



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

TESIS

**RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN
DEPORTISTAS AMATEUR DE LA CATEGORÍA MÁSTER DE 40 A 45
AÑOS DEL COMPLEJO DEPORTIVO IPD “ANDRÉS AVELINO CÁCERES”
DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO PARA EL AÑO 2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DEL DEPORTE**

PRESENTADO POR

BACH. ROSA LUZ OSORIO PIMENTEL

ASESOR:

DR. RONALD JESUS ALARCÓN ANCO

LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE 2020

DEDICATORIA

Con mucho amor y gratitud a mi hija Valentina por ser ella mi motivación constante para seguir esforzándome cada día en la búsqueda de lograr mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

A Dios con mucho amor y gratitud por darme la vida y sabiduría para seguir adelante con este trabajo de investigación.

A los catedráticos de la Universidad por sus enseñanzas, guía y comprensión.

RECONOCIMIENTO

A la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte, a la Facultad de Ciencias Empresariales y Educación, a la Universidad Alas Peruanas y a los docentes por su orientación y sus valiosas enseñanzas impartidas durante mi formación académica.

ÍNDICE

CARATULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO	iv
INDICE.....	v
INDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 Descripción de la Realidad Problemática	13
1.2 Delimitación de la investigación	15
1.2.1 Delimitación espacial	15
1.2.2 Delimitación social.....	15
1.2.3 Delimitación temporal	15
1.2.4 Delimitación conceptual	15
1.3 Problema de la investigación	16
1.3.1 Problema general.....	16
1.3.2 Problemas específicos	16
1.4 Objetivos de la Investigación.....	16
1.4.1 Objetivo General	16
1.4.2 Objetivos Específicos	17
1.5 Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación.....	17
1.5.1 Justificación	17

1.5.2	Importancia	18
1.6	Factibilidad de la investigación.....	19
1.7	Limitaciones del estudio	19
CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....		20
2.1	Antecedentes del Problema.....	20
2.1.1	Antecedentes Internacionales.....	20
2.1.2	Antecedentes Nacionales	22
2.2	Bases Teóricas o científicas	25
2.3	Definición de términos Básicos	35
CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES.....		37
3.1	Hipótesis General.....	37
3.2	Hipótesis Específicos.....	37
3.3	Definición conceptual y operacional de las variables	37
3.3.1	Actividad Física	37
3.3.2	Calidad de Vida.....	38
3.4	Operacionalización de las variables	39
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		40
4.1	Enfoque, Tipo y nivel de Investigación.....	40
4.1.1	Enfoque de investigación.....	40
4.1.2	Tipo de Investigación	40
4.1.3	Nivel de Investigación.....	40
4.2	Diseño y Método de la Investigación	41
4.2.1	Método de Investigación	41
4.2.2	Diseño de Investigación.....	41
4.3	Población y muestra de la investigación	42
4.3.1	Población	42
4.3.2	Muestra	42

4.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
4.4.1	Técnicas	43
4.4.2	Instrumentos.....	43
4.4.3	Criterios de inclusión y de exclusión de la muestra	46
4.4.4	Validez y confiabilidad (JUICIO DE EXPERTOS)	46
4.4.5	Plan de análisis de datos	47
4.4.6	Ética de la Investigación.....	47
CAPITULO V: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		48
5.1	Validez y confiabilidad de instrumentos	48
5.1.1	Validez del cuestionario	48
5.2	Análisis de tablas y gráficos. Interpretaciones.....	49
5.2.1	Estadística descriptiva	49
5.3	Prueba de hipótesis.....	54
5.3.1	Estadística inferencial.....	54
CAPITULO VI.....		55
DISCUSIÓN DE RESULTADOS		55
CONCLUSIONES.....		57
RECOMENDACIONES.....		58
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS		59
ANEXOS		61
Matriz de Consistencia		61
PROBLEMA GENERAL.....		61
OBJETIVO GENERAL.....		61
PROBLEMAS ESPECIFICOS		61
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....		61
HIPOTESIS ESPECIFICOS		61

Instrumento de la Variable X	64
Instrumento de la variable Y	65
Instrumento de validación de expertos	66

RESUMEN

La tesis tiene como objetivo establecer la relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría master de 40 a 45 años del complejo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. El tipo de diseño que se utilizó para la presente investigación es de diseño no experimental de corte transversal, nivel correlacional de tipo aplicativo básico de enfoque cuantitativo, la población de estudio fue constituido por los deportistas amateurs de la categoría master de 40 a 45 años del Complejo IPD Andrés Avelino Cáceres de Villa María del Triunfo, conformada por 60 personas. Para la recolección de datos se utilizó como instrumentos la técnica de encuesta, el cuestionario de actividad física y calidad de vida previamente validada por juicio de 3 expertos, la escala de medición fue de tipo Likert, Para el proceso de los datos se aplicó el método hipotético deductivo, el estadístico IBM SPSS 22 y el Chi cuadrado de Pearson. Los resultados obtenidos después del procesamiento de análisis de los datos indican que: existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de 40 a 45 años del Complejo deportivo IPD Andrés Avelino Cáceres de Villa María del Triunfo para el año 2020 lo cual se demuestra con la prueba Chi Cuadrado de Pearson. 0.00 (p-valor = 0.000 < 0.05).

Palabras clave: Actividad física, intensidad, frecuencia, duración y Calidad de Vida

ABSTRACT

The thesis aims to establish the relationship between physical activity and quality of life in amateur athletes of the master category from 40 to 45 years of the IPD complex "Andrés Avelino Cáceres" of Villa María del Triunfo for the year 2020. The type of The design that was used for the present research is of a non-experimental cross-sectional design, correlational level of the basic applicative type of quantitative approach, the study population was constituted by amateur athletes of the master category from 40 to 45 years of age. IPD Complex "Andrés Avelino Cáceres" of Villa María del Triunfo, made up of 44 people. For data collection, the survey technique, the physical activity and quality of life questionnaire previously validated by the judgment of 3 experts were used as instruments, the measurement scale was Likert type, and its Cronbach reliability indicates high reliability, moderate or low For the data processing, the hypothetical deductive method, the IBM SPSS 22 statistic and the Chi square were applied.

The results obtained after processing the data analysis indicate that there is a significant relationship between the of physical activity and quality of life with a result of p significant relationship between physical activity and quality of life in amateur athletes between 40 and 45 years of age at the IPD "Andrés Avelino Cáceres" Sports Complex in Villa María del Triunfo. Which is demonstrated with the Chi Square test ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$)

Keywords; Physical activity, intensity, frequency, duration, quality of life

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado: Relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster del Complejo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. Con lo cual cumplimos con lo exigido por las normas y reglamentos de la Universidad y la Superintendencia Nacional de educación universitaria para optar el título profesional de Licenciado en Ciencias del Deporte.

La tesis constituye una contribución al mejoramiento de la calidad de vida y su relación con la actividad física, los hallazgos del presente trabajo demuestran que la actividad física tiene beneficios en las personas a nivel psicológico, fisiológico y social haciéndolas más saludables, así mismo se demuestra que la práctica regular de la actividad física previene enfermedades como la diabetes mellitus tipo II, obesidad, hipertensión arterial, depresión, ansiedad, estrés, entre otros, La práctica de la actividad física en las personas reduce los índices de morbilidad y mortalidad.

Esta investigación se presenta en este marco situacional cuyo objetivo es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de vida en deportistas amateur de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD Andrés Avelino Cáceres de Villa María del Triunfo para el año 2020, lo que permitirá brindar conclusiones y sugerencias para mejorar la calidad de vida, la investigación se enmarca en un diseño no experimental de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional.

La información se ha estructurado en seis capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad. El capítulo I: planteamiento del problema, donde se considera la descripción de la realidad problemática y la formulación del problema. En el capítulo II: marco teórico, donde se considera los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas y la definición de términos. En el capítulo III: se considera las hipótesis y las variables. En el capítulo IV: la metodología, donde se considera el tipo, nivel y diseño de la investigación, población y muestra, instrumentos de recolección de información y estadística. En el capítulo V: contrastación y comparación de la hipótesis en el trabajo operacional. En el capítulo VI: se considera los resultados. Seguidamente consideramos las conclusiones, recomendaciones, referencias y apéndices.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional durante las últimas décadas, el mundo ha experimentado una serie de cambios significativos entre los cuales se destacan grandes transformaciones económicas, sociales y culturales, especialmente en la organización del trabajo, en la relación de las personas con el mundo tecnológico y los avances científicos, en el acceso a bienes y servicios, en la distribución del tiempo y en la vida personal, donde uno de los efectos ha sido el alto crecimiento de casos de sedentarismo que afectan a gran parte de la población mundial, debido a su necesidad de adecuación a los requerimientos de la vida moderna que imponen entre otros, la adquisición de hábitos alimenticios inadecuados hipercalóricos y la ausencia de actividad física. OMS (2016).

En la actualidad el mundo está viviendo una transición nutricional a nivel mundial en el cual existe un aumento de las enfermedades crónico degenerativas relacionadas con la alimentación. Además, el estilo de vida está cambiando vertiginosamente, siendo en las zonas urbanas la población con más índice de sedentarismo, ocasionado principalmente por las intensas jornadas laborales y la falta de tiempo para practicar actividad física. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a prestar atención a las consecuencias de la ausencia de la actividad física como factor de riesgo, el cual origina trastornos corporales asociados a ciertas enfermedades crónicas no transmisibles que a su vez generan una reducción del bienestar tanto físico, como psicológico y social afectando directamente a la calidad de vida.

A partir de algunos estudios longitudinales realizados en los Estados Unidos en la década de los años 80 donde se mostraba una tendencia de correlación inversa entre, niveles altos de condición física y la disminución de la mortalidad general ajustada por la edad, se puede asumir y sustentar que una buena condición física retrasa la mortalidad, especialmente la mortalidad asociada a enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Por otra parte, un estudio realizado en 15 estados miembros de la Unión Europea, para valorar el grado de actividad física de la población en su tiempo libre revela que, España es uno de los países con mayor

nivel de sedentarismo, junto con Bélgica y Alemania, ubicándose detrás de Portugal. Serna (2012).

En la actualidad en el Perú en los últimos años el concepto de salud ha evolucionado, cada vez más. La población se preocupa por la esperanza de vida, ahora se incluye un nuevo concepto de bienestar y calidad de vida, para entender una vida saludable no como una meta, sino como un estilo de vida.

En Villa María del Triunfo poco a poco se está concientizando a la población sobre esta problemática respecto a las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, obesidad, aunque existen alternativas terapéuticas para el tratamiento de la enfermedad no hay cura entonces se debe tener en cuenta la calidad de vida que condujo a esta condición y la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y es por eso que muchas personas acuden diariamente al complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” a realizar diferentes actividades físicas a lo largo del día, tales como: natación, voleibol, caminata, trotes, carreras de larga distancia, fútbol, frontón, etc.

Están demostrado los beneficios físicos, biológicos y psicológicos que otorga la actividad física. La actividad física; en combinación con una dieta saludable, controla los niveles de colesterol, reduciendo el riesgo de enfermedad coronaria, la actividad física realizada sobre una base regular presenta disminuciones en la presión arterial, también presenta una mejora emocional de la persona además la actividad física ayuda en la autoestima en general.

La falta de actividad física lleva a un estilo de vida sedentario de buena parte de la población sumado a hábitos inadecuado que han provocado un aumento considerable de diversas patologías, obesidad enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico que se han convertido en un verdadero problema de salud pública. Así mismo la ausencia de actividad física representa un elemento de riesgo de mortalidad muy importante en el mundo, luego de la hipertensión el consumo de tabaco y el excesivo índice de glucosa en la sangre debido al desinterés de asistir a programas de actividad física en momentos libres y conductas sedentarias en el trabajo y ocupaciones del hogar.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en el Complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” ubicado en Av. 1º de mayo 157 San Gabriel- Villa María del Triunfo, Lima.

1.2.2 Delimitación social

La tesis tuvo como grupo social objeto de estudio a deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años de edad que practican actividad física en el complejo deportivo “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo, Lima.

1.2.3 Delimitación temporal

La tesis se realizó en los meses comprendidos de agosto a octubre del año 2020.

1.2.4 Delimitación conceptual

La actividad física

Se considera a cualquier tipo de movimiento corporal producido por la contracción muscular y que conlleva un aumento sustancial del gasto energético de la persona. Todo movimiento corporal donde intervienen los músculos esqueléticos con poca o mucha intensidad, frecuencia o duración que demande gasto de energía ya sean aeróbicas, ejercicios planificados o rutinarios, prácticas deportivas o recreativas, excepto cuando esté en reposo o durmiendo. Sánchez (2002).

La calidad de vida

Es el bienestar y equilibrio armónico que existe en la persona en todos los aspectos tanto físicos como salud y seguridad, así como materiales tales como vivienda, transporte alimentación, economía, en el aspecto psicológico emocional está considerado el afecto, autoestima, espiritualidad y religión, del mismo modo en el aspecto social, el trabajo, las relaciones familiares y personales, responsabilidades y la comunidad, refiere también al aspecto ecológico tales como la calidad del agua, aire, salud ambiental. Benitez(2015).

1.3 Problema de la investigación

1.3.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020?

1.3.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación de la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020?
- ¿Cuál es la relación de la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020?
- ¿Cuál es la relación de la duración de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020?

1.4 Objetivos de la Investigación:

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar la relación de la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.
- Determinar la relación de la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.
- Determinar la relación de la duración de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

1.5 Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1 Justificación

La tesis pretende brindar información sobre los beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales de la práctica de actividad física, dando explicaciones fundamentadas en la investigación científica.

Su trascendencia radica en que los resultados encontrados permitirán orientar y servir a otras futuras investigaciones. El aporte científico consiste en dar a conocer la importancia que tiene los resultados obtenidos en la presente investigación ya que permitirán ayudar a comprender de como la práctica regular de la actividad física otorga beneficios importantes en la salud y prevención de enfermedades y mejorar su calidad de vida.

Teóricamente la tesis se justifica porque la falta de actividad física constituye un riesgo importante de mortalidad en todo el mundo, enfermedades como la hipertensión, diabetes, la obesidad, el estrés, en contraste la práctica regular de actividad física previene diversas enfermedades degenerativas. Por ello la OMS dispone recomendaciones sobre la importancia de realizar actividad física en todas las edades con la finalidad de mejorar su salud, por más mínima que sea e ir incrementando progresivamente su intensidad, frecuencia y duración.

Metodológicamente la tesis se justifica por que permitirá realizar diversos estudios, utilizando los instrumentos previamente por juicios de expertos los mismos que establecieron su validez, así mismo, los resultados de la tesis podrán ser utilizados posteriormente para realizar programas de ayuda social con la finalidad de prevenir enfermedades y promocionar la salud y de esta manera mejorar la calidad de vida.

En la práctica para que la población se informe y se concientice sobre la importancia de realizar actividad física regular y así de esa manera obtener los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que otorga su práctica frecuente. Una persona sedentaria y que a la vez presenta hábitos inadecuados de alimentación presentará una condición física que irá deteriorándose progresivamente y como consecuencia afectará su calidad de vida.

1.5.2 Importancia

La tesis es importante porque nos ayuda a establecer un contacto con la realidad para tener mejor conocimiento acerca de las enfermedades no transmisibles ya que presentan una incidencia mayor en poblaciones con hábitos y estilos de vida considerados como sedentario. En este sentido, en el ámbito nacional el Instituto Peruano del Deporte, como ente rector del deporte no solo fomenta el deporte de competencia ligada al alto rendimiento sino también al deporte con carácter participativo, orientado a la práctica regular de la actividad física en la población en general. De este modo se busca contribuir en forma directa con la educación para salud al incentivar hábitos de actividad física, para ello, es preciso señalar que el presente estudio permitió relacionar la actividad física y la calidad de vida. Además, constituye una asociación para la actividad intelectual de las personas, ayuda a despertar la curiosidad de la solución de problemas, aportando más información. De la

misma manera, la investigación estimula el pensamiento crítico y creativo.

1.6 Factibilidad de la investigación

Es éxito de la tesis lo determina el grado de factibilidad debido a que se cuenta con la economía, tiempo para el desarrollo de la investigación y una población dispuesta a apoyar y así lograr los objetivos propuestos.

1.7 Limitaciones del estudio

Las limitaciones que se encontró, es que difícilmente se coincidió con los encuentros de los deportistas que fueron parte de la investigación debido a la diferencia de horarios con lo que disponen.

CAPÍTULO II

EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Guadamuz (2015). En la tesis titulada “Calidad de Vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico” 2015 de la Universidad Nacional Heredia de Costa Rica, cuyo objetivo fue encontrar la coherencia entre síndrome metabólico, volumen de actividad física y calidad de vida de los trabajadores del Poder Judicial. El trabajo fue una investigación de tipo descriptivo transversal, el instrumento para la actividad física fue el IPAQ, y la calidad de vida mediante el cuestionario de salud SF36. La conclusión fue que el peligro de sufrir síndrome metabólico es superior a 12,0 veces en varones que en mujeres, es 78 % mayor considerando un grado de actividad física bajo en contraste con un grado de actividad física moderado, y el 6,0 veces en personas mayores de 40 años que en menores de 40 años.

Pérez (2015), en la tesis titulada “Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en comparación con individuos sedentarios de la empresa farmacéutica James Brown en el ciclo de octubre a diciembre del 2015”; donde el objetivo fue establecer el grado de calidad de vida en las personas que practican actividad física frecuente y comparar con personas sedentarias. Tuvo como población a hombres y mujeres entre 20 y 60 años. Como instrumento que empleó para medir la actividad física fue el IPAQ, La conclusión fue que encontró que el grupo de individuos que practican actividad física de manera frecuente, tienen mayor grado de energía al realizar sus actividades diarias en relación a las personas sedentarias.

Arbor (2015) en la tesis titulada “Actividad física y salud en estudiantes universitarios

desde una perspectiva salutógena donde el objetivo fue establecer la relación entre sentido de coherencia y actividad física con las cualidades sociodemográficas, condición de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universidad de les Illes Balears, la tesis es de diseño observacional transversal tuvo una muestra de 1373 estudiantes de la UIB en 2015, la medición se realizó por medio de un cuestionario de datos sociodemográficos, antropométricos. La conclusión fue que encontró una relación entre sentido de coherencia y disposición hacia la actividad física ($F=18,03$; percepción de su estado de salud/ calidad de vida ($\chi^2= 92,73$; $p< 0,001$ y $\chi^2= 36,46$; $p< 0,001$ respectivamente), presentan niveles inferiores de estrés académico.

Jiménez (2015) en la tesis titulada: “Asociación entre el nivel de actividad física y la presencia de sobrepeso y obesidad en adultos de 20 a 60 años del área urbana del Ecuador en base a los datos de la encuesta nacional de salud y nutrición. La tesis tuvo como objetivo establecer el vínculo que existe entre el grado de actividad física con el exceso de peso y obesidad en la población de personas de 20 a 60 años. La muestra fue de 17409 casos válidos. La conclusión fue que las relaciones significativas entre el sobrepeso/obesidad y la práctica de actividad física según IPAQ, demostró sólo en los hombres adultos de la parte urbana, y no en el grupo de mujeres. Por tal motivo la realización de actividad física se relacionó negativamente con la existencia del sobrepeso/obesidad solamente en hombres de la parte urbana.

Miranda (2015) En la tesis titulada Relación entre las actividades físicas y la disposición al sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del cantón en el año 2015-2016, cuyo objetivo fue definir el vínculo entre la actividad física y el exceso de peso de los estudiantes a partir del cuarto hasta séptimo grado de la educación básica. El método del estudio fue descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo y cualitativo, también se realizó una encuesta, y unas medidas antropométricas para calcular su Índice de Masa Corporal, Los resultados de esta investigación tienen la finalidad de fomentar una estrategia para mejorar la actividad física de los educandos de la ciudad de Manta.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Sánchez (2015) en la tesis titulada Nivel de Actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad privada Norbert Wiener de un enfoque cuantitativa, descriptiva, asociativa, transversal y prospectiva cuya finalidad fue de establecer el grado de actividad física y su correlación con la autopercepción de la calidad de vida en los alumnos, en el cual

intervinieron 143 alumnos de Terapia física y Rehabilitación 118 mujeres, 25 hombres del primer ciclo al cuarto año. Como instrumento de análisis para medir la actividad física empleó el IPAQ. El análisis estadístico fue mediante SPSS versión 23, cuyo resultado fueron significativas ($p \leq 0.05$) concluyendo en la existencia de asociación entre el nivel de actividad física y la autopercepción de la calidad de vida asociado a la salud en los alumnos. **Pérez** (2018) en la tesis titulada “Nivel de actividad física y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el establecimiento de salud del distrito de los Olivos 2018”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del centro de salud del distrito de Los Olivos. La metodología fue cuantitativo, no experimental y descriptivo de corte transversal. El instrumento empleado para medir la actividad física fue el IPAQ y el WHOQOL-BREF y para la Calidad de Vida. Integraron un total de 40 personas entre 40 a 45 años. El origen de actividad física se obtuvo especialmente del factor “andar”. Respecto a la calidad de vida, el 55% ($n=22$) dio resultado con mala calidad de vida y el 40% ($n=16$) la conclusión fue que no se halló relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida.

Cabello (2018) , en la tesis titulada Actividad física y calidad de vida en estudiantes del V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi de San Juan de Miraflores 2018, cuyo objetivo fue establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en un sector de escolares de primaria, el diseño fue no experimental transversal de nivel correlacional y censal, la población constituida por 120 escolares del V ciclo de primaria, el método fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se manejó el Rho de Spearman. La conclusión fue que la actividad física tiene una asociación directa y débilmente con la calidad de vida; de igual manera la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara el H_0 .

Milla (2016) desarrolló la tesis titulada La actividad física obesidad y el sobre peso y su efecto en las personas que laboran en el Centro de Salud Materno Infantil del Rímac 2016, cuyo objetivo fue establecer la relación de la actividad física obesidad y el sobre peso y su efecto en su población, la tesis fue de enfoque cuantitativo y de nivel correlacional, diseño pre experimental y método hipotético deductivo. La población fue de 100 empleados. El instrumento de recojo de datos que utilizó fue una ficha de observación. La Prueba Estadística Z normal, resultó que las puntuaciones en las fases de pretest y postest para el grupo experimental único se diferencian significativamente ($Z = -8.356$; $p = .000 < .05$) el cual rechaza la hipótesis nula y determina que existen disconformidad entre el índice de

masa corporal antes y después de finalizar el programa.

Medrano (2014) desarrolló la tesis titulada “Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio Bernales, 2014”. Cuyo objetivo fue establecer los niveles de actividad física en residentes de medicina. El método fue descriptivo y transversal. La muestra fue de 56 residentes y el instrumento que se utilizó para medir el nivel de actividad física fue el IPAQ. Los resultados, demostraron que los niveles de actividad física fueron bajos en el 96.4% de los internos de medicina; 1.8%, nivel moderado y el 1.8%, nivel alto. La actividad física ha demostrado tener efectos benéficos sobre las personas.

2.2 Bases Teóricas o científicas

2.2.1 Actividad física:

Se considera a cualquier tipo de movimiento corporal producido por la contracción muscular y que conlleva un aumento sustancial del gasto energético de la persona. Todo movimiento corporal donde intervienen los músculos esqueléticos con poca o mucha intensidad, frecuencia o duración que demande gasto de energía ya sean aeróbicas, ejercicios planificados o rutinarios, prácticas deportivas o recreativas, excepto cuando esté en reposo o durmiendo. Sánchez (1996)

Dimensiones de la Actividad Física:

Actividades físicas leves o suaves

Las actividades leves son las que determinan las tareas diarias o acostumbradas que no necesitan mayor esfuerzo que tengan que ver con actividades como caminar, estirarse, de tipo doméstico o laboral. Cervelló (2010).

Actividades físicas moderadas

Las actividades moderadas son las que incrementan un poco más los latidos del corazón, trabajen más los pulmones y los músculos más que de costumbre requieren de acciones que provocan más sudoración tales como trotar, jalar, empujar, brincar, actividades de tipo recreativo, así mismo tareas domésticas o de índole laboral. Cervelló (2010).

Actividades intensas

Las actividades intensas ocasionan una aceleración del ritmo cardiaco, así mismo el cuerpo requiere de un mayor consumo de oxígeno a nivel pulmonar y muscular para recuperarse. Cervelló (2010).

Tipos de Actividad Física

Actividades cardiovasculares o aeróbicas

Llamado también cardio-respiratorias, debido a la exigencia que el cuerpo requiere para el transporte de oxígeno a nivel pulmonar.

La resistencia cardio respiratoria es la capacidad que tiene el cuerpo humano para desarrollar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos donde se involucre varios grupos musculares por determinado tiempo, como consecuencia de la práctica constante de este tipo de ejercicios el corazón y los pulmones mejoran eficazmente el transporte de oxígeno a los músculos, por lo tanto la práctica regular del ejercicio mejorará la condición física para ello se deberá aumentar progresivamente la intensidad, frecuencia y duración del ejercicio. Bañuelos (1996).

Actividades de fuerza o resistencia muscular

Son aquellas actividades en la cual los músculos son obligados a lidiar con una fuerza contraria, ejemplo deportes como el judo, lanzamientos de pelotas, levantamiento de pesas, usar bandas de resistencia o cargando pesos cotidianos. Sánchez (1996).

Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para lograr movimientos que requieran toda su amplitud utilizando diferentes articulaciones. Contando con más flexibilidad en el caso de mujeres. Sánchez (1996).

Actividades de coordinación

Este tipo de actividades se logran con un equilibrio armónico entre el cerebro y el sistema nervioso en concordancia con el sistema óseo. Los logros obtenidos son movimientos suaves, precisos y armónicos. Así mismo utiliza la llamada “conciencia kinestésica”, en la que el cerebro es consciente de cada movimiento. Ejemplo: coordinar vista con las manos (óculo manual) ejemplos deportes como: el básquet, et tenis, frontón, etc. Sánchez (1996).

Dimensiones de la Actividad Física

Para determinar los indicadores de medición de la actividad física se toman en cuenta la frecuencia, intensidad y duración. Sánchez (1996).

- **Frecuencia:** El número de repeticiones del ejercicio.
- **Intensidad:** El grado de esfuerzo que requiere el ejercicio, descrita como leve, moderada o vigorosa
- **Duración:** El tiempo que toma el desarrollo de la rutina de ejercicios.

A menudo, estas dosis se manifiestan en términos de gastos energéticos (consumo de

calorías) la percepción es que a mayor actividad física es más intensa el gasto calórico aumenta su velocidad.

Efectos de Carácter fisiológico de la Actividad física

El estudio del síndrome general de adaptación al esfuerzo físico se ha consolidado como objeto de investigación relevante dentro del ámbito de la fisiología, de forma que la fisiología del esfuerzo ha llegado a convertirse en una materia con identidad propia. Esta se ha potenciado notablemente con el auge del deporte de competición, y en consecuencia por la búsqueda continua del logro de unos mejores resultados físicos.

Sánchez (1996).

- Incremento del gasto máximo de oxígeno.
- Disminución de la frecuencia cardiaca.
- Mejor irrigación sanguínea.
- Incremento de la permeabilidad del músculo esquelético.
- Reducción de la producción de ácido láctico.
- Mejora la condición física.
- Mejora a nivel metabólico
- Control del sobrepeso.

Efectos fisiológicos negativos de la ausencia de actividad física

Por el contrario, y de la misma manera que el cuerpo se ve afectado por la práctica de ejercicios, su ausencia produce alteraciones estructurales, así mismo da lugar a atrofas más o menos marcadas de órganos no utilizados o poco utilizados. Este hecho suele verse agravado por una tendencia a la disfunción, una mala regulación y, en el caso de algunas enfermedades, una mayor morbilidad. Sánchez (1996).

- Padecimiento de formas severas de hipertensión.
- Endurecimiento de las arterias (Arteriosclerosis)
- Paro cardiaco.
- Sobre peso.
- Problemas a nivel del sistema óseo y vertebral.

Efectos de carácter psicológico de la actividad física

Los beneficios encontrados aún no sido comprobados todavía en estudios longitudinales,

del mismo modo asumen que no existe hasta la actualidad una causal para explicar los mencionados efectos, los autores proponen los siguientes mecánicos como los más probables:

Aumento en la temperatura corporal como consecuencia del ejercicio físico lo que resulta un efecto tranquilizante a corto plazo. Kupfer (2013).

- El ejercicio normaliza facilita la adaptación al estrés, ya que aumenta la actividad adrenal, de forma que las reservas de esteroides disponibles incrementan resultados de un ejercicio físico de forma frecuente.
- Disminución del potencial nervioso del músculo en descanso después de realizar ejercicio lo que ocurre una liberación de la tensión.
- El ejercicio simplifica la neurotransmisión de la norepinefrina (noradrenalina), la serotonina y la dopamina, lo que ocasiona un incremento del estado de ánimo.
- Progresos psicológicos como resultado de la liberación de endorfinas como consecuencia del ejercicio.
- Mejoramiento del estado físico dota a la gente de una autopercepción de competencia control y autosuficiencia.
- El ejercicio educa el cuerpo para la meditación y ello conlleva a un estado de consciencia alterado y más relajado.
- El ejercicio es una forma de biofeedback que muestra a las personas a regular su propia actividad.
- El ejercicio propicia distracción, diversión, libera a las personas de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- El ejercicio propicia un ambiente social agradable entre los practicantes puede conducir a estados psicológicos superados.
- El ejercicio contrarresta estados negativos como la ansiedad y la depresión, en los sistemas cognitivos y somáticos.
- La ansiedad y la depresión son síntomas comunes debido a la ausencia de habilidad de manejo del estrés, y el ejercicio físico ha sido asociado con una reducción de condiciones de depresión y ansiedad leves y moderadas.

- El ejercicio físico practicado durante largos periodos se relaciona normalmente en disminución de síntomas de ansiedad y neurosis.

Actividad física y sedentarismo

Una gran parte de la población mundial, se halla en peligro de contraer algún tipo de patología crónica; como consecuencia de la reducción del gasto energético y consecuentemente incremento en la grasa corporal a causa de hábitos sedentarios y ausencia de ejercicios.

En la etapa de la adolescencia surge el riesgo de obesidad debido a que han incrementado de manera importante la ausencia de actividad física debido al uso constante de aparatos tecnológicos especialmente la televisión, internet, entre, redes sociales. Conclusiones de diferentes estudios sugieren que la mayoría de adolescentes permanecen por largos tiempo frente a la televisión, más del doble de tiempo máximo sugerido. En cambio, en la adolescencia se determinan patrones de conducta que continuaran por el resto de la vida y pueden tener un resultado tóxico para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos aparecen en el período de la adultez, el proceso de desarrollo procede la adolescencia. Davis (2008).

2.2.2 Calidad de vida:

Es el bienestar y equilibrio armónico que existe en la persona en todos los aspectos tanto físicos como salud y seguridad, así como materiales tales como vivienda, transporte alimentación, economía, en el aspecto psicológico emocional está considerado el afecto, autoestima, espiritualidad y religión, del mismo modo en el aspecto social, el trabajo, las relaciones familiares y personales, responsabilidades y la comunidad, refiere también al aspecto ecológico tales como la calidad del agua, aire, salud ambiental. Benítez. (2015).

La Autoestima

La autoestima es la valoración que tiene la persona sobre sí mismo, la confianza y el respeto y la seguridad de si, la manera asertiva reconocer sus propios logros y fracasos. La necesidad de aceptación puede conducir a tener una baja auto aceptación. Maslow. (2008).

El Estrés

El estrés es la condición del cuerpo humano como consecuencia a fuertes situaciones de

presión tanto física, mental y emocional produciendo cambios químicos en el organismo y como consecuencia se presenta diferentes manifestaciones como elevación de la presión sanguínea, frecuencia cardíaca, así como elevación de glucosa en sangre. Por otro lado puede producir sentimientos de ansiedad, depresión, frustración, ira, pérdida de apetito, fiebre, etc. Davis (2008).

Dimensiones de la calidad de vida

- **Dimensión física**

Es la apreciación de la condición física o la salud comprendida como la falta de enfermedad, los indicios ocasionados por las patologías y la secuela contraria del tratamiento según lo comprendido, en esta medida el cuerpo se considera completamente sano cuando no presenta ninguna enfermedad. OMS (2013).

- **Dimensión Psicológica**

Es la condición mental, la falta de comunicación, la autoestima baja, la incertidumbre, la convicción personal, su espiritualidad y creencias religiosas como connotación de la vida y la resiliencia. OMS (2013).

- **Dimensión social**

Es la percepción que tiene el individuo sobre sus relaciones personales, sociales en su vida diaria, así como la falta de apoyo familiar, así mismo el papel que desempeña a nivel profesional u ocupacional, como se desenvuelve en su entorno. OMS (2013).

2.2 Definición de términos Básicos

- **Intensidad:** La intensidad es el grado de esfuerzo que demanda el ejercicio o actividad puede ser moderado o vigorosa. Ruiz (2013,p.3).
- **Frecuencia:** Se define como el número de repeticiones realizadas en la actividad física considerando en número de repeticiones. Ruiz (2013, p.3).
- **Duración:** Es la cantidad de tiempo o el número de repeticiones que toma desarrollar la rutina o sesión del ejercicio o actividad acumuladas durante el día por al menos 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p. 3).

- **Condición física:** Es la capacidad que tiene la persona para realizar ejercicios o actividad comprendidos como fuerza, flexibilidad, resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria. Ruiz (2013, p.3).
- **Ejercicio:** Es un tipo de actividad física que requiere planificación, estructuración para su desarrollo, con la finalidad de desarrollar capacidades que ayuden a mejorar la condición física. Bazán (2012, p. 203).
- **Deporte:** El deporte es una serie de movimientos físicos estructurados, planificados que demanda un gasto importante de energía y de un alto nivel de esfuerzo, donde se considera la intensidad, frecuencia y duración de la actividad. Manno (2012, p. 112).
- **Obesidad:** Es la acumulación de excesivo de grasa corporal y tejido adiposo que puede ser perjudicial para el ser humano, sin embargo esta enfermedad se puede prevenir con hábitos saludables de nutrición y la práctica de actividad física. Bazán (2012, p.203).
- **Diabetes:** Diabetes es una enfermedad metabólica a causa de que el organismo genera escaso o no responde de manera normal a la insulina, en consecuencia, los carbohidratos no serán bien digeridos aumentando la densidad de azúcar en la sangre y eliminándolo en la orina. Ballesteros (2017. p.2)
- **Depresión:** refieren que la depresión es una patología que refiere a un síndrome que afecta especialmente a la parte emotiva, intelectual, cognitiva y la capacidad de comprensión del individuo. Chaskel (2016, p.30).
- **Estilo de vida:** Se define como estilo de vida como hábitos, consumos, conductas y exposiciones a factores externos que afectan la salud. Ballesteros (2017, p.10).
- **Insuficiencia cardiaca:** Se define insuficiencia cardiaca (IC) como la condición fisiopatológico y clínico donde el corazón muestra incapacidad de conducir la sangre de acuerdo a las necesidades metabólicas del organismo, decrecimiento en la eficacia de bomba del corazón comprometiendo la suficiencia de los ventrículos de abastecerse y de irrigar sangre de forma eficaz. Bazán (2012, p.1).

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3. Hipótesis General

H₀: La Actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₁: La Actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

3.1 Hipótesis Específicos

H₀: La intensidad de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₁: La intensidad de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₀: La frecuencia de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₂: La frecuencia de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₀: La duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₃: La duración de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

3.1 Definición conceptual y operacional de las variables

3.1.1 Actividad física

Se considera a cualquier tipo de movimiento corporal producido por la contracción muscular y que conlleva un aumento sustancial del gasto energético de la persona. Todo movimiento corporal donde intervienen los músculos esqueléticos con poca o mucha intensidad, frecuencia o duración que demande gasto de energía ya sean aeróbicas, ejercicios planificados o rutinarios, prácticas deportivas o recreativas, excepto cuando esté en reposo o durmiendo. Sánchez (2010).

3.1.2 Calidad de Vida

Es el bienestar y equilibrio armónico que existe en la persona en todos los aspectos tanto físicos como salud y seguridad, así como materiales tales como vivienda, transporte alimentación, economía, en el aspecto psicológico emocional está considerado el afecto, autoestima, espiritualidad y religión, del mismo modo en el aspecto social, el trabajo, las relaciones familiares y personales, responsabilidades y la comunidad, refiere también al aspecto ecológico tales como la calidad del agua, aire, salud ambiental. Benítez (2015).

3.1 Operacionalización de las variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V.I. Actividad física	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ascende a paso rápido por una escalera. • Desplazamientos rápidos en bicicleta. • Practica deportes competitivos y juegos colectivos como futbol, vóley, natación y baloncesto. • Practica carreras de larga distancia como 3km, 5km y 10km. 	1 al 6	SI (1) NO (2)
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza caminatas rápidas 3 veces a la semana. • Realiza tareas domésticas diariamente como lavar, limpiar, cocinar. • Practica actividades fitness 3 veces por semana. 	7 al 12	
	Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Practica carreras de larga distancia por mas de 30 minutos. • Practica algún deporte competitivo de larga duración • Practica actividades fitness por más de 30 minutos. 	13 al 18	
V.D. Calidad de Vida	Bienestar Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad intelectual • Control de emociones • Autoestima • Auto aceptación 	1 al 6	SI (1) NO (2)
	Bienestar Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Genética • Alimentación saludable • Estado de salud • Hábitos de higiene 	7 al 14	
	Bienestar Social	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales • Salud ambiental • Economía • Trabajo y empleo 	15 al 19	

CAPITULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTICACIÓN

4. Enfoque, Tipo y nivel de Investigación

4.1.1 Enfoque de investigación

La recolección de información para comprobar hipótesis en base a números y análisis estadísticos con el escrito descriptivo es de enfoque cuantitativo. De esta forma busca contrastar supuestos de ideas e información. Hernández (2010).

4.1.2 Tipo de Investigación

La investigación aplicada tiene relación con la básica, porque depende de los descubrimientos y avances de la investigación básica, cuyas características se basan en la aplicación, utilización y consecuencias prácticas de los conocimientos, de esta manera busca actuar, para construir, para modificar. Hernández (2010).

4.1.3 Nivel de Investigación

La tesis es de nivel descriptivo correlacional, porque busca relaciones entre dos o más conceptos, variables, categorías, características en un momento determinado en función a relaciones de causa y efecto, en este tipo de estudio se busca describir situaciones o eventos, las descripciones se hacen a través de encuestas, así mismo solo se busca describir situaciones y no verificar explicaciones. Hernández(2010).

4.2 Diseño y Método de la Investigación

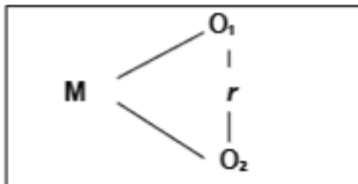
421 Método de Investigación

El método de investigación empleado es el Hipotético deductivo, el cual consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo en conclusiones que deben confrontarse con los hechos.

El método hipotético deductivo tiene procedimientos de creación, de estudio, de observación de fenómenos, así mismo de comprobación de la verdad de los enunciados. Hernández (2010).

422 Diseño de Investigación:

La tesis es de diseño no experimental de corte transversal, descriptivo correlacional, en los estudios realizados en este diseño no debe haber manipulación de la información de las variables y solo se observan en su ambiente natural para después analizarlos, así mismo se encarga de recolectar datos en un determinado tiempo, cuyo objetivo es describir y analizar las variables y buscar la interrelación. Hernández (2010)



Donde:

M = Muestra (Deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años que realizan actividad física en el complejo Deportivo IPD. “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo

O₁ = Variable: Actividad física

O₂ = Variable: Calidad de vida

r = Relación de las variables de estudio

4.3 Población y muestra de la investigación

431 Población

La población de la tesis lo constituye los deportistas amateur de la categoría máster del Complejo IPD Andrés Avelino Cáceres de Villa María del Triunfo. Siendo un grupo de estudio 60 deportistas.

432 Muestra

La muestra utilizada en la presente investigación estuvo conformada por 40 deportistas amateur de la categoría máster del Complejo Deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres”.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

441 Técnicas

Encuesta:

Es un instrumento de investigación mediante el cual se formulan preguntas basadas en ítems de forma descriptiva que sirven para precisar la información que requiere al realizar a una determinada población especificando las respuestas y determinando la información que se vaya obteniendo. Baptista (2010).

Observación:

Esta técnica consiste en que el investigador participa mirando, registrando y analizando los hechos de interés a la vez que lleva un registro sistemático, válido y confiable del comportamiento o de la conducta presentada la cual podrá utilizar en diversas circunstancias. Hernández (2010).

442 Instrumentos

Es un sistema de preguntas pre diseñado, de forma ordenada, coherente, lógico elaborado en un lenguaje comprensible y sencillo que faciliten recoger la información. Bernal (2016).

El Instrumento de medición para la recolección de información fue el cuestionario de Actividad física y calidad de vida, para la validación del instrumento de medición se sometió

al juicio de tres expertos que acreditaron el perfil del investigador.

4.4.3 Criterios de inclusión y de exclusión de la muestra

Los instrumentos diseñados fueron sometidos a juicio de expertos con la finalidad de establecer su validez.

4.4.2 Validez y confiabilidad (JUICIO DE EXPERTOS)

Resultado de juicio de expertos de instrumento de actividad física

N°	Grado - Nombres y Apellidos	Nota
Juez 1	Dr. Juan De La Cruz Mamani Apaza	70.8%
Juez 2	Mg. Luis Alberto Anchante Rios	74.4%
Juez 3	Mg. Vitaliano Molero Valle	74 %
	Total:	72.91% Viable para su aplicación

Resultado de juicio de expertos de instrumento de calidad de vida

N°	Grado - Nombres y Apellidos	Nota
Juez 1	Dr. Juan De La Cruz Mamani Apaza	72 %
Juez 2	Mg. Luis Alberto Anchante Rios	74.4%
Juez 3	Mg. Vitaliano Molero Valle	74 %
	Total:	73.92% Viable para su aplicación

4.4.3 Plan de análisis de datos

El plan de análisis fue por medio de cuestionarios formulado por los ítems de la matriz y posteriormente se aplicó al programa SPSS 22 IBM, para obtener las tablas cruzadas, gráficos y el chi cuadrado para demostrar la fiabilidad y validez.

4.4.4 Ética de la Investigación

En la investigación donde se involucra personas como participantes en experimentos, encuestas, conversaciones y estudios cualitativos están considerados en ciencias médicas y sociales, por tanto se debe tener consideración, cuidado con la integridad y responsabilidad con las personas en la recolección de datos así como en la obtención de los resultados, estableciendo principios éticos que facultan la posibilidad de la investigación. Hernández (2010).

CAPITULO V

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Validez y confiabilidad de instrumentos.

5.1.1 Validez del cuestionario

La validez del cuestionario de **actividad física** por los tres jueces del juicio de expertos tiene como resultado la evaluación del primer juez el Dr. Juan De La Cruz Mamani Apaza con un 70.8% de su viabilidad para su aplicación, el segundo juez el Mg. Luis Alberto Anchante Ríos con un 74.4% de su viabilidad para su aplicación y el Mg. Vitaliano Molero Valle con un 74% de su viabilidad para su aplicación, así obteniendo un 72.91% de la viabilidad para su aplicación del cuestionario.

La validez del cuestionario de **calidad de vida** por los tres jueces del juicio de expertos tiene como resultado la evaluación del primer juez el Dr. Juan De La Cruz Mamani Apaza con un 72% de su viabilidad para su aplicación, el segundo juez el Mg. Luis Alberto Anchante Ríos con un 74.4% de su viabilidad para su aplicación y el Mg. Vitaliano Molero Valle con un 74% de su viabilidad para su aplicación, así obteniendo un 73.92% de la viabilidad para su aplicación del cuestionario

5.2 Análisis de tablas y gráficos. Interpretaciones

5.2.1 Estadística descriptiva

Tabla 5.1

Identificación los que practican se carreras de larga distancia como 3km, 5km y 10km. en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Practica carreras de larga distancia como 3km, 5k y 10km.				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	40	100,0	100,0

Fuente: Evidencia propia

Gráfico 5.1



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur practican carreras de larga distancia como 3km, 5km y 10km.

Tabla 5.2

Identificación los que con regularidad realiza caminatas rápidas en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Con regularidad realiza caminatas rápidas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.2



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

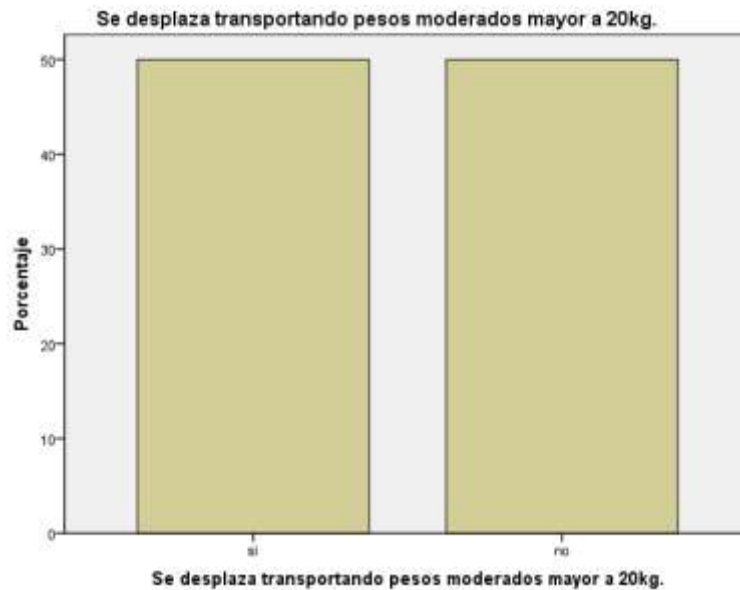
Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur no practican con regularidad caminatas rápidas.

Tabla 5.3

Identificación los que se desplazan transportando pesos moderados mayor a 20kg. en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Se desplaza transportando pesos moderados mayor a 20kg.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	20	50,0	50,0	50,0
	no	20	50,0	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.3



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 50% de los deportistas amateur se desplazan transportando pesos moderados mayor a 20kg y el otro 50% no lo hace.

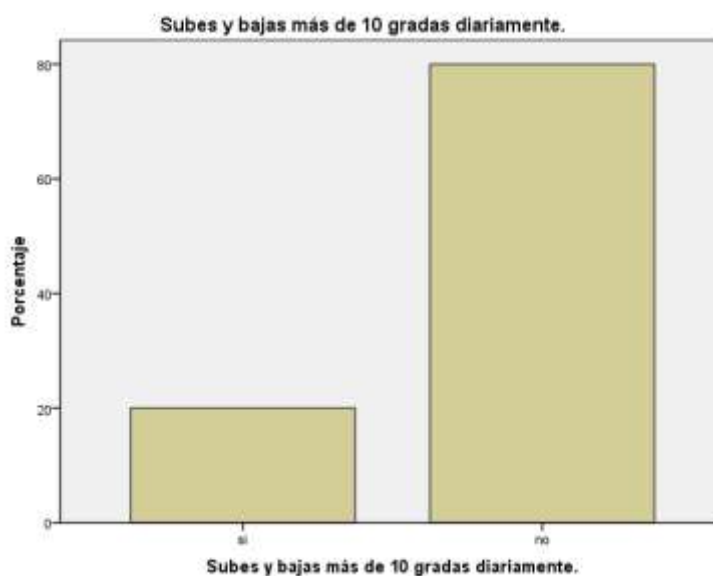
Tabla 5.4

Identificación los suben y bajan más de 10 gradas diariamente en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Subes y bajas más de 10 gradas diariamente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	20,0	20,0	20,0
	no	32	80,0	80,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.4



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 20% de los deportistas amateur suben y bajan más de 10 gradas diariamente y el 80% no lo hacen, es decir la mayoría no sube y baja más de 10 gradas diariamente.

Tabla 5.5

Identificación los que en su tiempo libre practican fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

En tu tiempo libre practicas fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos si	12	30,0	30,0	30,0
no	28	70,0	70,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.5



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 30% de los deportistas amateur practican en su tiempo libre practican fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco y el 70% no lo hacen; es decir la mayoría no practican fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco.

Tabla 5.6

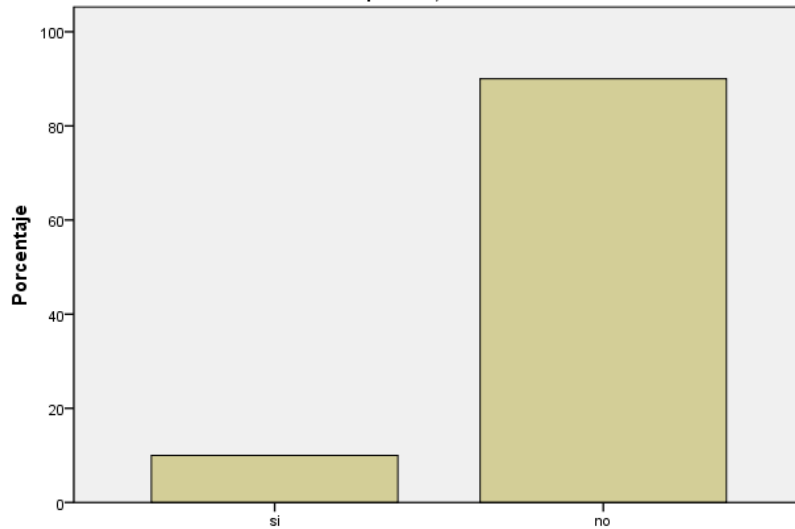
Identificación los que practican deportes y juegos competitivos tradicionales como fútbol, vóleybol, básquetbol, etc. en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

**Practicas deportes y juegos competitivos tradicionales como futbol, vóleybol ,
básquetbol, etc.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.6

**Practicas deportes y juegos competitivos tradicionales como futbol, vóleybol ,
básquetbol, etc.**



**Practicas deportes y juegos competitivos tradicionales como futbol, vóleybol ,
básquetbol, etc.**

Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

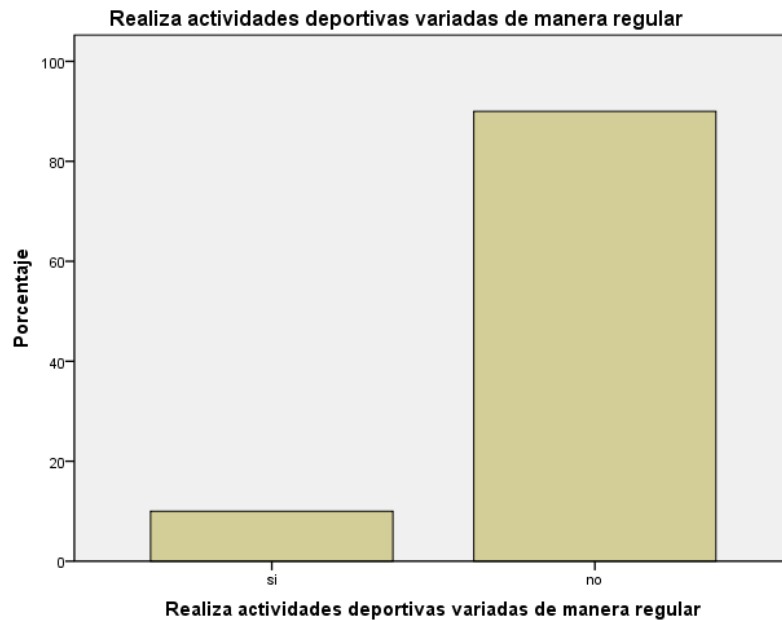
Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 10% de los deportistas amateur practican deportes y juegos competitivos tradicionales como fútbol, vóleybol, básquetbol, etc., y el 90% no practica; es decir la mayoría no practica deportes y juegos competitivos tradicionales como fútbol, vóleybol, básquetbol, etc.

Tabla 5.7

Identificación los que realizan actividades deportivas variadas de manera regular en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Realiza actividades deportivas variadas de manera regular					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.7



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 10% de los deportistas amateur realizan actividades deportivas variadas de manera regular y el 90% no; es decir la mayoría no practica actividades deportivas variadas de manera regular.

Tabla 5.8

Identificación los que realizan caminatas rápidas tres veces por semana en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Realiza caminatas rápidas tres veces por semana			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.8



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

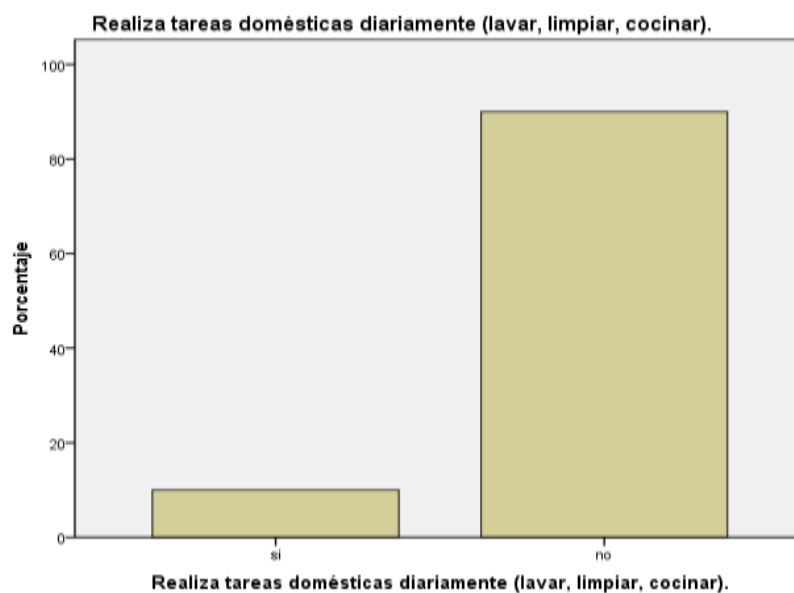
Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur no realizan caminatas rápidas tres veces por semana; es decir nadie realiza caminatas rápidas tres veces por semana.

Tabla 5.9

Identificación los que realizan tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar); en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Realiza tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar).					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.9



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el solo el 10% de los deportistas amateur realizan tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar) y el 90% no; es decir que la mayoría no realizan tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar).

Tabla 5.10

Identificación los que habitualmente practican algún deporte en una Liga o Club en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Habitualmente practica algún deporte en una Liga o Club.			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	20,0	20,0	20,0
	no	32	80,0	80,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.10



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 10% de los deportistas amateur practican algún deporte en una Liga o Club y el 80% no; es decir que la mayoría no practican algún deporte en una Liga o Club.

Tabla 5.11

Identificación los que asisten al gimnasio al menos 3 veces por semana en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Asistes al gimnasio al menos 3 veces por semana.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	28	70,0	70,0	70,0
	no	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.11



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 70% de los deportistas amateur asisten al gimnasio al menos 3 veces por semana y el 30% no; es decir la mayoría asisten al gimnasio al menos 3 veces por semana.

Tabla 5.12

Identificación los que en casa suelen realizar ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

En casa suele realizar ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	12	30,0	30,0	30,0
	no	28	70,0	70,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.12



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 30% de los deportistas amateur suelen realizar en casa ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente y el 70% no; es decir la mayoría no suele realizar en casa ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente

Tabla 5.13

Identificación los que practican actividades fitness intensos por más de 30 en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Practicas actividades fitness intensas por más de 30 minutos.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	12	30,0	30,0	30,0
	no	28	70,0	70,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.13



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 30% de los deportistas amateur suelen realizar en casa ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente y el 70% no; es decir la mayoría no practica actividades intensas por más de 30 minutos.

Tabla 5.14

Identificación los que se desplazan caminando a su centro de trabajo por más de 20 minutos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Te desplazas caminando a tu centro de trabajo por más de 20 minutos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.14



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 10% de los deportistas amateur se desplazan caminando a su centro de trabajo por más de 20 minutos y el 90% no lo hacen; es decir la mayoría no se desplaza caminando a su centro de trabajo por más de 20 minutos.

Tabla 5.15

Identificación los que con regularidad practican baile o danza por más de 30 minutos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Con regularidad practicas baile o danza por más de 30 minutos.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	20	50,0	50,0	50,0
	no	20	50,0	50,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.15



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 50% de los deportistas practican con regularidad baile o danza por más de 30 minutos y el 50% no lo hacen.

Tabla 5.16

Identificación los que cuando asisten a fiestas suelen bailar por mucho tiempo en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Cuando asiste a fiestas suele bailar por mucho tiempo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	20,0	20,0	20,0
	no	32	80,0	80,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.16



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 20% de los deportistas cuando asisten a fiestas suelen bailar por mucho tiempo y el 80% no lo hacen; es decir la mayoría cuando asiste a fiestas no suelen bailar por mucho tiempo.

Tabla 5.17

Identificación los que realizan carreras continuas por más de 30 minutos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Realizas carreras continuas por más de 30 minutos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.17



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas realizan carreras continuas por más de 30 minutos; es decir la mayoría realiza carreras continuas por más de 30 minutos.

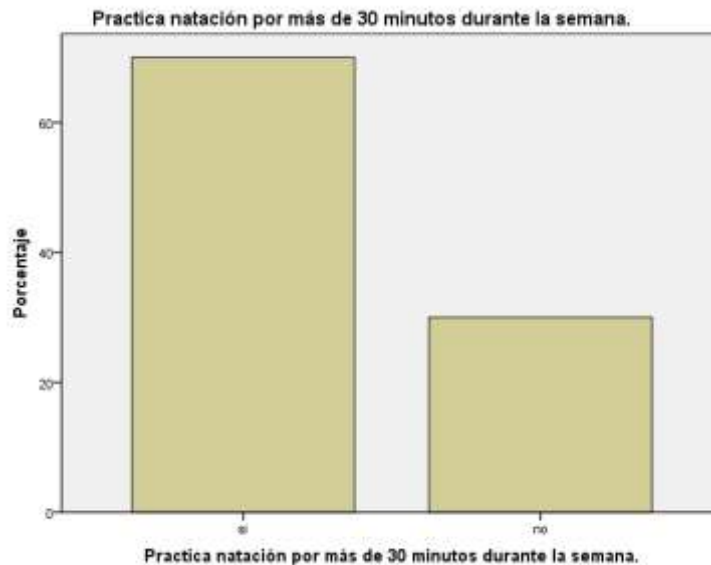
Tabla 5.18

Identificación los que practican natación por más de 30 minutos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Practica natación por más de 30 minutos durante la semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	28	70,0	70,0	70,0
	no	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.18



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 70% de los deportistas amateur practican natación por más de 30 minutos durante la semana y el 30% no lo hacen; es decir la mayoría practica natación por más de 30 minutos durante la semana.

Tabla 5.19

Identificación los que a menudo les gustaría ser diferente a como son en la actualidad en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

A menudo le gustaría ser diferente a como es en la actualidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	20	50,0	50,0	50,0
	no	20	50,0	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.19



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 50% de los deportistas amateur a menudo le gustaría ser diferente a como son en la actualidad y el 50% manifestaron están conformes como son en la actualidad.

Tabla 5.20

Identificación los que cambiarían muchas cosas de ellos mismos si pudieran en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	20,0	20,0	20,0
	no	32	80,0	80,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.20



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 20% de los deportistas amateur manifiestan que les gustaría cambiar muchas cosas de ellos si pudieran y 80% manifestaron que no; es decir a la mayoría no le gustaría cambiar muchas cosas de ellos mismos.

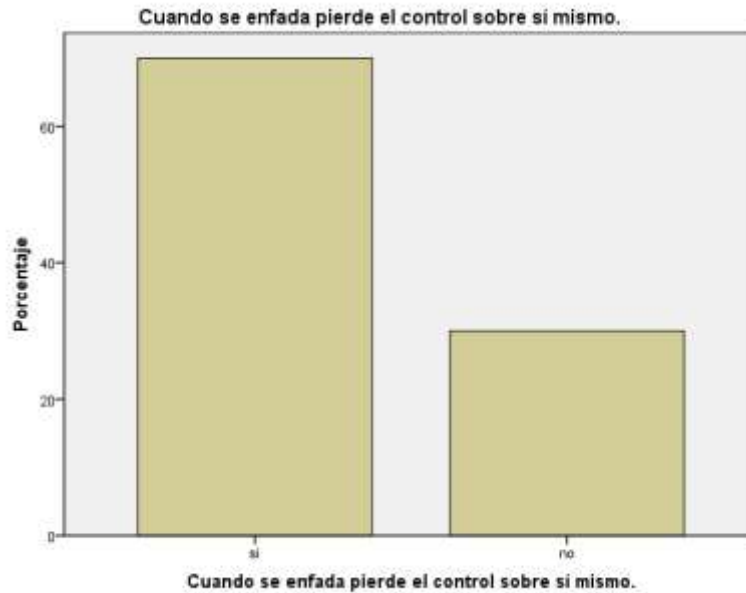
Tabla 5.21

Identificación los que cuando se enfadan pierden el control sobre sí mismos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Cuando se enfada pierde el control sobre sí mismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	28	70,0	70,0	70,0
	no	12	30,0	30,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.21



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 30% de los deportistas amateur cuando se enfadan pierden el control sobre sí mismos y el 70% manifestaron que no; es decir a la mayoría cuando se enfadan no pierden el control sobre sí mismos.

Tabla 5.22

Identificación los que con frecuencia se siente angustiado por algún problema cuando en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Con frecuencia se siente angustiado por algún problema.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	16	40,0	40,0	40,0
	no	24	60,0	60,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.22



Fuente: Evidencia propia

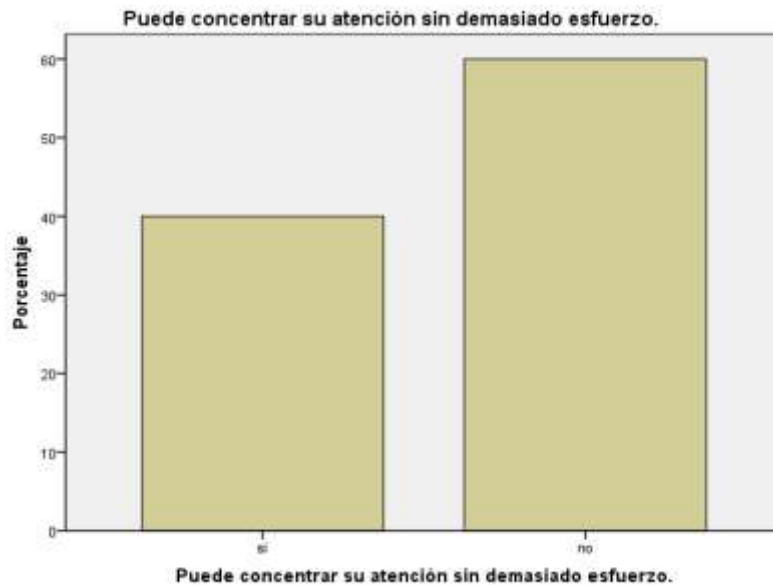
Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 40% de los deportistas amateur con frecuencia se sienten angustiados por algún problema y el 60% manifiestan que no lo hacen; es decir la mayoría no se sienten angustiados por algún problema con frecuencia.

Tabla 5.23

Identificación los que pueden concentrar su atención sin demasiado esfuerzo en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Puede concentrar su atención sin demasiado esfuerzo.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	16	40,0	40,0	40,0
	no	24	60,0	60,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 40% de los deportistas amateur pueden concentrar su atención sin demasiado esfuerzo y el 60% manifiestan que no lo hacen; es decir la mayoría puede concentrar su atención sin demasiado esfuerzo.

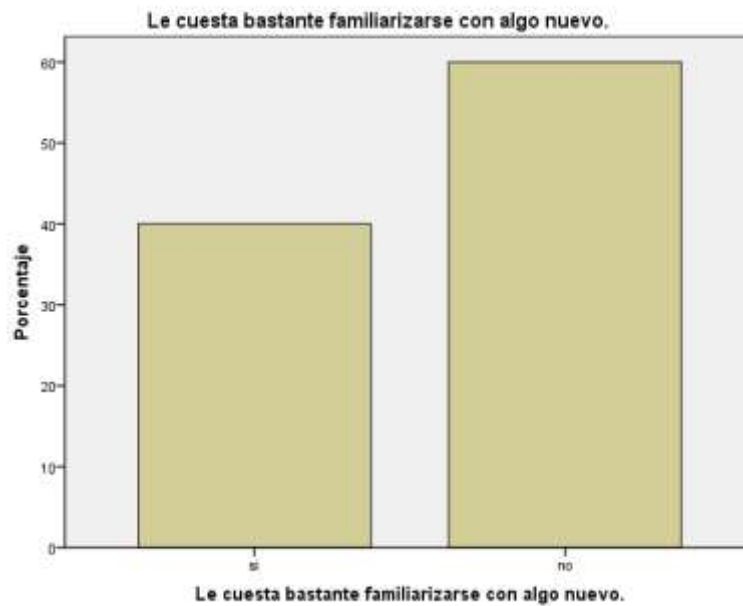
Tabla 5.24

Identificación a los que le cuesta bastante familiarizarse con algo nuevo en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Le cuesta bastante familiarizarse con algo nuevo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	16	40,0	40,0	40,0
	no	24	60,0	60,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.24



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 40% de los deportistas amateurs les cuesta bastante familiarizarse con algo nuevo mientras que el 60% manifiestan lo contrario; es decir la mayoría se familiarizan bastante bien con algo nuevo.

Tabla 5.25

Identificación a los que realizan un seguimiento periódico de su estado de salud en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Realiza un seguimiento periódico de su estado de salud.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	20,0	20,0	20,0
	no	32	80,0	80,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.25



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 20% de los deportistas amateur realizan un seguimiento periódico de su estado de salud y el 80% manifiestan que no lo hacen; es decir la mayoría no realiza un seguimiento periódico de su estado de salud.

Tabla 5.26

Identificación a los que incluyen alimentos saludables y equilibrados en su dieta diaria en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2019.

Incluye alimentos saludables y equilibrados en su dieta diaria					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.26



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

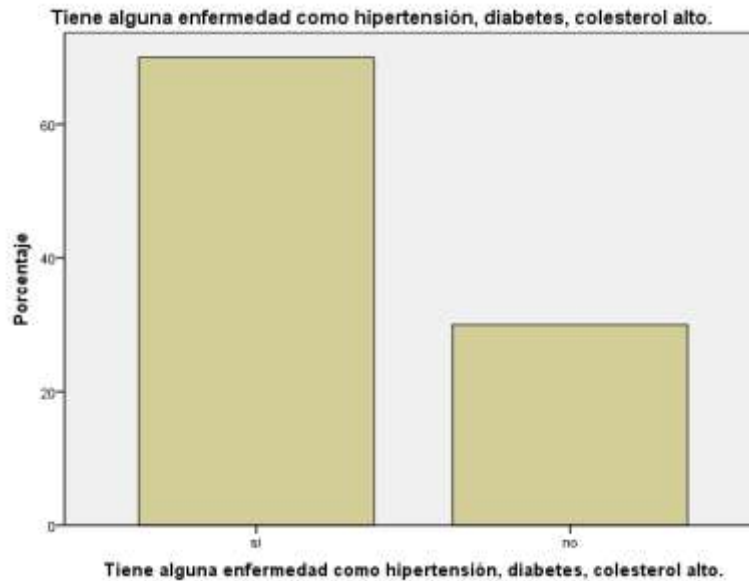
Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur incluyen alimentos saludables y equilibrados en su dieta diaria; es decir todos se alimentan saludable y equilibradamente.

Tabla 5.27

Identificación a los que tienen alguna enfermedad como hipertensión, diabetes, colesterol alto en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Tiene alguna enfermedad como hipertensión, diabetes, colesterol alto.			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	28	70,0	70,0	70,0
	no	12	30,0	30,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.27



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 70% de los deportistas amateur tienen enfermedades como la hipertensión, diabetes y colesterol alto mientras que el 30% manifiestan que no; es decir la mayoría tiene enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol alto, etc.

Tabla 5.28

Identificación a los que disfrutan haciendo deporte o juego colectivo con amigos en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.28



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateurs manifiestan que no disfrutan haciendo deporte o juegos colectivos con amigos.

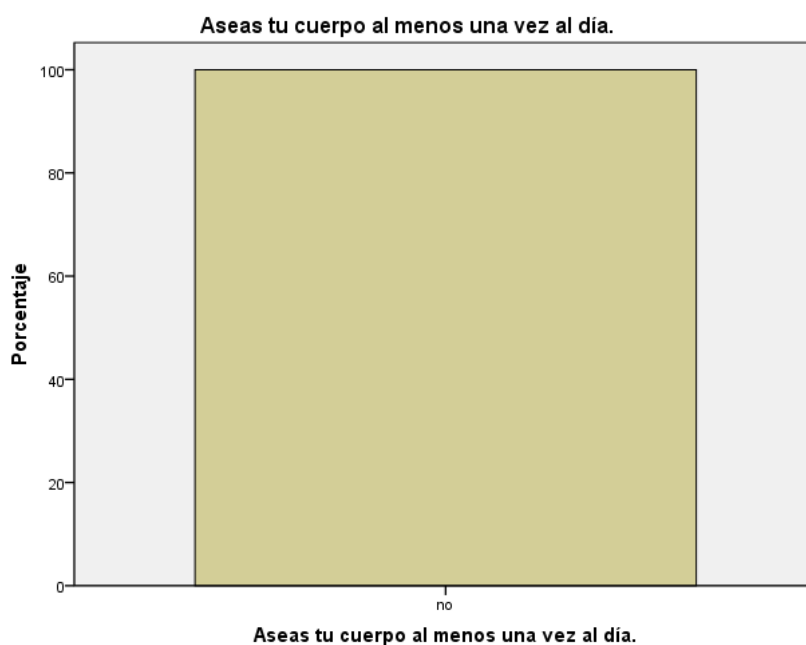
Tabla 5.29

Identificación a los que asean sus cuerpos al menos una vez al día en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Aseas tu cuerpo al menos una vez al día.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.29



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateurs asean sus cuerpos al menos una vez al día.

Tabla 5.30

Identificación a los con regularidad realizan actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Con regularidad realiza actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.30



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 10% de los deportistas amateur realizan actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento mientras que el 90% manifiestan que no lo hacen; es decir la mayoría no realiza actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento con regularidad.

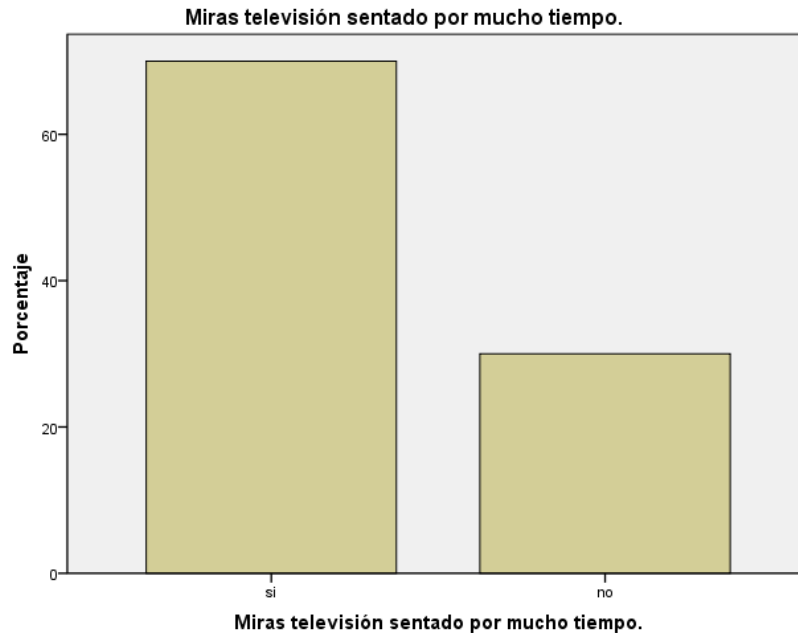
Tabla 5.31

Identificación a los que miran televisión sentado por mucho tiempo en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Miras televisión sentado por mucho tiempo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	28	70,0	70,0	70,0
	no	12	30,0	30,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.31



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 70% de los deportistas amateur miran televisión sentado por mucho tiempo, mientras que el 30% manifiestan que no; es decir que la mayoría miran televisión sentado por mucho tiempo.

Tabla 5.32

Identificación los que mantienen una buena relación con sus compañeros de trabajo en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 100% de los deportistas amateur mantienen una buena relación con sus compañeros de trabajo.

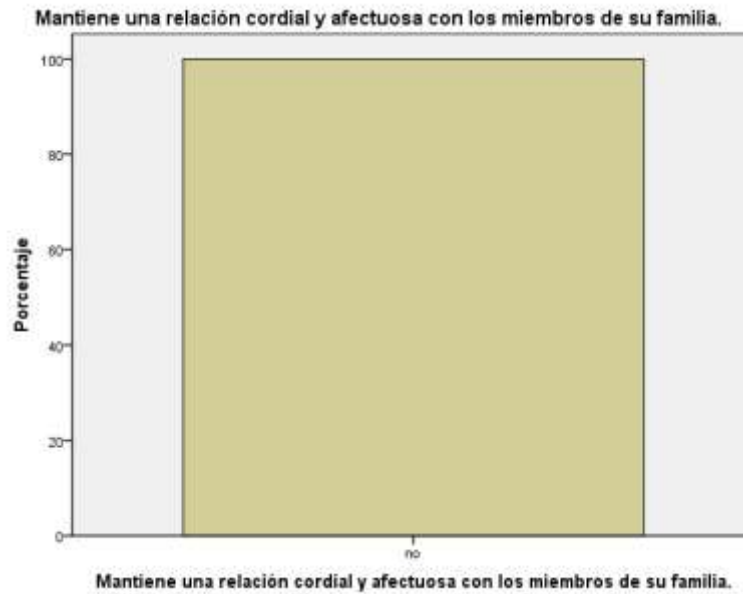
Tabla 5.33

Identificación los que mantienen una buena relación cordial y afectuosa con los miembros de su familia en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Mantiene una relación cordial y afectuosa con los miembros de su familia.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.33



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur mantienen una buena relación con sus compañeros de trabajo.

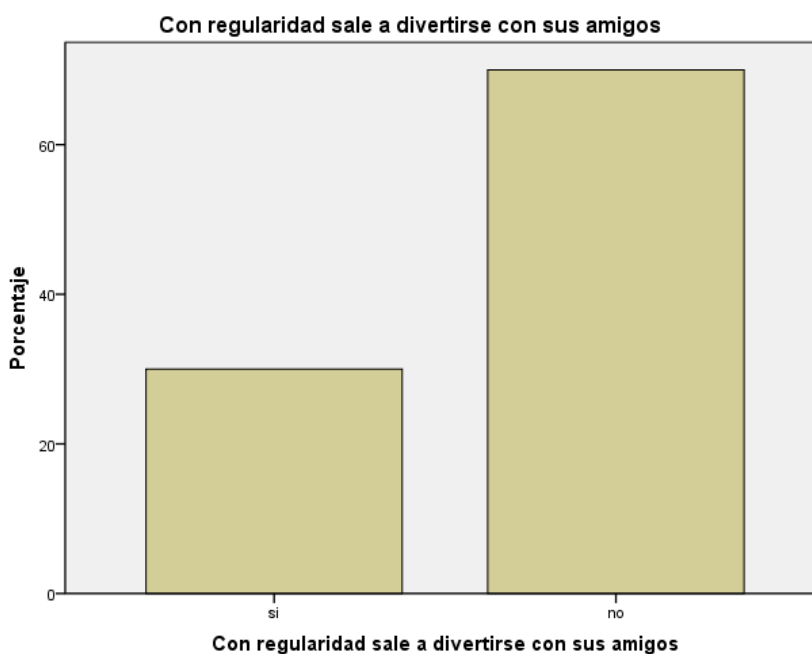
Tabla 5.34

Identificación los que con regularidad salen a divertirse con sus en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Con regularidad sale a divertirse con sus amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	12	30,0	30,0	30,0
	no	28	70,0	70,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.34



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 70% salen con regularidad a divertirse con sus amigos y el 30% manifiestan que no; es decir que la mayoría salen a con regularidad a divertirse con sus amigos.

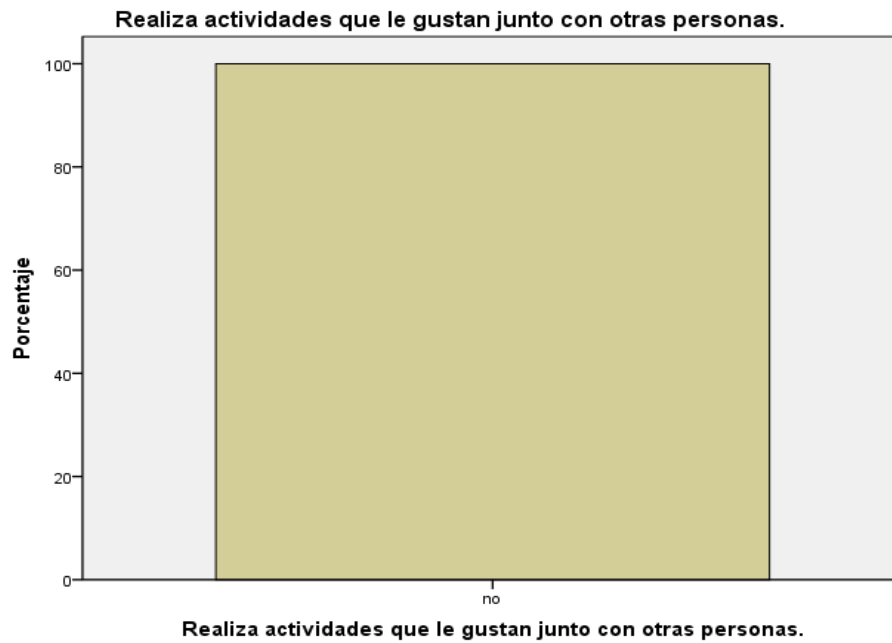
Tabla 5.35

Identificación los que realizan actividades que le gustan junto con otras personas en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Realiza actividades que le gustan junto con otras personas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	40	100,0	100,0	100,0

Gráfico 5.35



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

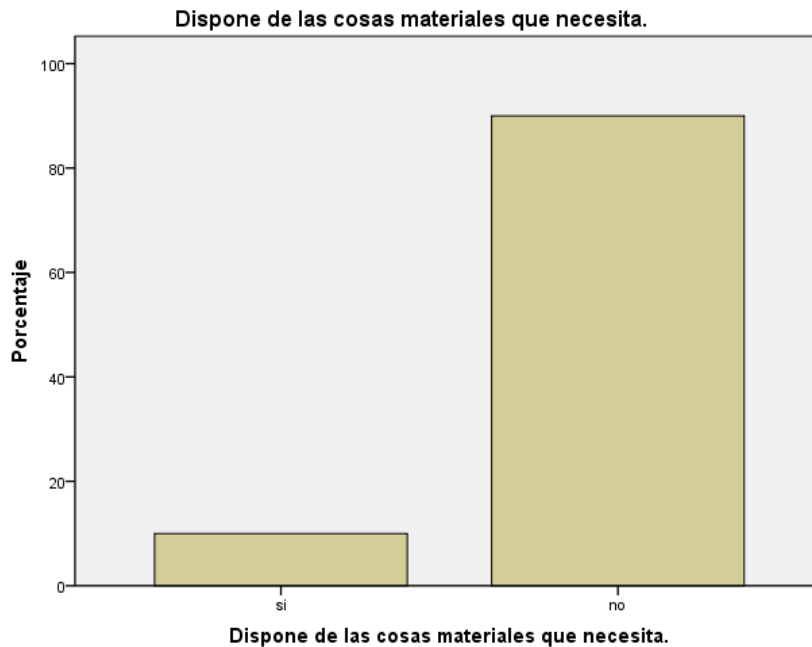
Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que el 100% de los deportistas amateur salen con regularidad a divertirse con sus amigos.

Tabla 5.36

Identificación los que disponen de las cosas materiales que necesitan en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

		Dispone de las cosas materiales que necesita.			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	10,0	10,0	10,0
	no	36	90,0	90,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Gráfico 5.36



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 10% de los deportistas amateur disponen de las cosas materiales y el 90% manifiestan que no; es decir que la mayoría no dispone de las cosas materiales que necesitan.

Tabla 5.37

Identificación los que se sienten satisfecho con el trabajo o empleo que tienen en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Se siente satisfecho con el trabajo o empleo que tiene.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	8	20,0	20,0	20,0
	No	32	80,0	80,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Gráfico 5.37



Fuente: Evidencia propia

Interpretación:

Al realizar la prueba estadística de la investigación se observa que solo el 20% de los deportistas amateur se sienten satisfechos con el trabajo o empleo que tiene mientras que el 80% manifiestan que no; es decir que la mayoría no se sienten satisfechos con el trabajo o empleo que tienen.

5.3 Prueba de Hipótesis

5.3.1 Estadística Inferencial

5.3.1.1 Prueba de Hipótesis General

H₀: La Actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

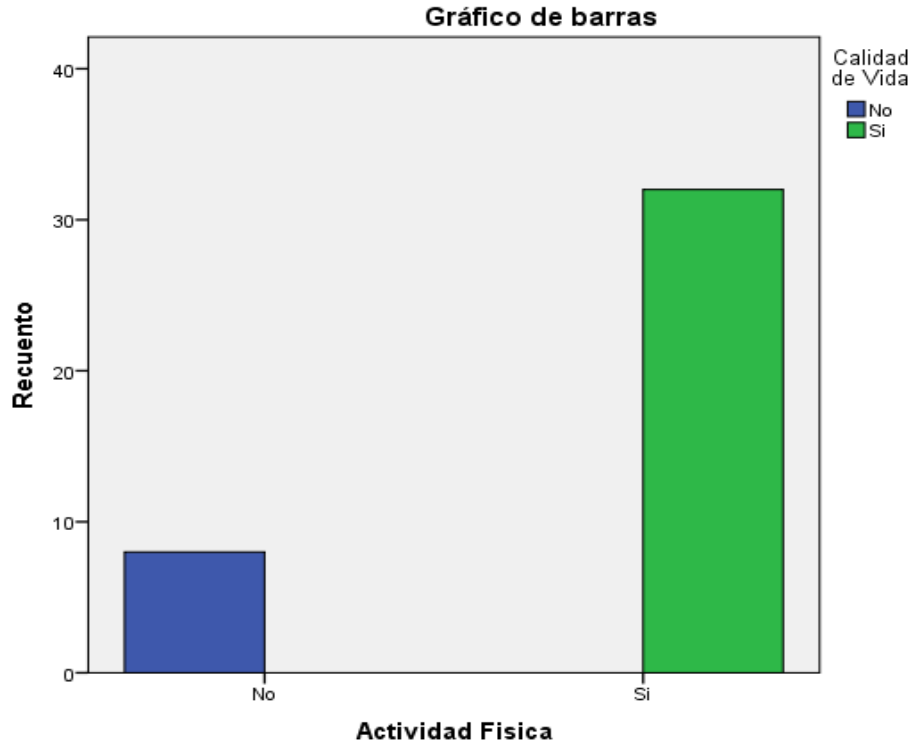
H₁: La Actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Tabla de contingencia Actividad Física * Calidad de Vida

			Calidad de Vida		Total
			No	Si	
Actividad Física	No	Recuento	8	0	8
		Frecuencia esperada	1,6	6,4	8,0
	Si	Recuento	0	32	32
		Frecuencia esperada	6,4	25,6	32,0
Total		Recuento	8	32	40
		Frecuencia esperada	8,0	32,0	40,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	40,000 ^a	1	,000		
Corrección por continuidad ^b	33,994	1	,000		
Razón de verosimilitudes	40,032	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	39,000	1	,000		
N de casos válidos	40				



Interpretación:

Como el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que a un nivel de significancia de 0.05, la Actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2019.

5.3.2 Prueba de Hipótesis Específica 1

Formulamos las hipótesis estadísticas:

H_0 : La intensidad la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H_1 : La intensidad la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Tabla de contingencia Intensidad * Calidad de Vida

		Calidad de Vida		Total	
		No	Si		
Intensidad	No	Recuento	8	8	16
		Frecuencia esperada	3,2	12,8	16,0
	Si	Recuento	0	24	24
		Frecuencia esperada	4,8	19,2	24,0
Total		Recuento	8	32	40
		Frecuencia esperada	8,0	32,0	40,0

Pruebas de chi-cuadrado

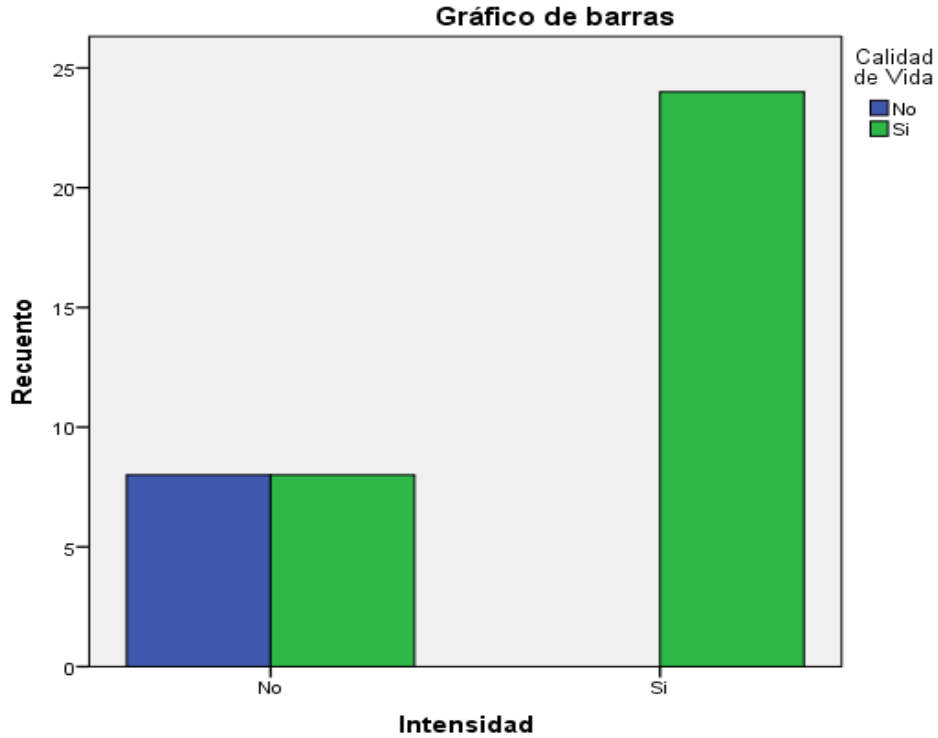
	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,000 ^a	1	,000		
Corrección por continuidad ^b	12,038	1	,001		
Razón de verosimilitudes	17,851	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	14,625	1	,000		
N de casos válidos	40				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,20.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

Interpretación:

Como el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que a un nivel de significancia de 0.05, la intensidad de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.



5.3.2 Prueba de Hipótesis Específica 2

Formulamos las hipótesis estadísticas:

H₀: La frecuencia de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₁: La frecuencia de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Tabla de contingencia Frecuencia * Calidad de Vida

		Calidad de Vida		Total
		No	Si	
Frecuencia	No	8	4	12
	Recuento			

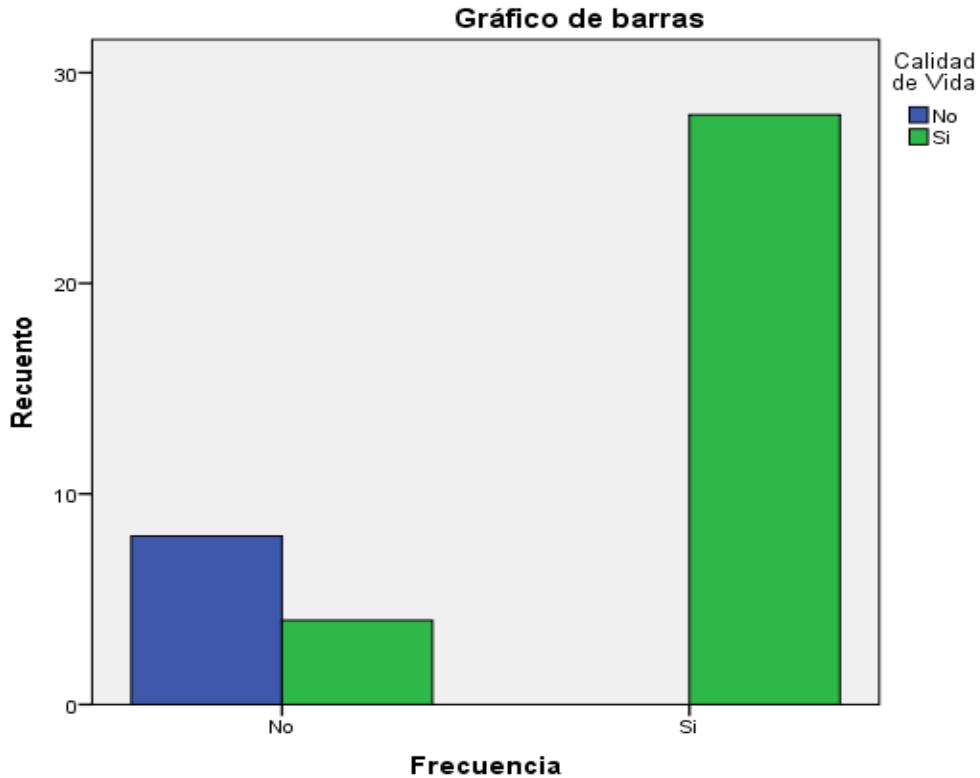
	Frecuencia esperada	2,4	9,6	12,0
	Recuento	0	28	28
Si	Frecuencia esperada	5,6	22,4	28,0
	Recuento	8	32	40
Total	Frecuencia esperada	8,0	32,0	40,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23,333 ^a	1	,000		
Corrección por continuidad ^b	19,353	1	,000		
Razón de verosimilitudes	24,756	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	22,750	1	,000		
N de casos válidos	40				

a. 1 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,40.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Interpretación:

Como el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que a un nivel de significancia de 0.05, La frecuencia de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

5.3.3 Prueba de Hipótesis Específica 3

Formulamos las hipótesis estadísticas:

H₀: La duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

H₁: La duración de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

Tabla de contingencia Duración * Calidad de Vida

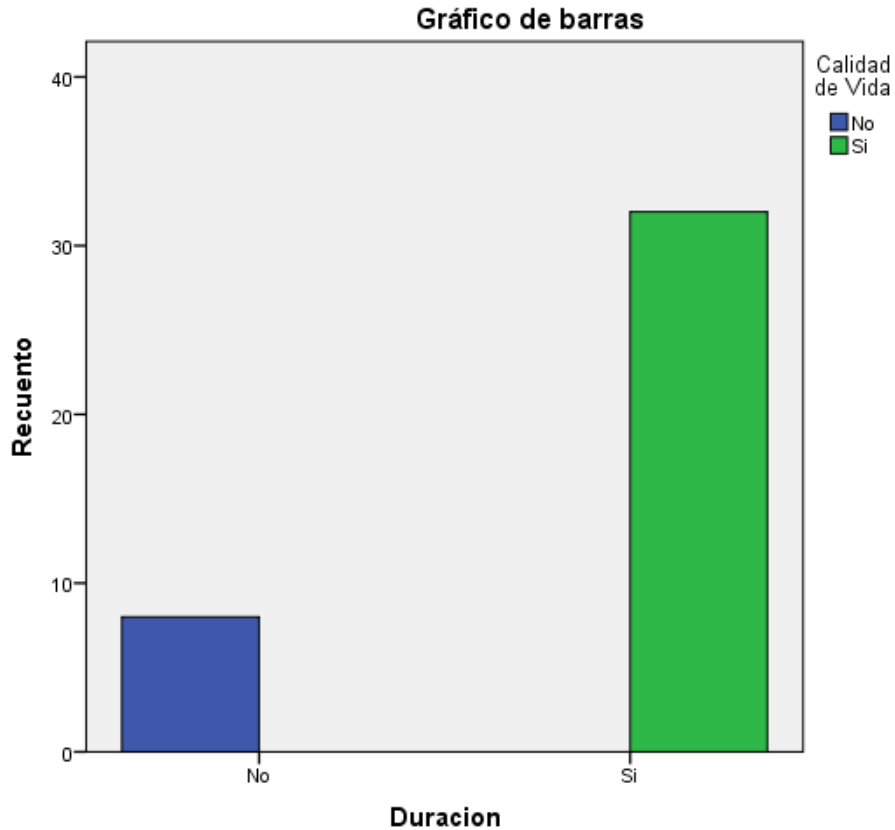
		Calidad de Vida		Total	
		No	Si		
Duración	No	Recuento	8	0	8
		Frecuencia esperada	1,6	6,4	8,0
	Si	Recuento	0	32	32
		Frecuencia esperada	6,4	25,6	32,0
Total		Recuento	8	32	40
		Frecuencia esperada	8,0	32,0	40,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	40,000 ^a	1	,000		
Corrección por continuidad ^b	33,994	1	,000		
Razón de verosimilitudes	40,032	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	39,000	1	,000		
N de casos válidos	40				

a. 1 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,60.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Interpretación:

Como el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que a un nivel de significancia de 0.05, La duración de la actividad física se relaciona con la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la hipótesis general los resultados estadísticos de la investigación fue el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) lo cual nos permite afirmar que existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster del Complejo deportivo “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. Lo que significa que hay una asociación positiva importante que indica que a mayor actividad física mayor satisfacción de la persona respecto a su bienestar psicológico, físico y social. Coincidiendo con la investigación de Cabello (2018) quien determinó que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida obteniendo resultados estadísticos en la investigación de $r=0,316$ y $p < 0,05$.

En la primera hipótesis específica los resultados estadísticos encontrados en la investigación indican que el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) los cual nos permite afirmar que existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster del Complejo deportivo “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. Coincidiendo con Brizuela (2015) quien refiere los problemas de obesidad y riesgos metabólicos como consecuencia de la falta de actividad física, sugiriendo aumentar progresivamente la intensidad de la actividad física en la comunidad.

En la segunda hipótesis específica los resultados estadísticos encontrados en la

investigación indican que el valor de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) cual nos permite afirmar que existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster del Complejo deportivo “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. Coincidiendo con Pérez (2015) quien refiere que al realizar la actividad física de manera regular tiene efectos favorables en la calidad de vida en personas económicamente activa entre los 20 y 60 comprobando que dichos participantes que realizan actividad física de manera frecuente presentan menor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes mellitus II, o síndrome metabólico.

En la tercera hipótesis específica los resultados estadísticos encontrados en la investigación indican que el valor de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) lo cual nos permite afirmar que existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster del Complejo deportivo “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020. Coincidiendo con Miranda en cuyos resultados pone énfasis en la necesidad de incentivar y motivar la actividad física de mayor duración para la prevención y control del sobrepeso y obesidad.

CONCLUSIONES

Primera:

De acuerdo a los resultados estadísticos se concluye que existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020, puesto que el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

Segunda:

De acuerdo a los resultados estadísticos se concluye que existe relación significativa entre la intensidad de actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020, puesto que el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

Tercera:

De acuerdo a los resultados estadísticos se concluye que existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020, puesto que el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0.000 < 0,05$) por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

Cuarta:

De acuerdo a los resultados estadísticos se concluye existe relación significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020, puesto que el nivel de significancia es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$) por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

RECOMENDACIONES

Primera:

Los resultados obtenidos de acuerdo a la significancia de 0.000 menor que p valor: 0.05, nos permite confirmar la relación positiva que existe entre la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur de la categoría máster que asisten al Complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres”, por tanto se recomienda a la comunidad realizar actividad física regular mediante programas que incluyan información acerca de una adecuada alimentación y que brinden información de los beneficios a nivel psicológico, físico y social que otorga su práctica regular, así como la prevención de diversas enfermedades degenerativas.

Segunda:

Los resultados obtenidos de acuerdo a la significancia de 0.000 menor que p valor: 0.05, nos permite confirmar la relación positiva que existe entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur que asisten al Complejo IPD “Andrés Avelino Cáceres”, por tanto se recomienda a la comunidad a realizar actividades de mayor intensidad tales como aeróbicos, danzas modernas y tradicionales, yoga, actividades pres deportivos, así como el voleibol, básquet, futbol, natación, fustal, pruebas de pistas en atletismo, balonmano, etc., con un adecuado asesoramiento profesional, a fin de prevenir lesiones.

Tercera:

Los resultados obtenidos de acuerdo a la significancia de 0.000 menor que p valor: 0.05, nos permite confirmar la relación positiva que existe ente la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur que asisten al Complejo IPD “Andrés Avelino Cáceres”, por tanto se recomienda a la población a realizar actividad física con mayor frecuencia al menos 30 minutos diarios de manera continua y ayudar a comprender que la salud es un estado de bienestar y equilibrio psicológico, físico y social por tanto

una adecuada rutina diaria de actividad física aportará beneficios que ayudarán a las personas a mejorar el funcionamiento de aspectos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano en consecuencia tendrá una mejor calidad de vida.

Cuarta:

Los resultados obtenidos de acuerdo a la significancia de 0.000 menor que p valor: 0.05, nos permite confirmar la relación positiva que existe entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en los deportistas amateur que asisten al complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres”, por tanto se recomienda a la comunidad a realizar actividad física diversas con mayor duración ya que los beneficios obtenidos serán mayores aportando principalmente al control de sobre peso por lo que a mayor duración de la actividad física habrá mayor gasto energético y como consecuencia más pérdida de tejidos adiposos (grasa) previniendo de esta manera la obesidad y enfermedades cardiovasculares, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brizuela. (2015). Calidad de Vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico.
- Pérez. (2015). Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en contraste con personas sedentarias de la empresa farmacéutica James Brown.
- Arbor. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutógena
- Jiménez. (2015). Asociación entre el nivel de actividad física y presencia de sobrepeso y obesidad en adultos de 20 a 60 años del área urbana del Ecuador
- Miranda. (2015). Relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del Cantón Manta.
- Sánchez. (2017) Nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación” de la universidad privada Norbert Wiener.
- Pérez. (2018) Nivel de actividad física y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el establecimiento de salud del primer nivel de atención del distrito de los Olivos
- Cabello. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes del V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi.
- Milla. (2016). La actividad física obesidad y el sobre peso y su efecto en las personas que laboran en el Centro de Salud Materno Infantil del Rímac de la Universidad César Vallejo.
- Medrano. (2014). Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Sergio Bernales
- Ballestero. (2017) Influencia de la actividad física en el estado de salud física y mental <https://www.gapllano.es/enfermería/charlas/Diabetes%20conceptos%20generales.pdf>.
- Bañuelos, (1996) La actividad física orientada a la salud. Madrid
- Davis, et al. (1992). Psicología (5ta. Edición). México. Pearson

- Hernández et al. (2010). Metodología de la Investigación. (6ta. Edición) México
- Cervelló. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla. Wanceulen.
- Jiménez. Et al. (2011). Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia.
File:///C:/Users/Usuario/Downloads/145-451-1-PB.pdf.
- Palladino. (2008) Psicología. (5ta. Edición) México. Pearson
- Manno. (2012) Fundamentos del entrenamiento deportivo.
- Chaskel. (2016). Psiquiatría (3ra. Edición).
- Bazán. (2012). Bases fisiológicas del ejercicio.
- Ruiz. (2013). Siete días Médicos. Madrid.
- Organización Mundial de la Salud (2013) consultada en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.
- Maslow. (2008). Motivación y personalidad.
- Kufper. (2013). Biología de los trastornos depresivos.
- Benitez. (2015). La evaluación de la calidad de vida.
- Serna. (2010) Método didáctico educación física y deporte
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Actividad física como política de gobierno.
<http://www.minsa.gob.pe/?óp.=51¬a=18624>.

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Título: Relación de la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateur de la categoría máster de 40 a 45 años del complejo deportivo

IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación que tiene la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateurs de la categoría master de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que tiene la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateurs de la categoría master de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La relación que tiene la actividad física y la calidad de vida en deportistas amateurs de la categoría master de 40 a 45 años del complejo deportivo IPD “Andrés Avelino Cáceres” de Villa María del Triunfo para el año 2020.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Actividad Física</p>	<p>Intensidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asciede a paso rápido por una escalera. • Desplazamientos rápidos en bicicleta. • Practica deportes competitivos y juegos colectivos como futbol, vóley, natación y baloncesto. • Practica carreras de larga distancia como 3km, 5km y 10km. 	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativo <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básica <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correlacional <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • No experimental – transversal <p>METODO DE INVESTIGACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipotético Deductivo <p>POBLACION DEL ESTUDIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 Deportistas Amateurs <p>MUESTRA DEL ESTUDIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 Deportistas Amateurs
				<p>Frecuencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza caminatas rápidas 3 veces a la semana. • Realiza tareas domésticas diariamente como lavar, limpiar, cocinar. • Practica actividades fitness 3 veces por semana. 	
				<p>Duración</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practica carreras de larga distancia por mas de 30 minutos. • Practica algún deporte competitivo de larga duración • Practica actividades fitness por más de 30 minutos. 	
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación de la intensidad de la 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación de la intensidad de la actividad física y 	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La intensidad la actividad física se relaciona con la 		<p>Bienestar Psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad intelectual • Control de emociones • Autoestima • Auto aceptación 	
				<p>Bienestar físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Genética • Alimentación saludable 	

Instrumento de la Variable X

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: Estimado señor (a): anote la respuesta al margen derecho, en uno de los dos recuadros con un aspa (X) a fin de conocer la realización de la actividad física. La encuesta es de carácter reservado y anónimo.

ESCALA VALORATIVA

CODIGO	CATEGORÍA	
S	SI	1
N	NO	2

II.- APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

N°	INTENSIDAD	SI	NO
1	Practica carreras de larga distancia como 3km, 5km y 10km.		
2	Con regularidad realiza caminatas rápidas.		
3	Se desplaza transportando pesos moderados mayor a 20kg.		
4	Subes y bajas más de 10 gradas diariamente.		
5	En tu tiempo libre practicas fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco.		
6	Practicas deportes y juegos competitivos tradicionales como futbol, vóleibol , básquetbol, etc.		
	FRECUENCIA		
7	Realiza actividades deportivas variadas de manera regular.		
8	Realiza caminatas rápidas tres veces por semana.		
9	Realiza tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar).		
10	Habitualmente practica algún deporte en una Liga o Club.		
11	Asistes al gimnasio al menos 3 veces por semana.		
12	En casa suele realizar ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente.		
	DURACIÓN		
13	Practicas actividades fitness intensos por más de 30 minutos.		
14	Te desplazas caminando a tu centro de trabajo por más de 20 minutos.		
15	Con regularidad practicas baile o danza por más de 30 minutos.		
16	Cuando asiste a fiestas suele bailar por mucho tiempo.		
17	Realizas carreras continuas por más de 30 minutos.		
18	Practica natación por más de 30 minutos durante la semana.		

Instrumento de la variable Y
CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

INSTRUCCIONES: Estimado señor(a): anote la respuesta al margen derecho, en uno de los dos recuadros con un aspa (X) a fin de conocer la calidad de vida. La encuesta es de carácter reservado y anónimo.

ESCALA VALORATIVA

CODIGO	CATEGORÍA	
S	SI	1
N	NO	2

APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

Nº	BIENESTAR PSICOLÓGICO	SI	NO
1	A menudo le gustaría ser diferente a como es en la actualidad.		
2	Hay muchas cosas de usted mismo que le gustaría cambiar si pudiera.		
3	Cuando se enfada pierde el control sobre sí mismo.		
4	Con frecuencia se siente angustiado por algún problema.		
5	Puede concentrar su atención sin demasiado esfuerzo.		
6	Le cuesta bastante familiarizarse con algo nuevo.		
	BIENESTAR FÍSICO		
7	Realiza un seguimiento periódico de su estado de salud.		
8	Incluye alimentos saludables y equilibrados en su dieta diaria.		
9	Tiene alguna enfermedad como hipertensión, diabetes, colesterol alto.		
10	Disfrutas haciendo deporte o juegos colectivos con amigos.		
11	Aseas tu cuerpo al menos una vez al día.		
12	Con regularidad realiza actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento.		
13	Miras televisión sentado por mucho tiempo.		
	BIENESTAR SOCIAL		
14	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo.		
15	Mantiene una relación cordial y afectuosa con los miembros de su familia.		
16	Con regularidad sale a divertirse con sus amigos.		
17	Realiza actividades que le gustan junto con otras personas.		
18	Dispone de las cosas materiales que necesita.		
19	Se siente satisfecho con el trabajo o empleo que tiene.		



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Vitaliano Molero Valle
 Grado Académico: Magister
 Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
 Autor del Instrumento: Rosa Luz Osorio Pimentel
 Nombre del Instrumento: Actividad Física
 Título De La Investigación: Relación de la Actividad Física y la Calidad de Vida en personas de 40-50 años del Complejo Deportivo IPD "Andrés Bello" de Villa María del Triunfo para el año 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 01 al 09: (No valido, reformular)
- b) Del 10 al 12: (No valido, modificar)
- c) Del 12 al 15: (Valido, mejorar)
- d) Del 15 al 18: (Valido, precisar)
- e) Del 18 al 20: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					15
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				18	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.				18	
Organización	Existe organización y lógica					19
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					19
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				18	
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.				18	
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					19
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					20
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.				18	
TOTAL					90	96

Valoración Cuantitativa (total x 0.4): 74
 Valoración Cualitativa: MUY BUENO
 Opinión de Aplicabilidad: VALIDO - APLICA
 Lugar y Fecha:


 FIRMA DEL EXPERTO

DNI 07438349



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Vitaliano Molero Valle
 Grado Académico: Magister
 Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
 Autor del Instrumento: Rosa Luz Osorio Pimentel
 Nombre del Instrumento: Calidad de Vida
 Título De La Investigación: Relación de la Actividad Física y la Calidad de Vida en personas de 40 - 50 años del Complejo I.P.R. "Andrés Bello Caceres" de Villa María del Triunfo para el año 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD: Del 01 al 09: (No valido, reformular)

- a) Del 10 al 12: (No valido, modificar)
- b) Del 12 al 15: (Valido, mejorar)
- c) Del 15 al 18: (Valido, precisar)
- d) Del 18 al 20: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					19
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				18	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.				18	
Organización	Existe organización y lógica					19
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				18	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					19
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.					18
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				18	
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				18	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					18
TOTAL					90	95

Valoración Cuantitativa (total x 0.4): 74
 Valoración Cualitativa: MUY BUENO
 Opinión de Aplicabilidad: VALIDA APLICA
 Lugar y Fecha:

FIRMA DEL EXPERTO

DNI 07430349



ANEXO Nº 02

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

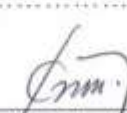
Apellidos y Nombres..... Hamani Apaza Juan De La Cruz
Grado Académico..... Doctor
Institución donde labora..... Universidad "Alas Peruanas"
Autor del Instrumento..... Rosa Luz Osorio Fimentel
Nombre del Instrumento..... Calidad de Vida
Titulo de la Investigación: Relación de la Actividad Física y la Calidad de Vida en Deportistas Amateur de la Categoría Máster del Complejo IPO "Andrés Bello Cáceres de Villa María del Triunfo para el Año 2019

CRITERIOS DE APLICABILIDAD:

- a) Del 01 al 09 (No válido, reformular)
- b) Del 10 al 12 (No válido, modificar)
- c) Del 13 al 15 (Válido, mejorar)
- d) Del 16 al 18 (Válido, precisar)
- e) Del 19 al 20 (Válido, aplica)

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUC.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	DEFICIENTE (01 al 09)	REGULAR (10 al 12)	BUENO (13 al 15)	MUY BUENO (16 al 18)	EXCELENTE (19 al 20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.				18	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables.				18	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.			15		
Organización	Existe organización y lógica.				18	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				18	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio.				18	
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.				18	
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables.				18	
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio.				18	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.				18	
TOTAL				15	162	

Valoración cuantitativa (total x 0.4)..... 70.8
Valoración cualitativa..... MUY BUENO
Opinión de aplicabilidad..... VALIDO - APLICA
Lugar y Fecha.....


Firma del Experto

DNI..... 08170211



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Mamani Apaza Juan De la Cruz
Grado Académico: Doctor
Institución donde labora: Universidad "Alas Peruanas"
Autor del Instrumento: Rosa Luz Osorio Pimentel
Nombre del Instrumento: Actividad Física
Título De La Investigación:
Relación de la Actividad Física y la Calidad de Vida en deportistas
Amateur de la Categoría Máster del Complejo Deportivo IPD
"Andrés Bello Cáceres" de Villa María del Triunfo para el año 2019

CRITERIO DE APLICABILIDAD: Del 01 al 09: (No valido, reformular)

- a) Del 10 al 12: (No valido, modificar)
- b) Del 12 al 15: (Valido, mejorar)
- c) Del 15 al 18: (Valido, precisar)
- d) Del 18 al 20: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				18	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				18	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.				18	
Organización	Existe organización y lógica				18	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				18	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				18	
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.				18	
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				18	
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				18	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.				18	
TOTAL					180	

Valoración Cuantitativa (total x 0.4): 72
Valoración Cualitativa: Muy Bueno
Opinión de Aplicabilidad: Valido - Aplica
Lugar y Fecha:


FIRMA DEL EXPERTO

DNI 08170211



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Luis Alberto Andhank Ríos
Grado Académico: Magister
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Autor del Instrumento: Rosa Luz Osorio Pimentel
Nombre del Instrumento: Actividad Física
Título De La Investigación:
Relación de la Actividad física y la Calidad de Vida en deportistas amateur de la categoría máster del Complejo IPD "Andrés Bello Cáceres" de Villa María del Triunfo para el año 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD: Del 01 al 09: (No valido, reformular)

- a) Del 10 al 12: (No valido, modificar)
- b) Del 12 al 15: (Valido, mejorar)
- c) Del 15 al 18: (Valido, precisar)
- d) Del 18 al 20: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				18	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					19
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.				18	
Organización	Existe organización y lógica					19
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				18	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					19
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.				18	
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					18
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					19
TOTAL					72	114

Valoración Cuantitativa (total x 0.4): 74.4

Valoración Cualitativa: MUY BUENO

Opinión de Aplicabilidad: VALIDO APLICA

Lugar y Fecha:

FIRMA DEL EXPERTO

DNI 21546087



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Luis Alberto Anchante Ríos
Grado Académico: Magister
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Autor del Instrumento: Rosa Juvenal Pimentel
Nombre del Instrumento: Calidad de Vida

Título De La Investigación:
Relación de la Actividad Física y la Calidad de Vida en deportistas amateur de la categoría máster del Complejo "Andrés Baelino Cáceres" de Villa María del Triunfo para el año 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 01 al 09: (No valido, reformular)
- b) Del 10 al 12: (No valido, modificar)
- c) Del 12 al 15: (Valido, mejorar)
- d) Del 15 al 18: (Valido, precisar)
- e) Del 18 al 20: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				18	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					19
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecn.				18	
Organización	Existe organización y lógica					19
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				18	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					19
Consistencia	Basado en el aspecto teorico-cientifico y del Tema de estudio.				18	
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					18
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					19
TOTAL					72	114

Valoración Cuantitativa (total x 0.4): 74.4
Valoración Cualitativa: MUY BUENO
Opinión de Aplicabilidad: VALIDO - APLICA
Lugar y Fecha:

FIRMA DEL EXPERTO

DNI 21546089

N°	Practica carreras de larga distancia como 3km, 5k y 10km.	Con regularidad realiza caminatas rápidas	Se desplaza transportando pesos moderados mayor a 20kg.	Subes y bajas más de 10 gradas diariamente.	En tu tiempo libre practicas fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco	Practicas deportes y juegos competitivos tradicionales como futbol, vóleybol , básquetbol, etc.	Realiza actividades deportivas variadas de manera regular	Realiza caminatas rápidas tres veces por semana	Realiza tareas domésticas diariamente (lavar, limpiar, cocinar).	Habitualmente practica algún deporte en una Liga o Club.	Asistes al gimnasio al menos 3 veces por semana.	En casa suele realizar ejercicios o gimnasia por su cuenta regularmente.	Practicas actividades fitness intensos por más de 30 minutos.	Te desplazas caminando a tu centro de trabajo por más de 20 minutos	Con regularidad practicas baile o danza por más de 30 minutos.	Cuando asiste a fiestas suele bailar por mucho tiempo	Realizas carreras continuas por más de 30'.	Practica natación por más de 30 minutos durante la semana.
1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1
3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
4	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
5	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
7	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
12	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1
13	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
14	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
15	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
17	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
22	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1
23	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
24	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1

25	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
27	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
28	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
32	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1
33	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
34	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
35	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
37	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
38	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

A menudo le gustaría ser diferente a como es en la actualidad.	Hay muchas cosas de usted mismo que le gustaría cambiar si pudiera	Cuando se enfada pierde el control sobre sí mismo.	Con frecuencia se siente angustiado por algún problema	Puede concentrar su atención sin demasiado esfuerzo.	Le cuesta bastante familiarizarse con algo nuevo.	Realiza un seguimiento periódico de su estado de salud.	Incluye alimentos saludables y equilibrados en su dieta diaria	Tiene alguna enfermedad como hipertensión, diabetes, colesterol alto.	Disfrutas haciendo deporte o juegos colectivos con amigos.	Aseas tu cuerpo al menos una vez al día.	Con regularidad realiza actividades deportivas, recreativas y de esparcimiento.	Miras televisión sentado por mucho tiempo.	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo.	Mantiene una relación cordial y afectuosa con los miembros de su familia.	Con regularidad sale a divertirse con sus amigos	Realiza actividades que le gustan junto con otras personas.	Dispone de las cosas materiales que necesita.	Se siente satisfecho con el trabajo o empleo que tiene.
1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2

1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

