores. Por esto se ha observado que existen diferentes percepciones de las personas o los conjuntos sociales hacia la calidad de vida, y que se ha vuelto trascendental diferenciar los diversos modos de vida, aspiraciones e ideales, valores éticos e idiosincrasias para poder establecer un juicio unilateral (**Blanco, 2018**).

La calidad de vida está influenciada por la actividad física, y las acciones positivas que esta genera en el bienestar integral de la persona, en sus capacidades físicas, y en sus dominios mentales, principalmente en los adolescentes y sujetos jóvenes que la practican de manera regular (**García Canto et al., 2020**).

## **Salud**

### **Importancia**

**Gallegos-Carrillo et al., (2019)**, nos dice que implementar iniciativas que fomenten la práctica de actividad física es fundamental para tener una buena salud, y que esto incide positivamente en el bienestar de la población y en su calidad de vida. Además, asegura que la asociación de estas actividades en busca de la promoción de la salud también tiene como resultado la disminución de diversas enfermedades.

Los hábitos saludables que presente una persona pueden influir en gran medida a una mejoría en su calidad de vida. De esta forma, una práctica constante de actividad física puede generar múltiples beneficios en el ámbito físico, psicológico y socio-afectivo de quienes la practican, y puede conllevar a que la percepción de la calidad de vida relacionada con la salud aumente considerablemente, conforme la persona aumenta el nivel de práctica deportiva que realiza (**Cadarso Suárez et al., 2017**).

**García Canto et al., (2020)**, afirma que uno de los medios para determinar la salud, consiste en establecer una relación entre los buenos hábitos que adquieren los jóvenes, y la calidad de vida que ellos posean. Además, menciona que una vida física activa desde la adolescencia, trae consigo hábitos saludables y sociales, que los distancian del consumo de tabaco y el alcohol, y es favorable para su función física, su salud mental, y su vitalidad.

Los adolescentes que realizan un mayor nivel de actividad física tienden a presentar hábitos más saludables como la mejora en su alimentación, la percepción general de sí mismos y de su salud, además de la reducción en el consumo de alcohol, por lo que se puede decir que una mayor motivación hacia la práctica física y el deporte puede ser un medio efectivo para la promoción de la salud que actúe frente a hábitos nocivos (**García Canto et al., 2020**).

### **Beneficios**

**Palomino-Devia et al.(2018)**, nos dice que la actividad física puede traer múltiples beneficios cuando se realizan actividades de intensidad moderada y vigorosa de manera habitual, y que esta práctica es fundamental en la adolescencia, ya que en esta etapa del ser humano se define enormemente el estilo de vida que quiere tener la persona, por lo cual es primordial promover estilos de vida saludables como la práctica de actividad física y la mejora de la condición física.

Una buena salud es necesario poseer una buena alimentación y realizar actividad física, y que estos factores debido a su importancia deberían considerarse un derecho universal para las persona (**Turner-Moss et al., 2021**).

**Zurita-Ortega et al., (2018)**, explica que uno de los medios para poseer una buena salud, se encuentra asociado a la cantidad e intensidad de actividad física a la que dediquemos nuestro tiempo, y que si esto se realiza desde edades tempranas se pueden reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades como la obesidad.

### **Bienestar**

#### **Concepto**

**Gutiérrez Caballero et al., (2019)**, define al bienestar como el proceso mental en el que los sujetos evalúan su calidad de su vida, tomando en cuenta diferentes criterios personales. Además, menciona que conceptos como el bienestar psicológico, están ampliamente involucrados en reflejar la satisfacción con la vida de la persona.

## **Importancia**

La capacidad emocional, al igual que la afectividad positiva, y la satisfacción propia hacia nuestra vida, son factores que contribuyen al bienestar emocional, psicológico y social de las personas, definiendo de gran manera la forma en que pensamos, sentimos e interactuamos (**Gutiérrez Caballero et al., 2019**).

**Moral-García et al., (2021)**, nos dice que los adolescentes activos sentían un mayor bienestar que los inactivos, y que las diferencias de género también juegan un papel determinante en la práctica de actividades deportivas, en donde se encontró que las mujeres necesitan de una planificación que sea programada más rigurosamente, y que sea atractiva y ajustada a sus intereses y necesidades propias, para así poder obtener un mayor nivel de autoconfianza.

## **Satisfacción**

**Gutiérrez Caballero et al., (2019)**, explica que la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico están íntimamente relacionados con la calidad de vida que posea una persona, y estos se consideran componentes fundamentales para poder medirla y evaluarla. Mientras que en canto a la satisfacción vital y un estilo de vida activo, se puede afirmar que el bienestar psicológico se encuentra en una estrecha relación con la práctica de ejercicio físico realizado a una intensidad moderada.

Existe una gran relación entre el nivel de satisfacción y la actividad física, ya que en ellos inciden factores como la motivación, los hábitos relacionados con la salud, el autoconcepto, además de que los hombres y mujeres que realizan ejercicio físico de manera voluntaria y por su propio bienestar, presentan mayor satisfacción con sus vidas (**Gutiérrez Caballero et al., 2019**).

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril – septiembre 2021.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril – septiembre 2021
- Valorar el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril – septiembre 2021.
- Analizar la relación entre el nivel de actividad física y de calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambato durante el periodo abril – septiembre 2021.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

Para desarrollar el proceso de investigación se utilizaron los recursos que se detallarán a continuación.

##### 2.1.1 Recursos materiales

El recurso material utilizado para esta investigación fue una Laptop, en la cual se construyó todo el proyecto de investigación y se tuvo contacto con los estudiantes por medio de la plataforma de Microsoft Teams para la toma de datos.

##### 2.1.2 Recursos institucionales

Para esta investigación no se utilizarán recursos institucionales, debido a que por la pandemia del COVID-19, la interacción y la toma de datos de los estudiantes se realizarán por medio de la plataforma de Microsoft Teams.

##### 2.1.3 Recursos económicos

*Tabla 1: Recursos económicos*

N°	Descripción	Valor
1	Computadora Portátil	\$400.00
1	Internet	\$30.00

**Elaborado por:** Jorge Luis Calderin Soriano

## **2.2 Métodos**

En este apartado se detallarán los métodos, población, instrumentos y las técnicas de investigación acorde con el problema que se desea resolver.

### **2.2.1 Diseño de investigación.**

Esta investigación posee un enfoque cuantitativo, ya que usa la recolección de datos para probar una hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico de los datos.

Dicho proyecto investigativo tendrá las siguientes características: según su finalidad será básica, ya que su propósito es de aplicación inmediata; según su diseño será no experimental, ya que no requiere de la modificación de las variables; según su alcance será descriptiva-correlacional, ya que describe cualidades o características del objeto de estudio a través de cuestionarios o encuestas, y además relaciona dos conceptos para medir similitudes y diferencias; según su fuente de datos será una investigación de campo, ya que existirá una interacción directa con el objeto de estudio; y será de corte transversal, ya que se aplicarán los instrumentos una sola vez durante el proceso de investigación.

### **2.2.2 Población y muestra de estudio**

Para la realización de esta investigación la población serán 912 estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato”, la unidad muestral serán 132 estudiantes, de los cuales se obtendrán los datos para realizar la investigación, y la unidad de observación será un estudiante, en el cual se observarán las variables de interés.

Para la selección de la muestra los requerimientos necesarios serán que los estudiantes se encuentren en bachillerato y posean una edad igual o superior a 15 años, para que puedan responder de manera eficiente los cuestionarios que se aplicarán, y el método utilizado para la selección de la muestra será el muestreo por conveniencia.



**Tabla 2:** Población y muestra

<b>Género</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Masculino</b>	32	24.2
<b>Femenino</b>	100	75.8
<b>Total</b>	132	100%

**Elaborado por:** Jorge Luis Calderin Soriano

### 2.2.3 Operacionalización de las variables

**Tabla 3:** Operacionalización de las variables

Variable	Tipo de variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
<b>Actividad Física</b>	Independiente	La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. <b>(Barbosa Granados &amp; Urrea Cuéllar, 2018)</b>	Actividades vigorosas  Actividades Moderadas  Caminata	Niveles:  Alto  Moderado  Bajo o Inactivo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) Versión reducida  Ítems 1-7
<b>Calidad de vida</b>	Dependiente	La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o	Percepción de calidad de vida y salud.	Grado de percepción.  (Muy mala-Regular-Normal-Bastante buena-Muy buena)	Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) Versión corta.  Ítems 1-2

---

<p>entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida. (Aranda, 2018)</p>	<p>Experimentación de ciertos hechos.</p>	<p>Presencia de dolor físico y tratamientos médicos, disfrute de la vida, capacidad de concentración, seguridad y ambiente.  (Nada- Un poco- Lo normal- Bastante- Extremadamente)</p>	<p>Ítems 3-9</p>
	<p>Experimentación y capacidad de hacer ciertas cosas.</p>	<p>Nivel de energía, apariencia física, desenvolvimiento económico, información, actividades de ocio y desplazamientos.  (Nada- Un poco- Lo normal- Bastante- Totalmente)</p>	<p>Ítems 10-15</p>
	<p>Satisfacción en varios aspectos de su vida.</p>	<p>Satisfacción del sueño y de sí mismo, habilidades para realizar actividades en la vida diaria, capacidad de trabajo, sus relaciones personales, su</p>	<p>Ítems 16-25</p>

---

---

vida sexual, apoyo de sus amigos, condiciones donde vive, acceso a servicios sanitarios y de transporte.

(Muy insatisfecho- Poco-  
Lo normal- Bastante  
satisfecho- Muy Satisfecho)

Frecuencia con que  
siente o experimenta  
ciertos sentimientos.

Frecuencia de sentimientos  
negativos.  
(Nunca- Raramente-  
Moderadamente-  
Frecuentemente- Siempre)

Ítem 26

---

**Elaborado por:** Jorge Luis Calderin Soriano

## 2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para el desarrollo del proceso de investigación se aplicará la técnica de la encuesta y como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Anexo 1), en su versión corta, validado por **Bortolozzo et al., (2017)** en el artículo “Original Validity of International Questionnaire of Physical Activity By Correlation With”. Este instrumento está compuesto por 7 ítems de opción de respuesta específica, en base a la frecuencia en días, horas y minutos para la práctica de diferentes actividades físicas de carácter moderado y vigoroso en los últimos 7 días.

La valoración se realiza en base a los siguientes parámetros:

Valor del test:

1. Caminatas:  $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ .
2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa:  $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, se suma los tres valores obtenidos

Criterios de clasificación:

- Actividad Física Vigorosa:

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

- Actividad Física Moderada:

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

- Actividad Física Baja o Inactiva:

Serán los valores que se encuentren por debajo de la actividad física moderada.

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

Para el desarrollo del proceso de investigación se aplicará la técnica de la encuesta y como segundo instrumento, el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF), en su versión corta (Anexo 2), validado por **(Espinoza et al., 2011)** en el artículo “Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores Chilenos”. Este instrumento está compuesto por 26 preguntas, en la que se encuentran dos preguntas generales sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, y 24 preguntas agrupadas en cuatro áreas: Salud Física, Salud Psicológica, Relaciones Sociales y Medio Ambiente. Puntuaciones mayores indican mejor calidad de vida y las escalas de respuesta son de tipo Likert, con 5 opciones de respuesta.

Pasos para la comprobación y limpieza de los datos y el cálculo de las puntuaciones de los dominios:

1. Comprueba que los 26 ítems de la evaluación tienen un rango de 1 a 5

RECODE Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 (1=1) (2=2) (3=3) (4=4) (5=5) (ELSE=SYSMIS). (Esto recodifica todos los datos fuera del rango 1-5 al sistema que falta).

2. Reverso 3 ítems con frases negativas

RECODIFICAR Q3 Q4 Q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) (Esto transforma las preguntas enmarcadas negativamente en preguntas enmarcadas positivamente)

3. Calcular las puntuaciones de los dominios

COMPUTE DOM1=MEAN.6 (Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17, Q18)\*4

COMPUTE DOM2=MEAN.5 (Q5, Q6, Q7, Q11, Q19, Q26)\*4

COMPUTE DOM3=MEAN.2 (Q20, Q21, Q22)\*4

COMPUTE DOM4=MEAN.6 (Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24, Q25)\*4

(Estas ecuaciones calculan las puntuaciones de los dominios. Todas las puntuaciones se multiplican por 4 para que sean directamente comparables con las puntuaciones derivadas del

WHOQOL-100. El signo [. 6Z en [media. 6Z especifica que deben aprobarse 6 ítems para que se calcule la puntuación del dominio).

4. Eliminar los casos con >20% de datos perdidos

RECuento TOTAL=Q1 A Q26 (1 A 5).

(Este comando crea una nueva columna [totalZ. TotalZ contiene un recuento de los ítems del WHOQOL-100 con los valores 1-5 que han sido aprobados por cada sujeto. Q1 TO Q26Z significa que las columnas consecutivas desde [Q1Z, el primer ítem, hasta [Q26Z, el último ítem, se incluyen en el recuento. Por lo tanto, se supone que los datos se introducen en el orden indicado en la evaluación).

FILTRO DESACTIVADO UTILIZA TODO. SELECT IF (TOTAL>=21). EJECUTAR. (Este segundo comando selecciona sólo los casos en los que [totalZ, el número total de elementos completados, es mayor o igual al 80%. Elimina los casos restantes del conjunto de datos).

5. Comprobar las puntuaciones de los dominios

DESCRIPTIVAS VARIABLES=DOM1 DOM2 DOM3 DOM4 /STATISTICS=MEDIA STDDEV MIN MAX. (Los descriptivos de ejecución deben mostrar los valores de todas las puntuaciones de dominio dentro del rango 4-20).

6. Guardar el conjunto de datos

Guarde el conjunto de datos con un nuevo nombre de archivo para que el original permanezca intacto.

7. Método de conversión de las puntuaciones brutas en puntuaciones transformadas:

Debido a que el instrumento no proporciona un método específico para saber cuál es el valor general de calidad de vida de la persona, y solo menciona que cuanto mayor sea la puntuación en cada dominio, mejor es el perfil de calidad de vida, se construyó una escala para esta población en específico en base a los valores obtenidos, que permitirá determinar un valor general de calidad de vida.

Para la construcción de esta escala se calcularon los promedios de los valores de cada dominio y su desviación estándar. Posteriormente para establecer los diferentes niveles, se realizó el cálculo del promedio de cada dominio, menos el 0.05 multiplicado por la desviación estándar, para conocer los que se encontraban en un nivel bajo; y se realizó el cálculo del promedio de

cada dominio, más el 0.05 multiplicado por la desviación estándar, para conocer los que se encontraban en un nivel alto; por último, se determinó que se encuentran en un nivel medio los valores que se encuentren entre el nivel bajo y el nivel alto, como se puede apreciar en la (tabla 4).

**Tabla 4:** Baremo para valorar el nivel de calidad de vida.

Nivel	Dominios				Nivel de calidad de vida
	Salud Física	Salud Psicológica	Relaciones Sociales	Medio Ambiente	
<b>Bajo</b>	11.63	12.42	11.84	12.85	49.52
<b>Medio</b>	11.64 - 13.80	12.43 -14.74	11.85 - 14.17	12.86 - 15.11	49.53 -57.07
<b>Alto</b>	13.81	14.75	14.18	15.12	57.08

**Elaborado por:** Jorge Luis Calderin Soriano

### 2.2.5 Plan de recolección de la información

Para el proceso de recolección de la información para esta investigación se realizó el siguiente procedimiento:

- 1) Selección de la muestra de estudio, utilizando el muestreo por conveniencia.
- 2) Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Anexo 1), en su versión corta.
- 3) Aplicación del Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF), en su versión corta (Anexo 2).
- 4) Transcripción de los datos obtenidos a una matriz de Excel para su procesamiento y posterior análisis estadístico.

### 2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para el procesamiento estadístico de los datos y resultados de la investigación se utilizó el paquete estadístico SPSS Versión 25 IBM para Windows, en el cual se realizó un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas que caracterizaron a la muestra de estudio.



## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Análisis y discusión de los resultados

Luego de la recolección y el tratamiento estadístico de los datos obtenidos, se procederá a realizar el análisis estadístico, el cual se detalla a continuación.

##### 3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

El proceso de caracterización de la muestra de estudio se realizó en base a las variables sociodemográficas (Tabla 5).

*Tabla 5: Caracterización de la muestra de estudio.*

Género	f	%	Edad				P
			Mínimo	Máximo	Media	DS	
Masculino	32	24.2	15	18	16.31	± 1.120	0.07**
Femenino	100	75.8	15	18	15.92	± 1.070	
<b>Total</b>	132	100.0	15	18	16.02	± 1.091	

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de la variable del género y valores descriptivos con su desviación estándar (DS) para la variable de la edad. Determinación de diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ .

Según el análisis de la variable del sexo en la muestra de estudio, se puede observar que la muestra del género femenino es tres veces mayor que del género masculino, y en relación a la edad se evidencia que no existen diferencias significativas estadísticamente, no obstante, la edad de los estudiantes del género masculino es 0.39 años mayor que la edad de las estudiantes del género femenino.

### 3.1.2 Resultados por objetivo

Posterior al proceso de caracterización de la muestra de estudio, se realizará el análisis de cada uno de los objetivos de la investigación.

#### 3.1.2.1 Resultados de la evaluación del nivel de actividad física de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril – septiembre 2021

Para determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de la muestra de estudio, en primer lugar, se calcularon los met´s de actividad física, en base a las actividades intensas o vigorosas, moderas y de caminata, que estos realizaron en los últimos 7 días (tabla 6).

**Tabla 6:** *Calculo de met´s de actividad física de la muestra de estudio.*

Met´s de actividad	Género	n	Mínimo	Máximo	Media	DS	P
<b>Física</b>							
<b>Met´s Actividades físicas vigorosas</b>	Masculino	32	0.00	16800.00	3016.25	± 3744.77	0.417**
	Femenino	100	0.00	14400.00	2207.60	± 2738.33	
	Total	132	0.00	16800.00	2403.64	± 3017.66	
<b>Met´s Actividades físicas moderadas</b>	Masculino	32	0.00	3840.00	974.00	± 1027.40	0.499**
	Femenino	100	0.00	7200.00	972.56	± 1354.56	
	Total	132	0.00	7200.00	972.91	± 1279.22	
<b>Met´s Actividades físicas de caminata</b>	Masculino	32	66.00	5544.00	1127.67	± 1420.13	0.080**
	Femenino	100	0.00	9702.00	1040.95	± 1950.48	
	Total	132	0.00	9702.00	1061.98	± 1831.31	
<b>Met´s total actividad física</b>	Masculino	32	219	19497	5117.92	± 4733.78	0.131**
	Femenino	100	198	26502	4221.11	± 4588.67	
	Total	132	198	26502	4438.52	± 4622.13	

Nota. Análisis de los Met´s de actividad física y sus valores descriptivos con su desviación estándar (DS). Determinación de diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ .

Según el análisis de las diferentes actividades que realizan los estudiantes se pudo determinar que no existen diferencias significativas estadísticamente.

En base a los met´ıs calculados se determinaron los niveles de actividad f´ısica de la muestra de estudio (tabla 7).

**Tabla 7:** Niveles de actividad f´ısica en la muestra de estudio

Niveles de actividad f´ısica	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nivel inactivo de actividad f´ısica	1	3.1	9	9.0	10	7.6
Nivel moderado de actividad f´ısica	13	40.6	46	46.0	59	44.7
Nivel vigoroso de actividad f´ısica	18	56.3	45	45.0	63	47.7
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>132</b>	<b>100.0</b>

Nota. An´alisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los diferentes niveles de actividad f´ısica.

Seg´un el an´alisis de los diferentes niveles de actividad f´ısica en la muestra de estudio, se puede observar que, m´as de la mitad de la muestra del sexo masculino realiza un nivel vigoroso de actividad f´ısica, y a excepci3n de un estudiante que se encuentra en un nivel bajo o inactivo, los dem´as realizan un nivel moderado de actividad f´ısica. Por otro lado en el caso del sexo femenino, muy pocas se encuentran en un nivel bajo o inactivo, mientras que la otra parte de la muestra se divide casi equitativamente entre un nivel moderado y vigoroso. En relaci3n a la muestra total de estudio se evidencia que el mayor porcentaje se encuentra en un nivel vigoroso de actividad f´ısica, seguido muy de cerca por un nivel moderado, y con muy pocos que se encuentran en un nivel bajo o inactivo.

### **3.1.2.2 Resultados de la valoraci3n del nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril – septiembre 2021**

Para la valoraci3n del nivel de calidad de vida de los estudiantes, en primer lugar, se realiz3 el c´alculo de los coeficientes de los diferentes dominios que sustentan el an´alisis de la calidad de vida y su valor general, resultados que se observan en la tabla 8.

*Tabla 8: Coeficientes de dominios y valor general de calidad de la muestra de estudio.*

	<b>Género</b>	<b>n</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>P</b>
<b>Salud física</b>	Masculino	32	9.71	17.71	13.20	± 2.15	0.194**
	Femenino	100	8.00	17.71	12.57	± 2.18	
	Total	132	8.00	17.71	12.72	± 2.18	
<b>Salud psicológica</b>	Masculino	32	10.67	19.33	14.52	± 2.23	0.839**
	Femenino	100	7.33	18.67	13.29	± 2.30	
	Total	132	7.33	19.33	13.59	± 2.34	
<b>Relaciones sociales</b>	Masculino	32	6.67	17.33	13.13	± 2.56	0.650**
	Femenino	100	6.67	17.33	12.97	± 2.29	
	Total	132	6.67	17.33	13.01	± 2.35	
<b>Relación medio ambiente</b>	Masculino	32	11.00	19.00	14.59	± 2.13	0.728**
	Femenino	100	7.00	20.00	13.79	± 2.30	
	Total	132	7.00	20.00	13.98	± 2.28	
<b>Valorización de calidad de vida</b>	Masculino	32	40.71	71.05	55.44	± 7.88	0.406**
	Femenino	100	34.76	70.76	52.6214	± 7.36	
	Total	132	34.76	71.05	53.3038	± 7.56	

Nota. Análisis de los valores descriptivos con su desviación estándar (DS) para los coeficientes de los diferentes dominios y su valor general. Determinación de diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ .

Según el análisis de los coeficientes de los diferentes dominios y la valorización general de calidad de vida, se puede evidenciar que no existen diferencias significativas estadísticamente.

En base al cálculo de los coeficientes de los dominios y valorización general de la calidad de vida según la metodología propuesta, se realizó la categorización en niveles de calidad de vida, por dominio y de manera general (tabla 9).

*Tabla 9: Niveles de calidad de vida por dominios.*

<b>Género</b>	<b>Niveles</b>	<b>Dominio Salud física</b>		<b>Dominio Salud psicológica</b>		<b>Dominio Relaciones sociales</b>		<b>Dominio medio ambiente</b>		<b>Calidad de vida</b>	
		<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Masculino</b>	Bajo	8	25.0	6	18.8	7	21.9	7	21.9	8	25.0
	Medio	14	43.8	13	40.6	20	62.5	14	43.8	8	25.0
	Alto	10	31.3	13	40.6	5	15.6	11	34.4	16	50.0
	Total	32	100.0	32	100.0	32	100.0	32	100.0	32	100.0

<b>Femenino</b>	Bajo	34	34.0	37	37.0	19	19.0	33	33.0	35	35.0
	Medio	37	37.0	40	40.0	66	66.0	41	41.0	37	37.0
	Alto	29	29.0	23	23.0	15	15.0	26	26.0	28	28.0
	Total	100	100.0	100	100.0	100	100.0	100	100.0	100	100.0
<b>Total</b>	Bajo	42	31.8	43	32.6	26	19.7	40	30.3	43	32.6
	Medio	51	38.6	53	40.2	86	65.2	55	41.7	45	34.1
	Alto	39	29.5	36	27.3	20	15.2	37	28.0	44	33.3
	Total	132	100.0	132	100.0	132	100.0	132	100.0	132	100.0

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de los diferentes dominios y del nivel general de calidad de vida y en qué nivel se encuentran.

En relación al género masculino, en los dominios de salud física, relaciones sociales y medio ambiente la mayor parte presenta un nivel medio, mientras que en el dominio de salud psicológica la mayoría se encuentra distribuido equitativamente entre un nivel medio y alto, y referente a la calidad de vida, la población del género masculino se encuentra en un nivel alto. En relación al género femenino, tanto en los dominios como en el nivel de calidad de vida, toda la población se encuentra en un nivel medio. De manera general, en toda la muestra de estudio, se puede evidenciar que toda la población presenta un nivel medio tanto en los diferentes dominios como en el nivel de calidad de vida.

### 3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre el nivel de actividad física y de calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril – septiembre 2021.

Una vez evaluados los niveles de actividad física, y valorado el nivel de calidad de vida, se realizó el proceso de relación aplicando una tabla cruzada en la cual se pueden observar los siguientes resultados (Tabla 10).

**Tabla 10:** Niveles de actividad física\*Nivel de calidad de vida

<b>Tabla cruzada Niveles de actividad física*Nivel de calidad de vida</b>					
<b>GÉNERO</b>		<b>Nivel de calidad de vida</b>			<b>Total</b>
		<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	
	Nivel inactivo de actividad física	0	0	1	1

<b>Masculino</b>	Niveles de actividad física	Nivel moderado de actividad física	3	2	8	13
		Nivel vigoroso de actividad física	5	6	7	18
	<b>Total</b>		8	8	16	32
<b>Femenino</b>	Niveles de actividad física	Nivel moderado de actividad física	18	20	8	46
		Nivel vigoroso de actividad física	15	14	16	45
	<b>Total</b>		35	37	28	100
<b>Total</b>	Niveles de actividad física	Nivel moderado de actividad física	21	22	16	59
		Nivel vigoroso de actividad física	20	20	23	63
	<b>Total</b>		43	45	44	132

Nota. Relación entre los niveles de actividad física y el nivel de calidad de vida tanto para el género masculino como femenino y el valor general.

En relación al género masculino se puede observar que la mayoría realiza un nivel vigoroso de actividad física, pero de estos se encuentran distribuidos prácticamente igual en los diferentes niveles de calidad de vida. En relación al género femenino se puede observar que la mayoría realiza un nivel moderado de actividad física, pero la mayor parte de este grupo presenta un nivel de calidad de vida medio y bajo. De manera general en toda la muestra de estudio, se puede observar que la mayoría realiza un nivel vigoroso de actividad física, y de estos la mayoría presenta un nivel alto de calidad de vida; sin embargo, existen demasiados estudiantes que tienen un nivel tanto moderado como vigoroso de actividad física, y que se encuentran en niveles bajos y medios de calidad de vida.

### 3.2 Análisis y discusión de los resultados

Al concluir con el análisis estadístico de los datos, se pudieron encontrar muchos aspectos importantes, entre ellos, que la mayor parte de la muestra de estudio del género masculino, realiza un nivel vigoroso de actividad física, y estos estudiantes en particular, también presentan

una buena calidad de vida, lo cual es un aspecto trascendental en la investigación; esto a diferencia del género femenino, en donde la mayor parte realiza un nivel moderado de actividad física, y presentan niveles bajos y medios de calidad de vida, lo cual a simple vista podría marcar una pauta en esta investigación, y podría significar que la calidad de vida viene medida de acuerdo a cuanta actividad física realizan los estudiantes. Sin embargo, los resultados muestran que existe una cantidad considerable de estudiantes, que a pesar de mantener niveles de actividad física vigorosos y moderados, presentan niveles de calidad de vida muy bajos, lo que me lleva a concluir, que la actividad física puede incidir en la calidad de vida de los estudiantes de cierta forma, pero que esta también se ve afectada por otras muchas condiciones o factores, como se pudo ver en los diferentes dominios que existen para medirla, y que debe tener la persona para sentir que posee una buena calidad de vida.

### 3.3 Verificación de hipótesis

Luego del análisis de la relación que existe entre los niveles de actividad física y el nivel de calidad de vida de la muestra de estudio, se realizó la prueba de chi-cuadrado para poder determinar cuál hipótesis se cumple en la investigación. (Tabla 11)

**Tabla 11:** Pruebas de chi-cuadrado

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>				
<b>GÉNERO</b>	<b>Pruebas estadísticas</b>	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>Significación asintótica (bilateral)</b>
<b>Masculino</b>	Chi-cuadrado de Pearson	2.846	4	0.584**
	N de casos válidos		32	
<b>Femenino</b>	Chi-cuadrado de Pearson	5.292	4	0.259**
	N de casos válidos		100	
<b>Total</b>	Chi-cuadrado de Pearson	2.699	4	0.609**
	N de casos válidos		132	

Nota. Análisis de la asociación estadística entre las variables de estudios y el valor total, los grados de libertad (df), y el análisis de la significación asintótica bilateral, con una determinación de diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ .

Aplicando las pruebas estadísticas para la comprobación de las hipótesis de investigación, así como la asociación estadística entre las variables de estudios, se determinó que a un 99% de

confiabilidad (0.01) con 4 grados de libertad por grupos de sexo y de manera general en la muestra de estudio, el valor límite de aceptación de la hipótesis alternativa es 13.277, comparado con los valores obtenidos en el análisis estadístico para el grupo de sexo masculino (2.846), femenino (5.292) y la muestra general (2.699), ninguno de estos valores se encuentra en la zona de aceptación y se determina que debemos aceptar la hipótesis nula de investigación. En relación al análisis de la significación asintótica bilateral, se demuestra que en los tres casos de estudio, por grupo de sexo y en la muestra general, el P valor es  $\geq 0.05$ , que corrobora la no asociación estadística entre las variables de estudio y nuevamente la aceptación de la hipótesis nula que determina:

***H<sub>o</sub>***: El nivel de actividad física **NO SE RELACIONA** con la calidad de vida de los estudiantes.



## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

Una vez finalizada la investigación, y luego del análisis estadístico y la comprobación de los resultados, se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

- Se evaluó el nivel de actividad física de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril- septiembre 2021, en donde se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel vigoroso de actividad física, seguido muy de cerca por un nivel moderado, y con muy pocos que se encuentran en un nivel bajo o inactivo.
- Se valoró el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril- septiembre 2021, determinando que toda la población de estudio presenta un nivel medio tanto en los diferentes dominios como en el nivel general de calidad den vida.
- Se analizó la relación entre el nivel de actividad física y de calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Ambato” durante el periodo abril- septiembre 2021, detectando que la mayor parte de la muestra de estudio realiza un nivel vigoroso de actividad física, y de estos la mayoría presenta un nivel alto de calidad de vida; sin embargo, existen estudiantes que a pesar de tener un nivel moderado o vigoroso de actividad física, se encuentran en niveles bajos y medios de calidad de vida.

## 4.2 Recomendaciones

- Es importante evaluar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato, considerando que la actividad física genera muchos beneficios tanto para la salud física y mental de los estudiantes, como para la mejora de su autoestima, sus relaciones sociales y su rendimiento académico.
- Es importante valorar el nivel de calidad de vida que poseen los estudiantes de bachillerato, ya que debemos conocer el grado de satisfacción que ellos sientan con respecto a su vida y al medio que los rodea, y determinar si existen estrategias o actividades que se puedan realizar dentro de las instituciones educativas, que favorezcan a la mejora de su calidad de vida.
- Es importante analizar la relación que existe entre el nivel de actividad física y de calidad de vida de los estudiantes de bachillerato, considerando todos los beneficios que produce la realización de actividad física desde edades tempranas, e identificar si su práctica condiciona favorablemente la calidad de vida de los estudiantes.

## Referencias bibliográficas

- Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Aranda, R. M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 17(5), 813–825.
- Bortolozzo, E. A. F. Q., Santos, C. B., Pilatti, L. A., & Canteri, M. H. . (2017). Original Validity of International Questionnaire of Physical Activity By Correlation With. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 17(66), 397–414.
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores Chilenos. *Revista Medica de Chile*, 139(5), 579–586. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872011000500003>
- Araújo, M. K., Barros, R. C. M., & Junior, A. da S. M. (2021). Physical training in athletes: Analysis of cardiac autonomic modulation. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 27(1), 36–41. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020\\_0004](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0004)
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior (Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education). *Retos*, 2041(37), 742–747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Blanco, M. G. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 78(1), 1–4.
- Cadarso Suárez, A., Dopico Calvo, X., Iglesias-Soler, E., Cadarso Suárez, C. M., & Gude Sampedro, F. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 37(2), 42–49. <https://doi.org/10.12873/372cadarso>
- Calleja-Reina, M., Rueda, J. M., Barbosa, A. (2021). Relación entre la práctica deportiva en

- Clubes Deportivos y la mejora del control de la impulsividad en escolares Relationship between the practice of sports in Sports Clubs and the improvement of impulsivity control in scholars Relação entre a prática do. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21, 179–191.
- Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Espanola de Cardiologia*, 67(9), 748–753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>
- Fernanda, L., Maciel, P., Vieira, J., & Folle, A. (2021). Estructura pedagógica del entrenamiento técnico-táctico en categorías de formación de balonmano femenino (Pedagogical structure of technical-tactical training in female handball formation categories). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 257–264. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1725>
- Fernández-Álvarez, M. del M., Martín-Payo, R., Zabaleta-del-Olmo, E., García-García, R., Cuesta-Izquierdo, M., & González-Méndez, X. (2020). Assessment of diet quality and physical activity of soccer players aged 13 to 16, from the Principality of Asturias, Spain. *Anales de Pediatría*, 95(1), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.024>
- Gallegos-Carrillo, K., Honorato-Cabañas, Y., Macías, N., García-Peña, C., Flores, Y. N., & Salmerón, J. (2019). Preventive health services and physical activity improve health-related quality of life in Mexican older adults. *Salud Publica de Mexico*, 61(2), 106–115. <https://doi.org/10.21149/9400>
- Gamonales-Puerto, J. M., Gómez-Carmona, C. D., León, K., Muñoz-Jiménez, J., & Ibáñez, S. J. (2020). Study of the pedagogical variables in grassroots football training tasks by competitive mesocycle. A case study. *Retos*, 37, 486–492.
- Gamonales, J. M., Salgado-Santos, M. Á., & Ibáñez, S. J. (2021). Influencia del medio de iniciación al entrenamiento en el diseño de tareas en fútbol escolar (sub-12). *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 18(2), 1–15. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.10>
- García-Calvo, T., González-Ponce, I., Ponce, J. C., Tomé-Lourido, D., & Vales-Vázquez, Á. (2019). Incidence of the tasks scoring system on the mental load in football training | Incidencia del sistema de puntuación de las tareas sobre la carga mental del entrenamiento en fútbol. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28(4), 79–86.
- García Canto, E., Rosa Guillamon, A., & Nieto López, L. (2020). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes

- españoles. *Retos*, 2041(39), 112–119.
- García González, A. J., & Froment, F. (2017). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). *Retos*, 2041(33), 3–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- Gutiérrez Caballero, J. M., Feu, S., & Blázquez Manzano, A. (2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3), 12–23. <https://doi.org/10.6018/cpd.349071>
- Lugones-Sanchez, C., Crutzen, R., Recio-Rodriguez, J. I., & Garcia-Ortiz, L. (2021). Establishing the relevance of psychological determinants regarding physical activity in people with overweight and obesity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100250>
- Martín-Barrero, A., & Camacho Lazarraga, P. (2020). El diseño de tareas de entrenamiento en el fútbol desde el enfoque de la pedagogía no lineal (Design of training tasks in football from the nonlinear-pedagogy approach). *Retos*, 2041(38), 768–772. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76612>
- Martín-Doménech, A., Peiró-Pérez, R., Esplugues, A., Castán, S., Legaz-Sánchez, E., & Pérez-Sanz, E. (2020). Evaluation of a pilot program of physical activity prescription in primary care in the Valencian Community (Spain). *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 313–319. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.021>
- Mastrantonio Ramos, M. P., & Coduras Martínez, O. (2019). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa (Physical Activity and Perceived Quality of Life in users of Public Sports Centers in Terrassa). *Retos*, 2041(37), 427–433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- Medina, J. A., & Reverte, M. J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54–60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761673>
- Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A., Urchaga-Litago, J. D., & Martínez, S. L. (2021). Self-esteem and sports practice in adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La*

*Actividad Física y Del Deporte*, 21(81), 157–174.  
<https://doi.org/10.15366/RIMCAFD2021.81.011>

Mujika-Alberdi, A., Gibaja-Martins, J. J., & García-Arrizabalaga, I. (2020). Un modelo predictivo del comportamiento de la práctica deportiva entre la generación Millennial (A predictive model of sports practice behavior among the Millennial generation). *Retos*, 2041(39), 129–136. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77903>

Muñoz, G. A. D., Hoyos, A. K. P., Liberato, D. P. C., Rentería, L. M. M., & Sánchez, M. C. Q. (2021). Difference in levels of physical activity, sedentary lifestyle, and eating habits among university students from different health programs at a private university in Bogotá, Colombia. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 25(1), 8–17. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.25.1.1007>

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. (2018). Levels of physical activity, health-related quality of life, physical self-concept and body-mass index among Colombian students. *Biomedica*, 38(2), 224–231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Pardos-Mainer, E., Sagarra, L., Valarezo Mendoza, E. V., Sandoval Jaramillo, M. L., & Contreras Calle, T. (2017). Programas de entrenamiento para mejorar el rendimiento en jóvenes tenistas: revisión sistemática. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1–12. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=131716233&site=ehost-live>

Peixoto, E. M. (2021). Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Revista Avaliação Psicológica*, 20(01), 52–60. <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>

Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Gil Cataño, J., & Ramos de Ávila, J. (2019). Actividad física y calidad de vida en personas con enfermedad renal crónica. *Revista Médica de Chile*, 147(2), 153–160. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872019000200153>

Rosenkranz, R. R., Ridley, K., Guagliano, J. M., & Rosenkranz, S. K. (2021). Physical activity capability, opportunity, motivation and behavior in youth settings: theoretical framework to guide physical activity leader interventions. *International Review of Sport and Exercise*

*Psychology*, 0(0), 1–25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1904434>

Silva, N. B. F. (2021). Efectos del entrenamiento en intervalos de alta intensidad en adultos mayores: una revisión sistemática (Effects of high-intensity interval training in older adults: a systematic review). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 187–198. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1627>

Turner-Moss, E., Razavi, A., Unwin, N., & Foley, L. (2021). Evidence for factors associated with diet and physical activity in african and caribbean countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(6), 464–472. <https://doi.org/10.2471/BLT.20.269308>

Zurita-Ortega, F., Salvador-Pérez, F., Knox, E., Gámiz-Sánchez, V. M., Chacón-Cuberos, R., Rodríguez-Fernández, S., & Muros, J. J. (2018). Physical activity and health-related quality of life in schoolchildren: Structural equations analysis. *Anales de Psicología*, 34(2), 385–390. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.299781>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

#### IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

#### PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

\_\_\_ **Días por semana**

- Ninguna actividad física intensa  *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

\_\_\_ **Horas por día**

\_\_\_ **Minutos por día**

- No sabe/No está seguro



Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

\_\_\_ **Días por semana**

- Ninguna actividad física moderada  **Vaya a la pregunta 5**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

\_\_\_ **Horas por día**

\_\_\_ **Minutos por día**

- No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

\_\_\_ **Días por semana**

- Ninguna caminata  **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_ **Horas por día**

\_\_\_ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

\_\_\_ **Horas por día**

\_\_\_ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

## Anexo 2

### Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF)

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

Sexo:                                  Hombre                                  Mujer

¿Cuándo nació?                                  Día                                  Mes                                  Año

¿Qué estudios tiene?                                  Ninguno                                  Primarios                                  Medios                                  Universitarios

¿Cuál es su estado civil?                                  Soltero/a                                  Separado/a                                  Casado/a

    Divorciado/a                                  En pareja                                  Viudo/a

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

Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Enfermedad/Problema

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

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

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

		Na da	Un poco	Modera do	Bastant e	Totalme nte
	¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5
---	--	---	---	---	---	---

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

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

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

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

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

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

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

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

¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?

---

¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

---

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?

---

---

**¡Gracias por su ayuda!**