



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

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA MUNICIPALIDAD DE PUNTA HERMOSA, 2022”

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PRESENTADO POR

Bach. SAMPAIO DEL AGUILA, ROBERTO

<https://orcid.org/0000-0002-5820-9486>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS

<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi familia y especialmente a mis padres por haberme brindado el apoyo necesario en todo momento, a mi esposa e hija que son mi fuerza, motor y motivo para salir delante día a día.

AGRADECIMIENTO

Principalmente a mi asesor el cual gracias a su vasto conocimiento brindados ha podido de esta manera guiarme correctamente para la elaboración de mi tesis, como también a todos mis docentes que me brindaron siempre su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera profesional.

RECONOCIMIENTO

Un reconocimiento muy especial a la prestigiosa universidad alas peruanas la cual mediante su excelente malla curricular y calidad de docentes logran formar profesionales con valores y conocimientos que son ejemplo a seguir.

ÍNDICE

CARATULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RECONOCIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación	12
1.2.1. Delimitación espacial	12
1.2.2. Delimitación social.....	13
1.2.3. Delimitación temporal	13
1.2.4. Delimitación conceptual.....	13
1.3. Problema de la investigación	13
1.3.1. Problema principal.....	13
1.3.2. Problemas específicos.....	13
1.4. Objetivos de la Investigación:.....	13
1.4.1. Objetivo General.....	13
1.4.2. Objetivos Específicos	14
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:	14
1.5.1. Justificación	14
1.5.2. Importancia.....	14
1.6. Factibilidad de la investigación.....	15
1.7. Limitaciones del estudio	15
2. CAPÍTULO II:.....	16

EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	16
2.1. Antecedentes del Problema	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales	17
2.2. Bases Teóricas o científicas.....	19
2.2.1. Los Tipos de Actividad Física	19
2.2.2. Calidad de vida	23
2.3. Definición de términos Básicos:	27
3. CAPÍTULO III:.....	28
HIPÓTESIS Y VARIABLES	28
3.1. Hipótesis general	28
3.2. Hipótesis Específicos	28
3.3. Definición conceptual y operacional de las variables	28
3.3.1. Variable 1	28
3.3.2. Variable 2	29
3.4. Operacionalización de las variables	30
4. CAPÍTULO IV:	31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	31
4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación	31
4.1.1. Enfoque de investigación.....	31
4.1.2. Tipo de Investigación.....	31
4.1.3. Nivel de Investigación.....	31
4.2. Diseño y Método de la Investigación.....	31
4.2.1. Método de Investigación.....	31
4.2.2. Diseño de Investigación.....	32
4.3. Población y muestra de la investigación	32
4.3.1. Población.....	32
4.3.2. Muestra.....	33
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
4.4.1. Técnicas	33
4.4.2. Instrumentos.....	34
4.5. Validez y confiabilidad.....	34

4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	35
4.6.1.	Estadística Descriptiva	35
4.6.2.	Estadística inferencial.....	35
4.7.	Ética de la Investigación.....	36
5.	CAPÍTULO V	37
	LOS RESULTADOS.....	37
5.1.	Análisis e interpretación de los resultados	37
5.2.	Estadística descriptiva.....	37
5.3.	Estadística inferencial	46
6.	CAPITULO VI	54
	DISCUSION DE LOS RESULTADOS	54
6.1.	Discusión de los resultados.....	54
	CONCLUSIONES.....	55
	RECOMENDACIONES	56
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	57
	ANEXOS	62
	Anexo 1: Matriz de consistencia.....	63
	Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores	64
	Anexo 3 Validación de Instrumentos	66
	Anexo 4 Consentimiento informado	73
	Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	74

RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general sobre identificar la relación de la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. El tipo de estudio es básico, con nivel correlacional y el diseño no es experimental, con un método hipotético deductivo.

La tesis se centra en indicadores cuantitativos, con una población de estudio fue de 100 trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, para recolectar datos de la variable sobre la actividad física se usó el cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ, recomendado por su alta confiabilidad, y para la segunda variable, de la calidad de vida se aplicó el cuestionario WHOQOL – BREF, finalmente los instrumentos fueron validados por dos temáticos y un metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos son aplicables para identificar la relación de la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: La actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. Esto se demuestra mediante la prueba Rho Spearman. 0,00 (valor de $p = 0,000 < 0,05$).

Palabras clave: Actividad física, intensidad, moderada, leve, calidad de vida, estado emocional.

ABSTRACT

The thesis presents a general objective to identify the relationship between physical activity and quality of life in workers in the administrative area of the Municipality of Punta Hermosa, 2022. The type of study is basic, with a correlational level and the design is not experimental. , with a hypothetical deductive method.

The thesis focuses on quantitative indicators, with a study population of 100 workers from the administrative area of the Municipality of Punta Hermosa, to collect data on the variable on physical activity, the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, recommended by its high reliability, and for the second variable, quality of life, the WHOQOL - BREF questionnaire was applied, finally the instruments were validated by two thematicians and a methodologist who agreed to determine that the instruments are applicable to identify the relationship between the activity physical with the quality of life in the workers of the administrative area of the Municipality of Punta Hermosa, 2022. The statistics were processed by Rho Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: Physical activity is significantly related to the quality of life in workers in the administrative area of the Municipality of Punta Hermosa, 2022. This is demonstrated by the Rho Spearman test. 0.00 ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$).

Keywords: Physical activity, intensity, moderate, light, quality of life, emotional state.

INTRODUCCIÓN

La tesis titulada. Relación entre los estilos de actividad física y la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la municipalidad de Punta Hermosa, 2021 Cumple con los procedimientos y reglas de la Universidad Alas Peruanas y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) para optar el grado de licenciado en Ciencias del Deporte.

Esta investigación resulta de gran importancia porque enfoca dos variables que influyen de manera directa a nuestra sociedad actual que son: la Actividad física que está siendo dejada de lado afectando a los profesionales en su ámbito laboral y ocupacional por las largas jornadas laborales y los avances tecnológicos que les facilita el cumplimiento de sus tareas con el menor esfuerzo físico. Relacionándolo con la calidad de vida que tienen dichos profesionales siendo estas negativas o positivas según el nivel de actividad física desempeñada en su vida cotidiana.

La cual se tuvo como población a los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad Distrital de Punta Hermosa, esta tesis se aplicó en el 2022. Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias sobre la relación de los tipos de actividad física y la calidad de vida para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental.

La información se estructuro en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; En el capítulo III: Las hipótesis; En el capítulo IV: La metodología de la investigación; En el capítulo V: Los Resultados, En el capítulo VI: La Discusión de los Resultados y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

Esta tesis estuvo centrada en el estudio de la relación entre los tipos de actividad física y la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la municipalidad de Punta Hermosa periodo 2022.

El concepto de actividad física a cambiando y variado según el paso de los años y el enfoque por el cual se observe, Según MINSA (2015). La actividad física podemos definirla básicamente como el conjunto de movimientos corporales los cuales son realizados con un determinado fin, siempre que estos sean generados por la activación del musculo esquelético y a su vez requieran un gasto energético por encima del gasto energético basal.

En diversos estudios se ha comprobado que la acción más importante que puede realizar el ser humano para prevenir y disminuir el riesgo de tener enfermedades no transmisibles (ETN) es con la realización de actividad física (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2010).

Organización Mundial de la Salud OMS (2010) nos menciona que la inactividad física es en la actualidad el cuarto factor de riesgo principal en todo el mundo, siendo este el responsable del 6% de mortalidad; siendo superada por la hipertensión arterial con 13% y el consumo de tabaco con 9%. Teniendo el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia con 6%, teniendo en cuenta que los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Punta Hermosa no están al margen de esta problemática ya que optan o se ven sometidos a llevar un estilo de vida sedentaria y carente de actividad por su carga laboral y entorno social.

Tal como señala López (2017) , que en las últimas décadas, la sociedad en general ha sufrido una serie de en su forma de vivir su día a día transformaciones debido al gran avance de la ciencia y la tecnología los cuales influyen en dos grandes propósitos: la consecución del bienestar del ser humano y el abordaje de una serie de enfermedades que pueden ser consideradas como las pandemias del siglo XXI. Siendo estas causadas por la inactividad física, la obesidad y las

enfermedades no transmisibles (ETN) están alcanzando proporciones similares a una epidemia con una velocidad demasiado alta y se están transformando en una de las principales causas de muertes y discapacidad especialmente en las américas, siendo los países en proceso los más afectados por esta nueva epidemia.

Viendo los beneficios que produce la práctica regular de la actividad física tales como como reducir el riesgo de desarrollar cardiopatías coronarias y también accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión OMS (2018)

Ariasca, D., (2000), desde el momento en el que la salud deja de ser definido como la ausencia de enfermedad, sino como un conjunto optimo entre estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas

Podemos señalar que los estilos de vida están “constituidos por adquisición de diversos hábitos los cuales pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos de vida y los hábitos de salud están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables” (Coreil y Cols. 1992 citado por hellin, 2003)

Haciendo concordancia con lo mención de los hábitos más favorables para la salud (Stephard 1984 citado en Hellin, 2003, 2003), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

Estos conjuntos de hábitos saludables tendrán como propósito mejorar la calidad de vida de la persona y de esa manera mantenerla en un estado saludable tanto físicamente como mentalmente y así mismo manteniendo su autonomía , como señala (Sánchez Bañuelos 1996 citado en Rodriguez 2006, 2006) “concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La Tesis de investigación se desarrolló en la Municipalidad Distrital De Punta Hermosa.

1.2.2. Delimitación social

La Tesis de investigación se aplicó en los Trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa

1.2.3. Delimitación temporal

La Tesis de investigación se desarrolló en el 2022

1.2.4. Delimitación conceptual

La Tesis de investigación estuvo basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables, siendo sus variables los tipos de actividad física y la calidad de vida.

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

¿De qué manera se relaciona la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?

1.3.2. Problemas específicos

¿De qué manera se relaciona la actividad física vigorosa con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?

¿De qué manera se relaciona la actividad física moderada con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?

¿De qué manera se relaciona la actividad física leve con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

Identificar la relación de la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

Demostrar la relación de la actividad física vigorosa con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Identificar la relación de la actividad física moderada con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Analizar la relación de la actividad física leve con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

La Tesis titulada , Los tipos de actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la municipalidad de punta hermosa periodo 2020-2021 , pretende demostrar la que si hay una relación entre la actividad física y la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la municipalidad de punta hermosa, creando de esa manera bases para futuras investigaciones, generar e impulsar a otras entidades municipales a realizar investigaciones que arrojen resultados basados en los beneficios de la salud de sus trabajadores, teniendo como antecedente esta investigación, conciencia en la comunidad del distrito y acerca de la relación de la actividad física con la calidad de vida.Importancia

1.5.2. Importancia

Sabemos que la actividad física es la base para una buena calidad de vida, sin embargo, dicha variable ha sido dejada de lado por la gran mayoría de la población adulta en el Perú, en vista que la gran parte de la población lleva una vida sedentaria está derivado a que el Perú tenga una tasa muy elevada de la población que padece de ENT “Enfermedades no transmisibles”.

Siendo una de las principales causantes de muertes en nuestra sociedad actual en todo el mundo, es por ello que es de suma importancia realizar esta investigación basada en la relación de la actividad física con la calidad de vida, para que de esa manera se puedan obtener datos , antecedentes y bases para buscar

soluciones y mejorar la calidad de vida en nuestra población , y así mismo servir para futuras investigaciones relacionadas con la salud y la calidad de vida que la población adulta tanto a nivel nacional como internacional.

1.6. Factibilidad de la investigación

Bajo esta premisa podemos decir que el siguiente trabajo de investigación es factible empezando desde el propósito, porque pondrá en conocimiento la importancia y los beneficios de la actividad física y los hábitos saludables en la vida de las personas, porque también se contaron con los medios mínimos e indispensables, y porque se tuvo accesibilidad a los recursos necesarios para lograr los objetivos trazados.

1.7. Limitaciones del estudio

Desarrollar las limitaciones de la investigación tienen un sentido, desde la perspectiva de Avila (2001) una limitación consiste en que se deja de estudiar un aspecto del problema por alguna razón,siendo las siguientes.

El tiempo: cumplir la investigación en determinada fecha.

El costo: limitaciones de personas, recursos, inmobiliario, etc. con los cuales se necesita trabajar. Representa el presupuesto de la investigación.

CAPÍTULO II:

EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Martínez (2021) En su artículo publicado habla sobre; Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. España,2020. En la Revista Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación. 2021, Issue 39, following p51-51. 6p.

El objetivo de dicha investigación se centra principalmente realizar una revisión sistemática de estudios sobre la incidencia positiva de la actividad física en el bienestar de las personas mayores asociado a un envejecimiento saludable.

La metodología utilizada en dicho artículo para colección de datos fue principalmente de la base de datos Web of Science, seleccionando las revistas con mayor índice de impacto. Utilizando una muestra 15 artículos, los cuales se estudian a fondo para desglosar la información más relevante. Teniendo como resultado final y conclusiones que en los artículos analizados se muestra que la práctica diaria de actividad física incrementa los niveles de autoestima e incide en la felicidad de los mayores, además de contribuir a mejorar la capacidad para el autocuidado, favorecer la integración del esquema corporal y facilitar las relaciones intergeneracionales, entre otros aspectos positivos.

Casals (2017) en su artículo publicado nos habla sobre; Relación entre calidad de vida, actividad física, alimentación y control glucémico con la sarcopenia de adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2.España, 2017. En la Revista Nutricion Hospitalaria. 2017, Vol. 34 Issue 5, p1198-1204.

Dicho artículo tiene como objetivo analizar la prevalencia de sarcopenia en mayores de 65 años con Dm2 y la posible influencia de la actividad física, la alimentación, el control glucémico, el sexo, la edad y la calidad de vida.

Utilizando como metodología la participaron 279 pacientes (155 mujeres) de $76,6 \pm 6,27$ años de edad.

Obteniendo como Resultados la prevalencia de sarcopenia en los participantes fue de un 8,33%. Llegando a las conclusiones finales que la prevalencia de la sarcopenia es moderada. Se relaciona con importantes factores para la salud, como una menor calidad de vida, mayor presencia de desnutrición y menor realización de ejercicio físico, lo cual parece agravarse en adultos varones de edad avanzada.

Andrade (2018) En su tesis doctoral trata sobre; Sedentarismo, actividad física y capacidad funcional en la población española, Madrid, España, 2018. En el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública y Microbiología de la Facultad de Medicina en la Universidad Autónoma De Madrid. Dentro de su investigación propuso como objetivo Examinar la asociación entre comportamientos sedentarios, Evaluar la correlación entre el tiempo empleado en diferentes comportamientos sedentarios, así como identificar las variables asociadas con cada conducta sedentaria, en la población adulta de España.

La Metodología utilizada fue un estudio transversal denominado ENRICA llevado a cabo entre los años 2008 y 2010, con una población de 111 participantes con edades de igual o mayor a 60 años. También un estudio longitudinal bienal llamado ELSA desarrollado entre los años 202 y 203 con una población de hombres y mujeres con edades igual o mayores a 50 años.

Dicha investigación tuvo como resultado y conclusión que El tiempo dedicado a ver la TV se asocia con un mayor riesgo de limitaciones funcionales como el funcionamiento físico general, problemas de movilidad, problemas de agilidad y fragilidad) en personas mayores, así mismo En la población adulta de España, el tiempo viendo la TV no se correlaciona con otros comportamientos sedentarios.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

De Borba (2018) desarrollo una tesis sobre; Actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belém: Pará, Brasil, 2016. En la escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado en Ciencias de la Salud. De la Universidad Peruana Unión. Perú. Dentro de su investigación propuso como objetivo general determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida y el riesgo de caída en el adulto mayor, Belem: Para, Brasil, 2016.

La metodología utilizada por De Bora en el desarrollo de fue una investigación de tipo descriptiva, asociativo/correlacional, de diseño no experimental, de corte transversal; siendo está compuesta por 200 adultos mayores con edades entre los 60 y 105 años.

Como resultados de dicha investigación se pudo resaltar el 48% de los ancianos tienen bajo nivel de actividad física y 44,5% un alto nivel, mientras que el 35,5% tiene alto riesgo de caída y el 33% no tiene riesgo de caída, el 45% presenta mediana calidad vida y el 25% evidencia una baja calidad vida. Llegando a la conclusión final que la actividad de forma significativa con la calidad vida y el riesgo de caída.

Huamán (2018) Desarrollo una tesis sobre; Práctica de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno, Perú ,2018. En la Escuela Profesional de Educación física de la Faculta de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Del Altiplano. En dicha investigación propuso como objetivo general determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar. La metodología utilizada en dicha investigación fue tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. Utilizando como muestra una población total de 125 trabadores con edades dentro de los 21 a 70 años.

Obteniendo de esta manera como resultado de la investigación actividad física predomina un 27.2% indican que realizan algún tipo de ejercicio y en frecuencia se encuentra el porcentaje mayor de 54.4 % realizan actividad física entre dos a tres días por semana y con un mayor tiempo de duración realizan actividad física menos de 10 minutos con un porcentaje de 32.8 %.

Concluyendo de esa manera que este estudio afirma que realizan actividad física moderada.

Sánchez (2018) Desarrollo en una tesis basada en la Investigación Sobre; 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 – 2017, Lima ,Perú , 2018. En la Escuela Profesional de

Tecnología Médica en Terapia Y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias De La Salud en la Universidad Norbert Wiener.

Dicha investigación tiene como objetivo Central principal determinar el nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad privada Norbert Wiener – 2017. La metodología Utilizada en dicha investigación fue de tipo cuantitativa, descriptivo-asociativa, transversal, Participaron 143 estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación (femenino=118; masculino=25) cursando desde el primer al cuarto año académico. Obteniendo como resultado que la mayoría de las dimensiones (5 de 8) resultaron significativas ($p = \leq 0.05$) concluyendo que existe asociación entre el nivel de actividad física y la autopercepción de la calidad de vida relacionado a la salud en los estudiantes de terapia física y rehabilitación. Llegando a la conclusión final que en la muestra total y en las mujeres predomina el bajo nivel de actividad física, en los hombres la alta-moderada actividad física; hay una tendencia al bajo nivel de actividad física conforme aumenta la edad; existe prevalencia de buena calidad de vida en las 8 dimensiones en ambos sexos, en todos los grupos etarios y en todos los años académicos.

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Los Tipos de Actividad Física

Sabemos que el concepto de actividad física fue variando con el pasar de los años, teniendo en cuenta el enfoque por el cual se observe , Según MINSA (2015). La actividad física podemos definirla básicamente como el conjunto de los movimientos corporales los cuales son realizados para un determinado fin, teniendo en cuenta que para ello estos sean generados a partir de la activación del músculo esquelético y así mismo conlleven un gasto energético que se encuentre por encima del gasto energético basal.

(OMS 2019 citado por Delgado 2019, 2019). Nos menciona que no debemos confundir el significado de actividad física con el ejercicio físico ya que esta última hace mención a una serie de movimientos planificados y estructurados, así mismo esta serie de movimientos pueden ser realizados dentro de la actividad física diaria.

En diversos estudios se ha comprobado que la acción más importante que puede realizar una persona para poder prevenir y disminuir el riesgo de tener generar enfermedades no transmisibles (ETN) es con la realización de actividad física (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2010).

Organización Mundial de la Salud OMS (2010) nos menciona que el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad es la inactividad física el cual abarca un 6% de dicha tasa a nivel mundial igualando de esta manera el nivel de riesgo de mortalidad de la Hiperglucemia también con 6%, teniendo en cuenta que los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Punta Hermosa no están al margen de esta problemática ya que optan o se ven sometidos a llevar un estilo de vida sedentaria y carente de actividad por su carga laboral y entorno social, por lo cual es de suma importancia conocer los principales factores a tenerse en cuenta y a qué nivel se debe llevar la actividad física para que esta pueda generar beneficios para la salud

Zamarripa (2014) nos da a conocer en su investigación en la cual nos menciona que las 3 dimensiones de la actividad física son:

Como primera dimensión tenemos a la duración como es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, La duración total de la actividad físico-deportiva es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que las actividades moderadas de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración.

La intensidad siendo la característica de la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos. La intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física es percibida por una persona.

La frecuencia viene a ser el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado (por ejemplo, 2 veces por semana).

Desglosando cada una de dichas dimensiones expuestas por Zamarripa la OMS (2010) nos indica que la duración óptima de la actividad física para obtener

resultados favorables en la salud en adultos de 18 a 64 años es dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, siendo esta de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, pudiendo también combinación de manera equivalente los dos tipos de actividades físicas tanto con intensidades moderadas y vigorosas.

Igualmente, la OMS nos menciona que para poder obtener en dicho grupo etario un mayor beneficio para la salud se recomienda a que se aumenten en hasta 300 minutos semanas la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien aumentar hasta a 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o realizar una combinación equivalente de ambos tipos de actividad física tanto de intensidad moderada como vigorosa.

El autor Zamarripa (2014) por su lado nos recalca que la duración se comprende por el número de veces por semana en las cuales se realizan cualquier tipo de actividad física siendo estas con una duración mínima de 20 minutos, o también como el tiempo invertido en la práctica física, para que genere unos beneficios sobre la salud (el tiempo mínimo necesario se sitúa en 20 minutos por sesión), dicho análisis arroja datos preocupantes, ya que casi un cuarto de los participantes no llega a los mínimos establecidos para que una actividad realmente presente unos efectos beneficiosos sobre su salud de la persona, siendo estos sólo el 24.7% de los sujetos, realizan una actividad física por encima de los 20 minutos.

Hablando sobre la intensidad de la actividad física Villalón & López Farré (2009) nos mencionan en su libro que es de vital importancia que la actividad física o ejercicio sea realizado con cierta intensidad para que los latidos del corazón aumenten e ingresar así más aire a los pulmones, con la finalidad de que el oxígeno sea distribuido por todas las células. No obstante, si se llega a aumentar la intensidad en exceso, esta actividad física o ejercicio dejaría de ser un ejercicio aeróbico para ser un ejercicio anaeróbico, y se necesita más aire del que la persona es capaz de respirar.

También nos mencionan que la a forma más sencilla de poder medir la intensidad del ejercicio aeróbico es a partir del número de pulsaciones cardíacas

por minuto; se puede considerar que la cifra máxima que soporta un corazón sano promedio es de aproximadamente 220 lpm (latidos por minuto). Para calcular dicho número y saber las pulsaciones ideales de cada persona se debe restar a 220 la edad en años del practicante, tomemos de ejemplo el siguiente caso; para un hombre de 30 años sería: $220 - 30 = 190$.

En función del número de pulsaciones cardíacas alcanzadas durante el ejercicio físico aeróbico se podría categorizar de la siguiente manera: Suave: si se realiza en un rango del 55-60% , Moderado: si se realiza en un rango del 60-75% , Fuerte: si se realiza en un rango del 75-85% de las pulsaciones máximas aconsejadas. Al exceder esta cifra implica que dicha actividad física se estaría convirtiendo en un ejercicio anaeróbico.

Como recomendación dichos autores nos mencionan que lo ideal varía según el objetivo de cada persona, si se busca mantener la salud y mejorar el metabolismo (aprovechamiento y desecho) de las grasas, es conveniente hacer un trabajo con intensidades de suave a moderado durante 40 minutos o más y realizarlos de tres a cinco veces por semana. Agregando a ellos que los beneficios serán mayores si existe la posibilidad de realizar dicha actividad física con más frecuencia. Si el objetivo del individuo es conseguir una mayor resistencia física y una mejora en la condición del corazón este debe realizar ejercicios aeróbicos en un rango de intensidad fuerte, durante un tiempo moderado (20-30 minutos) con una frecuencia menor, como por ejemplo un par de veces a la semana.

En relación a la frecuencia Zamarripa (2014) en su investigación nos explica que la frecuencia de participación en actividades físicas de tipo recreativo, es básicamente el número de días a la semana en los que se realizan actividades físicas. El realizo un análisis sobre la frecuencia semanal de la gente activa, el cual arrojó resultados preocupantes ya que como resultado obtuvo que la mayor parte de ellos, la realizan actividad física con una frecuencia de dos a tres veces semanales. Por otro lado, del total de personas que mencionaron ser activos, solamente el 39.5% la realiza con una frecuencia que apenas logra alcanzar los rangos mínimos recomendados para recibir beneficios saludables. También dicho análisis arrojó que, el (33.2%) de las personas que indican realizarla con una

frecuencia baja, menor a dos veces por semana no logran llegar a alcanzar los rangos mínimos recomendados para poder de esa manera generar beneficios a la salud. Y finalmente, encontró un porcentaje muy bajo de sujetos que cumplen con las recomendaciones para generar efectos positivos de salud, siendo este menos de un tercio de la población (27.3%) los cuales realizan actividad física con una frecuencia mayor a tres días semanales en el tiempo libre. También nos señala en su investigación que, en relación al análisis con factores como el sexo, grupos de edad y el nivel de estudios no se encontraron diferencias significativas relacionados a la frecuencia semanal destinada a la práctica de actividad física. Por lo tanto, independientemente del género sea este masculino o femenino, tener menos o más años, o tener cierto nivel de estudio, se llega a la conclusión de que estos factores no presentan una correlación existente con la frecuencia semanal de la práctica de la actividad física.

2.2.2. Calidad de vida

una estrecha relación y subyace a la libertad para tomar decisiones y actuar. Ariasca, D., (2000), nos menciona que desde el momento en el que la salud deja de ser definido como la ausencia de enfermedad, sino como un conjunto óptimo entre estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas

Podemos señalar que los estilos de vida están “constituidos por adquisición de diversos hábitos que, por otro lado, pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables” (Coreil y Cols. 1992 citado por hellin, 2003)

Haciendo concordancia con lo mención de los hábitos más favorables para la salud (Stephard 1984 citado en Hellin, 2003, 2003), contemplan los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

Estos conjuntos de hábitos saludables tendrán como propósito mejorar la calidad de vida de la persona y de esa manera mantenerla en un estado saludable tanto físicamente como mentalmente y así mismo manteniendo su autonomía ,

como señala (Sánchez Bañuelos 1996 citado en Rodríguez 2006, 2006) “concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”.

Según nos menciona que Colomé (2014) la calidad de vida tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud. Esta se encuentra comprendida en tres dimensiones globales e integrales siendo estas:

Dimensión física: como la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

Por otro lado Perez (2013) nos dice que en la actualidad pocas personas sabrían definir el termino salud correctamente, ya que debido a que la dificultad radica en no considerar el termino salud simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como algo mucho más complejo, donde la sensación de bienestar, la capacidad para ejercer toda clase de funciones.

Al igual que el autor (Rodríguez 1993 citado por Pérez , 2014) quien considera que, la salud no es solamente la ausencia de enfermedades, sino que esta ha de ser entendida de una forma más positiva, siendo así como un proceso por el cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales, llegando a tener a la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad social.

Dimensión psicológica: Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

Por su lado (Ryff 1989 citado por Noriega y Velasco, 2017) establece que el bienestar psicológico es un conjunto de seis (6) componentes o dimensiones tales como; La autoaceptación la cual implica el tener actitudes positivas hacia uno mismo. Este concepto implicaría el conocimiento y la aceptación de los distintos componentes que integran el yo, incluyendo tanto los aspectos positivos como los

negativos, en su investigación afirmaba que la integridad en las personas con mayor puntuación en dicha dimensión tienen lugar cuando están presentes niveles elevados de auto-aceptación, al tiempo que se reconoce la responsabilidad sobre la propia vida. En contraste, personas con bajas puntuaciones en esta dimensión se caracterizan por sentirse más insatisfechas consigo mismas, mostrar una mayor desaprobación del pasado y un mayor deseo de ser diferentes.

La capacidad para poder mantener relaciones positivas con los otros es descrita por dicho autor como la presencia de relaciones interpersonales estables y satisfactorias. De acuerdo con (Jahoda 1958 citado por Noriega y Velasco, 2017, 2017), la capacidad de amar es una de las principales fuentes de bienestar. Personas que obtienen puntuaciones elevadas en esta dimensión se consideran personas cálidas, las cuales muestran una mayor confianza en las relaciones interpersonales y con altos niveles de empatía y preocupación por los demás. En contraste, las bajas puntuaciones obtenidas por las personas analizadas podemos observar que en estas personas se manifiestan dificultades para establecer lazos fuertes con otras personas o que muestran dificultades para mantener relaciones íntimas.

La dimensión autonomía a la cual nos hace referencia (Ryff 1989 citado por Noriega y Velasco, 2017) es a la capacidad para mantener las propias convicciones con autodeterminación, afirmando que las personas autónomas resisten mejor a las presiones sociales. Además, estas personas son capaces de regular su comportamiento desde criterios o estándares de conducta propios. En contraste, las personas que presentan una elevada preocupación por las conseguir expectativas o altas evaluaciones del entorno, que llegan a depender de los demás en la toma de decisiones importantes y que ceden a las presiones sociales con facilidad son aquellas que mostrarían puntuaciones bajas en autonomía.

El propósito en la vida hace referencia a los objetivos y metas que dan sentido a la vida de cada individuo. Según Ryff Esta dimensión parte de visiones existencialistas, las cuales consideraban la lucha por encontrar un sentido a la vida como la primera fuerza de motivación. El sentido de la vida vendría a ser todo aquello que da un significado o propósito a la existencia de cada persona siendo

este único y específico de cada ser humano, estando firmemente relacionado con un sistema de valores que orientan y estructuran la propia vida.

El crecimiento personal se basa básicamente en el desarrollo de las propias potencialidades y apertura a nuevas experiencias. De todos los aspectos del bienestar psicológico, éste es el que más se acerca al concepto de bienestar eudaimónico. Personas que tienen altos niveles de crecimiento personal son aquellas que encuentran una oportunidad para crecer a través de distintas situaciones ya sean estas retos y metas. En contraste, las personas que tienen bajas puntuaciones en crecimiento personal muestran una pérdida de interés por la vida y carecen del deseo para desarrollar nuevas actitudes y comportamientos orientados al crecimiento o la mejora personal.

El dominio del ambiente lo denomina como la capacidad para manejar el entorno y poder crear contextos favorables que permitan satisfacer los deseos y necesidades de las personas. Las personas que obtienen altas puntuaciones en esta dimensión tienen una mayor capacidad para poder influir sobre el contexto. En contraste, las personas que obtienen bajas puntuaciones en esta dimensión se relacionan con inseguridades ante la capacidad para producir cambios o mejoras en el contexto que rodean a la persona.

Noriega (2017) nos menciona que El modelo propuesto por Ryff ha llegado a tener un importante impacto gracias a las escalas desarrolladas por su gran equipo de investigación, las cuales llegaron a ser adaptadas en numerosos países. Asimismo, diversos estudios apoyan lo planteado con anterioridad ya que Ryff y sus colaboradores han llegado a realizar diversos estudios en los que han encontrado correlaciones entre bienestar psicológico y salud física

Dimensión social: Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

El autor (sein 1982 citado por Castañera & Betancourt, 2017) nos explica brevemente que el bienestar humano es el estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida en la cual tienen motivos para valorarla.

La capacidad que tienen las personas para procurarse una vida que valoren está determinada por una diversidad de libertades instrumentales.

El bienestar social humano implica tener seguridad personal y ambiental como también acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y buenas relaciones sociales, todo lo cual guarda

2.3. Definición de términos Básicos:

- **Actividad física.** Puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. Sánchez (1996).
- **Hábitos.** Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (RAE)
- **Hábito Saludable.** Es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y a la actividad física. Shephard (1984).
- **Actividad Vigorosa.** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Sistema Nacional de Salud del Reino Unido (NHS)
- **Actividad Moderada.** Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. (OMS)
- **Salud.** Como el conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno. Perea (1992).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H₁: La actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

3.2. Hipótesis Específicos

H₁: La actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física vigorosa no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₂: La actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física moderada no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₃: La actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física leve no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Variable 1

Definición Conceptual

Según MINSA (2015). La actividad física podemos definirla básicamente como un conjunto de movimientos corporales los cuales son realizados con un determinado fin, siempre que estos sean generados por la activación del músculo esquelético y a su vez requieran un gasto energético por encima del gasto energético basal.

Definición operacional

Es toda actividad que se realiza mediante un conjunto de movimientos corporales , generando la activación del músculo esquelético a su vez un gasto energético por encima del gasto energético basal.

3.3.2. Variable 2

Definición Conceptual

Ariasca, D., (2000), desde el momento en el que la salud deja de ser definido como la ausencia de enfermedad, sino como un conjunto óptimo entre estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas

Podemos señalar que los estilos de vida están “constituidos por adquisición de diversos hábitos que, por otro lado, pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables” (Coreil y Cols. 1992 citado por hellin, 2003)

Definición operacional

Es un conjunto óptimo entre el estado físico, mental y social siendo estos resultados de la adquisición de diversos hábitos saludables.

3.4. Operacionalización de las variables

Variable	Dimension	Indicador	Itmes	Escala
La Actividad Física	Vigorosa	Tiempo de duración la Actividad Física	versión corta del IPAQ(international Physical Activity. Questionnaire)	Likert con intervalos ordinales politomicos.
	Moderada	Cantidad de veces realizada por semana		
	Leve	Nivel de esfuerzo durante el ejercicio		
Calidad de vida	Dimensión física	percepción del estado físico o la salud	WHOQOL – BREF (World Health Organization Quality of Life)	Likert con intervalos ordinales politomicos.
	Dimensión Psicologica	percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo		
	Dimensión Social	percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida		

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Esta investigación es de enfoque cuantitativo ya que esta cumple con los parámetros establecidos para dicho tipo de investigación, así como nos menciona Tamayo (2007) en su investigación en la cual nos menciona que el enfoque cuantitativo consiste en el contraste de las teorías ya existentes, estas a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, para ello es necesario obtener una muestra ya sea esta de forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población sujeta a estudio.

4.1.2. Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo básico ya que cumple con lo planteado por Leyton & Mendoza (2021) en su investigación donde nos mencionan que la investigación básica denominada también como teórica o dogmática, es aquella que comienza y se mantiene en el marco teórico, ya que dicha investigación tiene como finalidad formular nuevas teorías y/o modificar las teorías ya existentes y estas persigue el proceso de los conocimientos científicos y filosóficos.

4.1.3. Nivel de Investigación

Esta investigación es de nivel correlacional debido a que tiene las características mencionadas por el autor Arias (2012), el cual nos define a la investigación Correlacional como la encargada de determinar el grado de relación existentes entre dos o más variables, en dichos estudios mediante el planteamiento y pruebas de hipótesis correlacionales se aplican técnicas de estadística para medir o estimar la correlación entre dichas variables.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

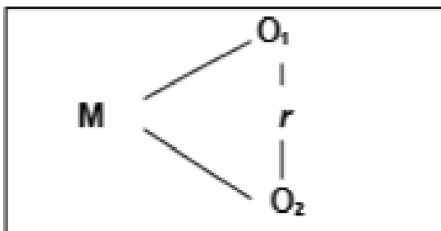
4.2.1. Método de Investigación

Esta investigación utiliza el método Hipotético Deductivo basándonos en lo mencionado por Rodríguez & Pérez (2017), quienes nos indican que en el método Hipotético Deductivo las hipótesis vienen a ser los puntos de partida para nuevas deducciones. En dicho caso se parte desde una hipótesis inferida ya sea por

principios, leyes o sugerida por los datos empíricos. Luego aplicando las reglas de la deducción se llegan a predicciones que se someten a la verificación empírica, en el caso que exista correspondencia con los hechos se procede a comprobar la veracidad o no de la hipótesis planteada. Así mismo la hipótesis llegue a presentar una predicción empírica contradictoria las conclusiones que se deriven de estas llegan a ser muy importantes, ya que ello demuestra la inconsistencia lógica de la hipótesis planteada y por lo cual se hace necesario reformularla.

4.2.2. Diseño de Investigación

Esta investigación tiene el Diseño no Experimental así como nos menciona Hernandez & Baptista (2001) que en resumen el diseño no experimental se puede definir como la investigación que es realiza sin tener que manipular deliberadamente las variables. En otras palabras, se trata de estudios en los cuales no se hace variar en forma intencional a las variables independientes para generar o ver su efecto sobre otras variables.



Dónde:

M = Muestra.

O₁ = Variable. Los tipos de actividad física

O₂ = Variable. Calidad de vida.

r = Relación de las variables de estudio

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Según Arias (2006) la población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas conclusiones de la investigación. Esta queda determinada por el problema y por los objetivos del estudio. Es siguiendo lo mencionado por dicho autor esta investigación tendrá como

población o universo total a los 134 trabajadores con edades entre los 18 y 69 años del área administrativa de la municipalidad de punta hermosa en el periodo 2022

4.3.2. Muestra

Como nos menciona en su libro Arias (2006) la muestra viene a ser un subconjunto representativo y finito, el cual se extrae de la población accesible. Debido a ello esta investigación se aplicará en utilizando como muestra a 100 trabajadores con edades entre los 18 y 69 años del área administrativa de la municipalidad de punta hermosa en el periodo 2022.

Muestreo

Según Arias (2006) el muestreo viene a ser un proceso en el cual se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra, para ello se utilizara un muestreo no probabilístico el cual es un procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra, utilizando un método de muestreo intencional el cual se define en que los elementos escogidos son basados en criterios preestablecidos por el investigador.

Dicho esto, esta investigación utilizara un muestreo no probabilístico con un método de selección de muestreo intencional u opinático.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Las técnicas de recolección de datos pueden considerarse como la forma o procedimiento que utiliza el investigador para recolectar la información necesaria en el diseño de la investigación. Así lo expresa Arias (2006). “son las distintas formas o maneras de obtener la información” (p.53). Entre las técnicas de recolección de información están la observación en sus distintas modalidades, la entrevista, el análisis documental, entre otras. Dada la naturaleza de esta investigación, y en función de los datos que se requerían, las técnicas que se utilizaron fueron:

- La Encuesta, según Méndez y Silvestre (1995) “tiene aplicación en aquellos problemas que se pueden investigar por método de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimiento. La encuesta nos permite el conocimiento de las motivaciones, actitudes, opiniones de los individuos con relación a su objeto de investigación” (p.106). Esta técnica se considera

pertinente en la investigación ya que permitió obtener información de la muestra seleccionada.

La base de datos para el presente estudio se ha proporcionado de la encuesta realizada a los alumnos de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte del 1er ciclo al 2do ciclo de la Universidad Alas Peruanas. La versión corta de IPAQ, pregunta sobre 3 tipos de actividad como resultado de las cuatro áreas:

4.4.2. Instrumentos

El instrumento que se va a utilizar para medir la actividad física mediante la versión corta del IPAQ (International Physical Activity. Questionnaire)el cual es un instrumento adecuado para la evaluación de la actividad física de adultos entre 18 y 69 años de edad, siendo este propuesto por la OMS , así mismo este instrumento a sido utilizado en diversos estudios y a su vez se ha evaluado su validez y confiabilidad siendo sugerido su uso en diversos países según Mantilla (2007).

El instrumento utilizado para la medición de la calidad de vida de la población será el Test WHOQOL – BREF (World Health Organization Quality of Life) dicho test demostró una buena validez al igual que su versión original “WHOQOL” manteniendo un buen contenido y una confiabilidad test-retest según Espinoza & Bunout ((2011)

4.5. Validez y confiabilidad

Validez

IPAQ (International Physical Activity. Questionnaire) es un test propuesto por la OMS (Organización Mundial de la Salud), dicho instrumento ha venido siendo utilizado en diversos estudios investigaciones y han evaluado su validez y confiabilidad siendo sugerido su uso en diversos países según Mantilla (2007).

Test WHOQOL – BREF (World Health Organization Quality of Life) dicho test demostró una buena validez al igual que su versión original “WHOQOL” manteniendo un buen contenido y una confiabilidad test-retest según Espinoza & Bunout ((2011)

La confiabilidad. son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no

hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se están desarrollando instrumentos y este se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,948	,953	2

Interpretación. El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de , 953. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

4.6.1. Estadística Descriptiva

Como nos mencionan Hernández, Et al. (2006) la estadística descriptiva tiene como finalidad poder medir y recoger la información obtenida de manera independiente o dependiente, sobre las variables al as que hace referencia dicho estudio.

Para la obtención datos se tomarán mediante un cuestionario (Test) a la población muestra en un horario previamente coordinado con los jefes de los mismos.

Dichos cuestionarios (Test) cuentan con 9 ítems para el test IPAQ y 26 ítems para el test WHOQOL – BREF.

4.6.2. Estadística inferencial

Según Porras (2017) la estadística inferencial se enfoca en la toma de decisiones o realización de generalizaciones acerca de las características de todas las observaciones bajo consideración con base en información parcial o incompleta.

En dicho modo este proyecto de tesis será no paramétrico por lo cual se estará utilizando la prueba de Rh Spearman.

4.7. Ética de la Investigación

Según Salazar, Icaza, & Alejo (2018) La ética en la investigación es muy importante para los científicos ya esta es la que realza su estudio ya que este hace que no sea considerado como una externalidad negativa que afecta a la sociedad. La ética debe estar necesariamente presente en los investigadores y debe ser respetada a través de los estilos normativos de citación y referenciación.

CAPÍTULO V LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación de los resultados

El análisis y la interpretación de los datos de la muestra y posteriormente la validación de las hipótesis se ven reflejados en esta capítulo por tanto es importante determinar las dos etapas para obtener los resultados de la tesis, de la actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la municipalidad de Punta Hermosa periodo 2021. Primero la obtención de los datos por medio de la estadística descriptiva y seguido de la estadística inferencial para ver la relación de las variables de la tesis.

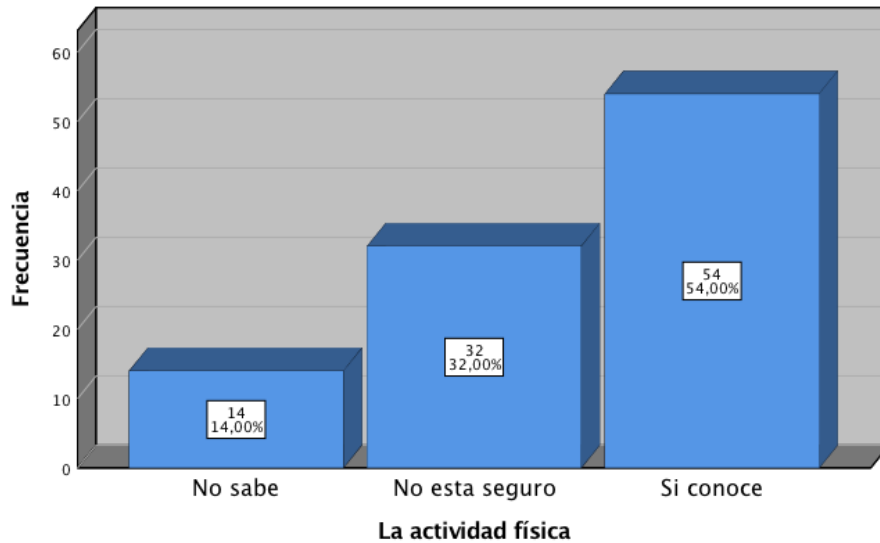
5.2. Estadística descriptiva

Para poder realizar la aplicación correcta de los cuestionarios se procedió a tabular mediante la estadística descriptiva de las variables y cada una de las dimensiones, para de esta manera lograr obtener la frecuencia y los porcentajes los cuales fueron obtenidos en la toma de datos, de los 100 trabajadores del área administrativa de la municipalidad de Punta Hermosa.

Tabla N°1. Variable 1:

		La actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No sabe	14	14,0	14,0	14,0
	No esta seguro	32	32,0	32,0	46,0
	Si conoce	54	54,0	54,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable 1:

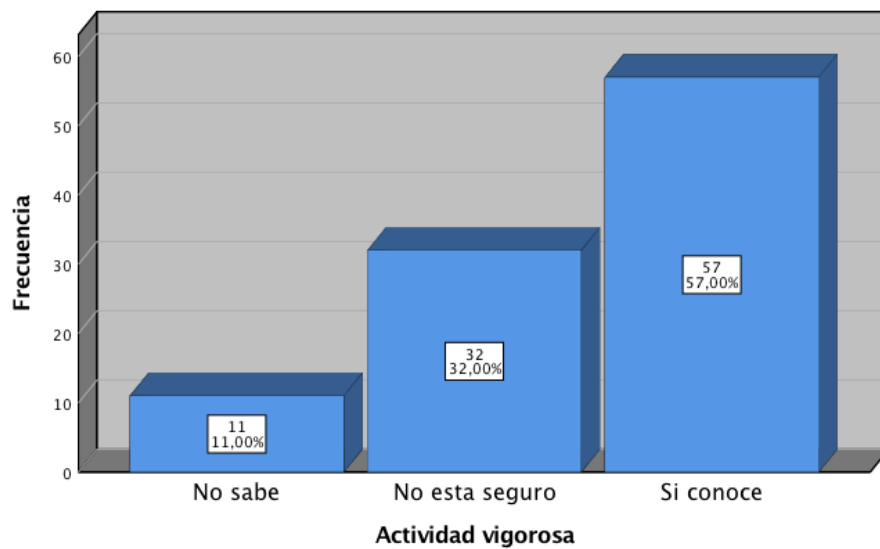


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 14,00% de los encuestados manifiesta que no saben si son físicamente activos; el 32, 00% manifiestan que no está seguro si son físicamente activos, y finalmente el 54,00% de los encuestados si conocen la importancia de la actividad física y como se relaciona con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Actividad vigorosa		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	No sabe	11	11,0	11,0	11,0
	No esta seguro	32	32,0	32,0	43,0
	Si conoce	57	57,0	57,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

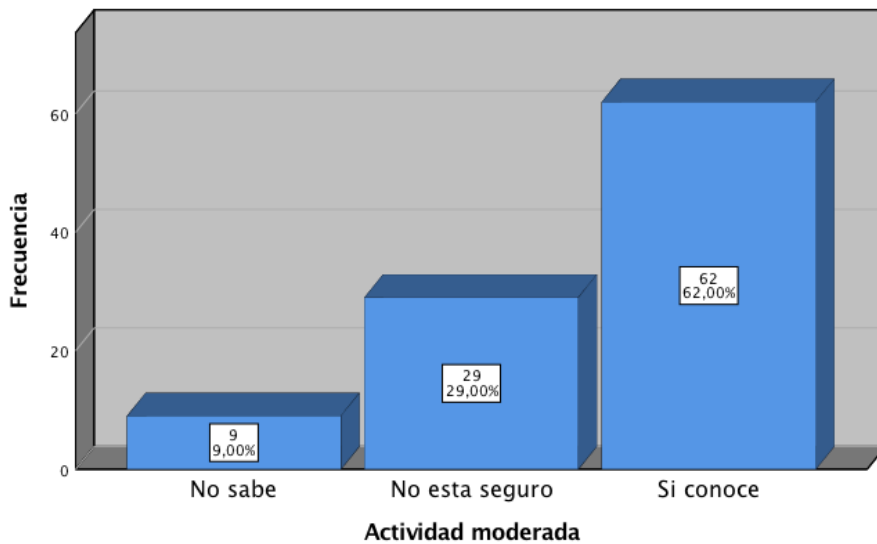


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 11,00% de los encuestados manifiesta que no saben si son físicamente activos; el 32, 00% manifiestan que no está seguro si son físicamente activos, y finalmente el 57,00% de los encuestados si conocen la importancia de la actividad vigorosa y como se relaciona con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Actividad moderada			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No sabe	9	9,0	9,0	9,0
	No esta seguro	29	29,0	29,0	38,0
	Si conoce	62	62,0	62,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

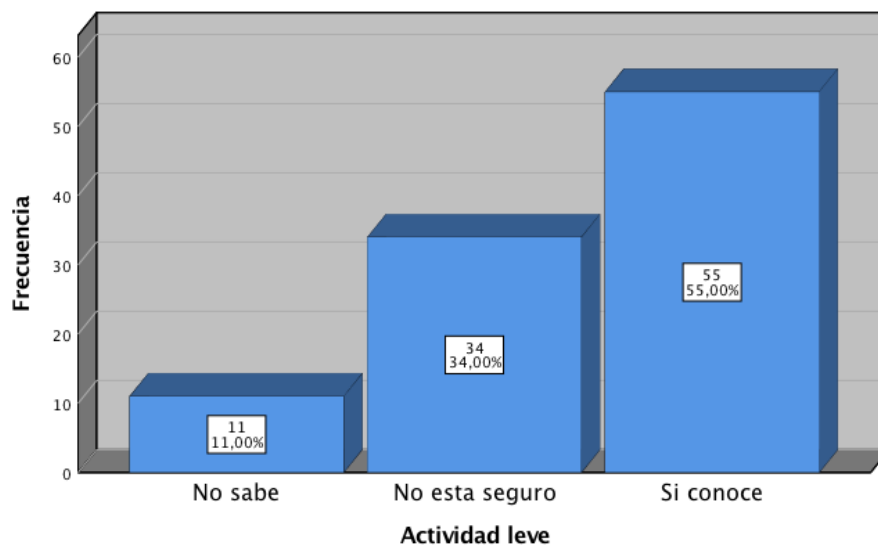


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 9,00% de los encuestados manifiesta que no saben si son físicamente activos; el 29, 00% manifiestan que no está seguro si son físicamente activos, y finalmente el 62,00% de los encuestados si conocen la importancia de la actividad moderada y como se relaciona con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°.4 Dimensión 3

		Actividad leve			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No sabe	11	11,0	11,0	11,0
	No esta seguro	34	34,0	34,0	45,0
	Si conoce	55	55,0	55,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

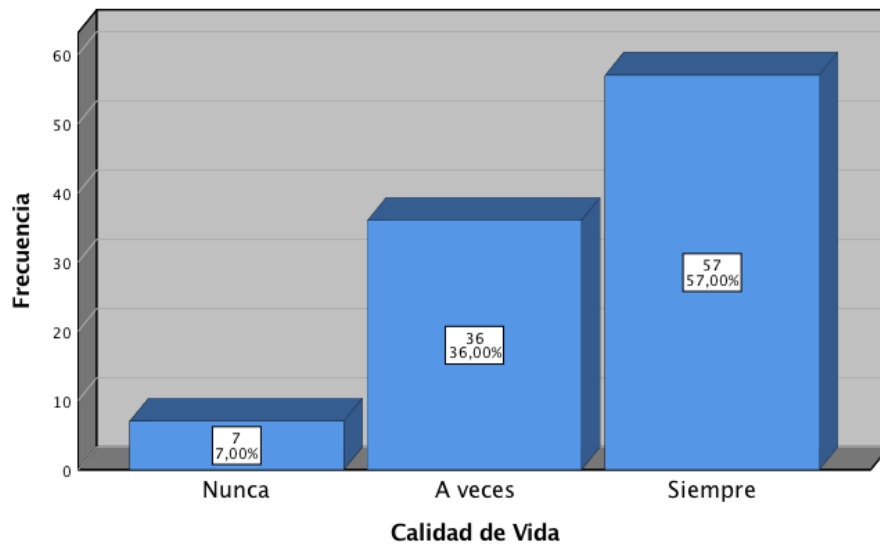


Interpretación: En la figura N°.4. Se observa que, el 11,00% de los encuestados manifiesta que no saben si son físicamente activos; el 34, 00% manifiestan que no está seguro si son físicamente activos, y finalmente el 55,00% de los encuestados si conocen la importancia de la actividad leve y como se relaciona con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 5 Variable 2

		Calidad de Vida			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	7,0	7,0	7,0
	A veces	36	36,0	36,0	43,0
	Siempre	57	57,0	57,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Variable 2

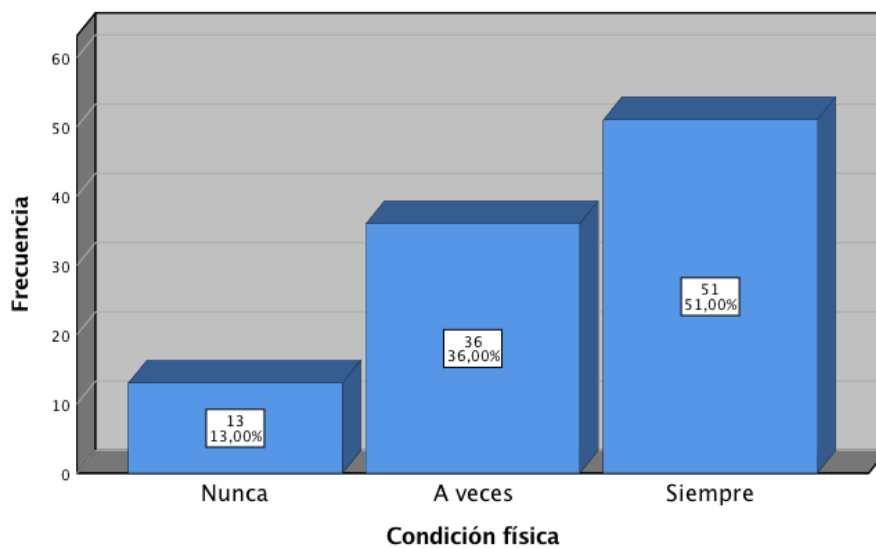


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 7,00% de los encuestados manifiesta que nunca; el 36, 00% de los encuestados opinan que a veces, y finalmente el 57,00% de los encuestados manifiestan que siempre tienen una calidad de vida buena y que las actividades físicas que desarrollan en su día generan beneficios a los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 6 Dimensión 1

		Condición física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	13,0	13,0	13,0
	A veces	36	36,0	36,0	49,0
	Siempre	51	51,0	51,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Dimensión 1

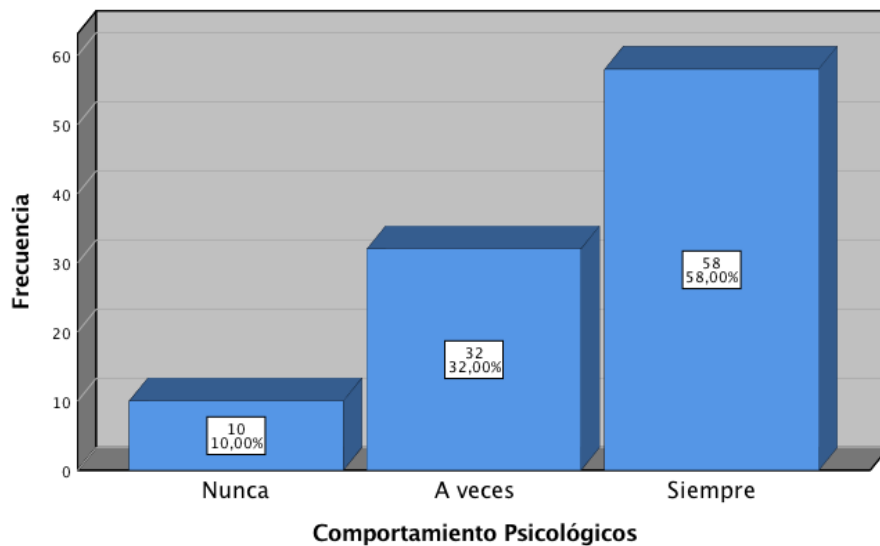


Interpretación: En la figura N°.6. se observa que, el 13,00% de los encuestados manifiesta que nunca; el 36,00% de los encuestados opinan que a veces, y finalmente el 51,00% de los encuestados manifiestan que siempre están en buenas condiciones físicas gracias a las actividades físicas que desarrollan en su día en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 7 Dimensión 2

		Comportamiento Psicológicos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	10,0	10,0	10,0
	A veces	32	32,0	32,0	42,0
	Siempre	58	58,0	58,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

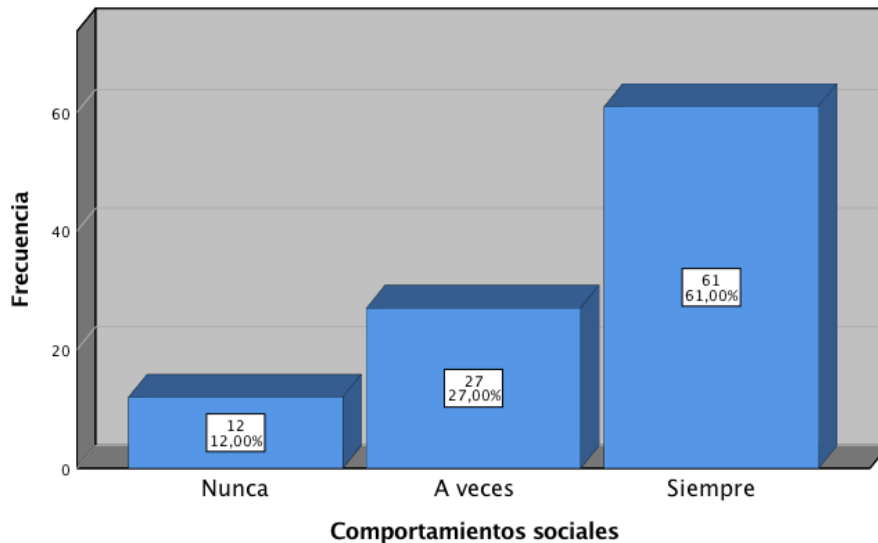


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 10,00% de los encuestados manifiesta que nunca; el 32, 00% de los encuestados opinan que a veces, y finalmente el 58,00% de los encuestados manifiestan que siempre tienen un comportamiento emocional adecuado gracias a las actividades físicas que desarrollan en su día en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Tabla N°. 8 Dimensión 3

		Comportamientos sociales			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	12,0	12,0	12,0
	A veces	27	27,0	27,0	39,0
	Siempre	61	61,0	61,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 3



Interpretación: En la figura N°.8. Se observa que, el 12,00% de los encuestados manifiesta que nunca; el 27, 00% de los encuestados opinan que a veces, y finalmente el 61,00% de los encuestados manifiestan que siempre tienen un comportamiento social adecuado gracias a las actividades físicas que desarrollan en su día en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

5.3. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicara pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad

	La actividad física	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de Vida	No sabe	,332	14	,000	,646	14	,000
	No esta seguro	,530	32	,000	,334	32	,000
	Si conoce	.	54	.	.	54	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en

los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. No tienen una distribución normal

Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de Rho Spearman.

Hipótesis General:

H₁: La actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 10. Tabla cruzada Calidad de Vida*La actividad física

		La actividad física			Total	
		No sabe	No esta seguro	Si conoce		
Calidad de Vida	Nunca	Recuento	7	0	0	7
		Recuento esperado	1,0	2,2	3,8	7,0
	A veces	Recuento	7	29	0	36
		Recuento esperado	5,0	11,5	19,4	36,0
	Siempre	Recuento	0	3	54	57
		Recuento esperado	8,0	18,2	30,8	57,0
Total	Recuento	14	32	54	100	
	Recuento esperado	14,0	32,0	54,0	100,0	

Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas

			Calidad de Vida	La actividad física
Rho de Spearman	Calidad de Vida	Coeficiente de correlación	1,000	,937**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	La actividad física	Coeficiente de correlación	,937**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,937$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Hipótesis específica 1:

H₁: La actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física vigorosa no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada Calidad de Vida*Actividad vigorosa

			Actividad vigorosa			Total
			No sabe	No esta seguro	Si conoce	
Calidad de Vida	Nunca	Recuento	7	0	0	7
		Recuento esperado	,8	2,2	4,0	7,0
	A veces	Recuento	4	32	0	36
		Recuento esperado	4,0	11,5	20,5	36,0
	Siempre	Recuento	0	0	57	57
		Recuento esperado	6,3	18,2	32,5	57,0
Total	Recuento	11	32	57	100	
	Recuento esperado	11,0	32,0	57,0	100,0	

Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas

		Calidad de Vida	Actividad vigorosa
Rho de Spearman	Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	100
	Actividad vigorosa	Coefficiente de correlación	,987**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,987$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Hipótesis específica 2:

H₂: La actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física moderada no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Calidad de Vida*Actividad moderada

		Actividad moderada			Total	
		No sabe	No esta seguro	Si conoce		
Calidad de Vida	Nunca	Recuento	7	0	0	7
		Recuento esperado	,6	2,0	4,3	7,0
	A veces	Recuento	2	29	5	36
		Recuento esperado	3,2	10,4	22,3	36,0
	Siempre	Recuento	0	0	57	57
		Recuento esperado	5,1	16,5	35,3	57,0
Total	Recuento	9	29	62	100	
	Recuento esperado	9,0	29,0	62,0	100,0	

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

			Calidad de Vida	Actividad moderada
Rho de Spearman	Calidad de Vida	Coeficiente de correlación	1,000	,913**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Actividad moderada	Coeficiente de correlación	,913**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,913$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Hipótesis Especifica 3:

H₃: La actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

H₀: La actividad física leve no se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 19 Tabla cruzada Calidad de Vida*Actividad leve

		Actividad leve			Total	
		No sabe	No esta seguro	Si conoce		
Calidad de Vida	Nunca	Recuento	7	0	0	7
		Recuento esperado	,8	2,4	3,9	7,0
	A veces	Recuento	4	32	0	36
		Recuento esperado	4,0	12,2	19,8	36,0
	Siempre	Recuento	0	2	55	57
		Recuento esperado	6,3	19,4	31,3	57,0
Total	Recuento	11	34	55	100	
	Recuento esperado	11,0	34,0	55,0	100,0	

Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas

		Calidad de Vida	Actividad leve	
Rho de Spearman	Calidad de Vida	Coeficiente de correlación	1,000	,956**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Actividad leve	Coeficiente de correlación	,956**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,956$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, la actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

CAPITULO VI

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

6.1. Discusión de los resultados

De acuerdo a los resultados alcanzados, cuando la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida de los trabajadores del área administrativa del Municipio de Punta Hermosa; y obtener investigación de; De Borba (2018) sobre actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, se propuso como meta determinar la asociación de actividad física con calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belén aplicó una asociación descriptiva básica /metodología de correlación, diseño no experimental, transversal, logrando resultados donde las personas mayores presentan un bajo nivel de actividad física y un alto nivel de alto riesgo de caídas. Se concluye que la actividad afecta significativamente la calidad de vida. Si bien es similar a los resultados obtenidos en la tesis, esto significa que con una mayor intensidad de actividad física, es posible mejorar la calidad de vida de diferentes trabajadores en diferentes puestos de trabajo.

En el marco de resultados específicos, cuando la actividad física intensa, moderada y ligera se asocia significativamente con la calidad de vida de los trabajadores del área administrativa del Municipio de Punta Hermosa; y obtener investigación de; Huaman (2018) donde propuso prácticas de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa-Melgar, donde propuso como meta definir las prácticas de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa-Melgar. La metodología utilizada en este estudio fue un diseño no experimental, transaccional, descriptivo. Los resultados de la encuesta de actividad física muestran que realizan algún tipo de ejercicio y el porcentaje es mayor dependiendo de los días de trabajo físico y según el horario, concluyendo así que el estudio confirma que realizan actividad física moderada saludable, demostrando que la obtenidos los resultados están en fuerte acuerdo con los resultados obtenidos en la disertación, por lo que podemos demostrar que los resultados apoyan la tesis.

CONCLUSIONES

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,937$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye que la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,987$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye que la actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,913$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye que la actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,956$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye la actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.

RECOMENDACIONES

Al ser un valor (P. 0.00), es menor ($\alpha = 0.05$), lo que rechaza la hipótesis nula de que la actividad física tiene una relación significativa con la calidad de vida de los trabajadores del área administrativa del municipio de Punta Hermosa, por lo tanto, se recomienda que las diversas actividades físicas asociadas a su forma de trabajo continúen aumentando, dado lo que hacen y el tiempo que trabajan, y así mejorar su calidad de vida.

Siendo un valor (P. 0.00), es menor ($\alpha = 0.05$), lo que rechaza la hipótesis nula de que la actividad física intensa tiene una relación significativa con la calidad de vida entre los trabajadores del área administrativa del municipio de Punta Hermosa. Por ello, se recomienda realizar actividades físicas de alta intensidad, teniendo en cuenta la necesidad y disponibilidad de tiempo, así como la colaboración de los trabajadores, y así planificarlas en el plan operativo municipal.

Siendo un valor (P. 0.00), es menor ($\alpha = 0.05$), lo que rechaza la hipótesis nula de que la actividad física moderada tiene una relación significativa con la calidad de vida entre los trabajadores del área administrativa del municipio de Punta Hermosa. Por lo tanto, se recomienda planificar actividades moderadas en función de sus actividades laborales con el fin de crear una rutina adecuada a su tiempo. Y así mantener un estilo de vida saludable rendimiento.

Siendo un valor (P. 0.00), es menor ($\alpha = 0.05$), lo que rechaza la hipótesis nula de que la actividad física ligera tiene una relación significativa con la calidad de vida entre los trabajadores del área administrativa del municipio de Punta Hermosa. Por lo tanto, se recomienda que estas actividades ligeras sean recomendadas en las funciones que se realizan a diario, para que sea una actividad fácil pero constante, teniendo así un motivo para realizarlas en beneficio de su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Colomé Rodríguez, R., & Pérez Hidalgo, L. (18 de Diciembre de 2014). La mejora de la Calidad de Vida del Paciente en Estadio Terminal. *Universidad Virtual de Salud Manuel Fajardo*. Obtenido de <http://www.uvsfajardo.sld.cu/la-mejora-de-la-calidad-de-vida-del-paciente-en-estadio-terminal#:~:text=%2D%20Dimensi%C3%B3n%20f%C3%ADsica%3A%20es%20la%20percepci%C3%B3n,tener%20una%20vida%20con%20calidad.>
- Pérez Valdés, M., Dule Rodríguez, S., López Oduardo, M., & Pérez Salazar, R. (2013). Salud, actividad física y calidad de vida. *EFDeportes Revista Digital*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd177/salud-actividad-fisica-y-calidad-de-vida.htm>
- Sánchez Bañuelos 1996 citado en Rodriguez 2006. (2006). Educacion Fisica en la Primaria Hacia una Educacion Corporal Significativa y Autonoma. En I. r. Garcia. Barcelona, España. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=UcvJUQ_ifKEC&pg=PA44&lpq=PA44&dq=%E2%80%9Cconcepto+de+calidad+de+los+a%C3%B1os+vividos,+e+s+decir,+no+considerar+solamente+el+total+de+a%C3%B1os+de+que+vivi+mos,+sino+los+a%C3%B1os+durante+los+cuales+una+persona+es+aut%+C
- Villalón, J., & López Farré, A. (2009). El corazón del deportista. En J. M. Villalón, & A. López Farré, *Libro de la Salud Cardio Vascul ar del Hospital Clínico San Carlos y la Fundacion BBVA* (pág. 598). bilbao, España: Editorial Nerea, S. A. Obtenido de https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap68.pdf
- (, J. I., Francisco Ruiz, u., Jeanette Magnolia López, W., & Fernández Baños, R. (2014). FRECUENCIA, DURACIÓN, INTENSIDAD Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TIEMPO LIBRE EN LA POBLACIÓN ADULTA DE MONTERREY (NUEVO LEÓN, MÉXICO). *Revista Digital del Centro del Profesorado CUevas -Olula (Almeria)*, 3-12. Obtenido de http://eprints.uanl.mx/4802/1/Zamarripa_Ruiz-Juan_Lopez-Walle_Fernandez_E_2014.pdf
- Airasca, D. (2000). Actividad Fisica y Salud. *PubliCE*. Obtenido de <https://g-se.com/actividad-fisica-y-salud-1-sa-P57cfb270e3e36>
- Andrade Gómez, E. (2018). Sedentarismo, actividad física y capacidad funcional en la población española. *Tesis doctoral*. UAM. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública y Microbiología, Madrid, España. Obtenido de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/686200>

- Arias Odon, F. (2012). *El Proyecto de Investigación* (Vol. 6). Caracas, Republica Bolivariana de Venezuela: Editorial Episteme. Obtenido de https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/fidias_g_arias._el_proyecto_de_investigacion
- Arias Rondon , F. (2006). *El Proyecto de Investigacion Introduccion a la Metodologia Cientifica* (Vol. 5). Caracas, Venezuela: Editorial Episteme. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/273441897_El_Proyecto_de_Investigacion_Introduccion_a_la_metodologia_cientifica_5ta_Edicion_Premio_Nacional_2006
- Casals, Cristina, Suárez-Cadenas, Ernesto, Estébanez Carvajal, Francisca María, Aguilar Trujillo, María Pilar, Jiménez Arcos, María Matilde, Vázquez Sánchez, María Ángeles, . . . Vázquez Sáchez, María Ángeles. (2017). Relación entre calidad de vida, actividad física, alimentación y control glucémico con la sarcopenia de adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. *Nutricion Hospitalaria*. 2017, Vol. 34 Issue 5, 1198-1204. Obtenido de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=c544ded0-b4a4-444d-9014-37799913d192%40sdc-v-sessmgr02&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGI2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=128001450&db=fap>
- Coreil y Cols. 1992 citado por hellin. (2003). Actividad física, salud y calidad de vida. En P. Hellin Gómez. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- De Borba, W. (2018). Actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belém: Pará, Brasil, 2016. *Tesis de Posgrado*. Universidad Peruana Unión, Lima, Peru. Obtenido de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2226>
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejon, m., Carrasco , R., & Bunout, D. (21 de Marzo de 2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista Medica de Chile*, 579-586. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000500003>.
- Hernandez Sampieri, R., & Baptista Lucio, M. (2001). *Metodologia de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Baptista Lucio, P., & Fernández Collado, C. (2006). *Metodologia de la Investigacion* (Vol. 4). Mexico: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.academia.edu/7340383/Metodologia_de_la_investigacion_4ta_edicion_sampieri_20061
- Hornquist J.O 1982 citado por Alfonso Urzúa M & Alejandra Caqueo Urizar 2012. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *terapia*

psicologica 2012 Vol. 30, N° 1, 61-71, 61 - 71. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006#:~:text=Calidad%20de%20vida%20general%20definida,importantes%20para%20%C3%A9l%20o%20ella.&text=Define%20en%20t%C3%A9rminos%20de%20satisfacci%C3%B3n,de%20actividades%20%20m

Huaman Flores, N. J. (2018). *Práctica de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno. Tesis de pregrado.* Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Puno, Peru. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8922>

Jahoda 1958 citado por Noriega y Velasco, 2017. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico. *Revista Clínica Contemporánea*, 5-7. doi:<http://dx.doi.org/10.5093/cc2017a1>

Leyton, A., & Mendoza, D. (19 de Mayo de 2021). *Investigacion es Todo*. Obtenido de <https://investigacionestodo.wordpress.com/2012/05/19/clases-y-tipos-de-investigacion-cientifica/>

López Rodríguez, P. E. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas.* Universidad Andina Simon Bolivar, Quito, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El%20sedentarismo.pdf>

Martínez-Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, n°39, 51-51. Obtenido de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=410cdc38-f448-412c-955c-c0a5a3979e50%40sdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRi#AN=145648453&db=fap>

Misterio de Salud. (2015). *Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud.* Lima, Peru: Biblioteca Nacional del Peru N°2015-05421. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>

Noriega, C., Velasco, C., Pérez-Rojo, G., Carretero, I., Chulián, A., & López, J. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico. *Revista Clínica Contemporánea*, 6. doi:<http://dx.doi.org/10.5093/cc2017a1>

- OMS 2019 citado por Delgado 2019. (2019). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE. *Tesis para Título Profesional de Licenciado en Enfermería*. Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima, Peru. Obtenido de http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/411/Delgado_L_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud (OMS). Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1
- Organizacion Mundial de la Salud (OMS). (23 de febrero de 2018). Actividad Fisica. Ginebra, Suiza. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Porras Velázquez, A. (2017). Tipos de Muestreo. *Diplomado en Analisis de Informacion Geoespacial*. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnologia CONACYT, Mexico. Obtenido de <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20%20Diplomado%20en%20An%c3%a1lisis%20de%20Informaci%c3%b3n%20Geoespacial.pdf>
- Rodríguez 1993 citado por Pérez . (2014). Salud, actividad física y calidad de vida. *EFDeportes revista digital*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd177/salud-actividad-fisica-y-calidad-de-vida.htm>
- Rodriguez Jimenez, A., & Perez Jacinto, A. (2017). Metodos Cientificos de Indagacion y de Construccion de Conocimiento. *Revista Escuela de Administracion de Negocios*(82), 1-26. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Ryff 1989 citado por Noriega y Velasco. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico. *Revista Clínica Contemporánea*, 5-7. doi:<http://dx.doi.org/10.5093/cc2017a1>
- Salazar Raymond, M., Icaza Guevara, M., & Alejo Machado, O. (2018). La Importancia de la Etica en la Investigacion. *Revista Universidad y Sociedad Vol.10 version online*, 1'. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000100305
- Sánchez Tacsá, R. E. (2018). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU ASOCIACION CON LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA

NORBERT WIENER – 2017. *Tesis Para Optar el Título de Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación*. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Lima, Peru. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1225>

SC. Mantilla Tolozaa, A. G.-C. (Enero de 2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 48-52. doi:10.1016/S1138-6045(07)73665-1

sein 1982 citado por Castañera & Betancourt. (2017). BIENESTAR LABORAL Y SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES. *Revista Electronica PSYCONEX*, 9(14), 1-10. Obtenido de file:///C:/Users/51966/Downloads/328547-Texto%20del%20art_culo-130295-2-10-20210414.pdf

Stephard 1984 citado en Hellin, 2003. (2003). Actividad física, salud y calidad de vida. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Tamayo, m. (2007). *El Proceso de la Investigación Científica* (Vol. 4). Mexico: LIMUSA NORIEGA EDITORES. Obtenido de <https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/874e481a4235e3e6a8e3e4380d7adb1c.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA MUNICIPALIDAD DE PUNTA HERMOSA, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera se relaciona la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Identificar la relación de la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL La actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>La actividad física</p>	<p>Actividad vigorosa</p> <p>Actividad moderada</p> <p>Actividad leve</p>	<p>Tiempo de duración la Actividad Física</p> <p>Cantidad de veces realizada por semana</p> <p>Nivel de esfuerzo durante el ejercicio</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativa TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental METODO DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo POBLACION DE ESTUDIO 134 trabajadores de la Municipalidad de Punta Hermosa MUESTRA DE ESTUDIO 100 trabajadores de la Municipalidad de Punta Hermosa MUESTREO No probabilístico Intencionado INSTRUMENTO versión corta del IPAQ (International Physical Activity. Questionnaire) WHOQOL – BREF (WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE)</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿De qué manera se relaciona la actividad física vigorosa con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022? ¿De qué manera se relaciona la actividad física moderada con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022? ¿De qué manera se relaciona la actividad física leve con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS Demostrar la relación de la actividad física vigorosa con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. Identificar la relación de la actividad física moderada con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. Analizar la relación de la actividad física leve con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS La actividad física vigorosa se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. La actividad física moderada se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022. La actividad física leve se relaciona significativamente con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Calidad de Vida</p>	<p>Condición física</p> <p>Comportamiento Psicológicos</p> <p>Comportamientos sociales</p>	<p>Percepción del estado físico o la salud</p> <p>Percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo</p> <p>Percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida</p>	<p>134 trabajadores de la Municipalidad de Punta Hermosa MUESTRA DE ESTUDIO 100 trabajadores de la Municipalidad de Punta Hermosa MUESTREO No probabilístico Intencionado INSTRUMENTO versión corta del IPAQ (International Physical Activity. Questionnaire) WHOQOL – BREF (WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE)</p>

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	La actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022			
OBJETIVO GENERAL	Identificar la relación de la actividad física con la calidad de vida en los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022.			
VARIABLE X	La actividad Física			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	MINSA (2015). La actividad física podemos definirla básicamente como un conjunto de movimientos corporales los cuales son realizados con un determinado fin, siempre que estos sean generados por la activación del músculo esquelético y a su vez requieran un gasto energético por encima del gasto energético basal.			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es toda actividad que se realiza mediante un conjunto de movimientos corporales, generando la activación del músculo esquelético a su vez un gasto energético por encima del gasto energético basal.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividad vigorosa Actividad moderada Actividad leve	Tiempo de duración la Actividad Física Cantidad de veces realizada por semana Nivel de esfuerzo durante el ejercicio	¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó? Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas? ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó? Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas? Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles en tenis? No incluya caminatas. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?	Cuestionario de la versión corta del IPAQ (International Physical)	De likert con intervalos ordinales, politomicos. No sabe 1 No esta seguro 2 Si conoce 3
VARIABLE Y	Calidad de vida			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Ariasca, D., (2000), desde el momento en el que la salud deja de ser definido como la ausencia de enfermedad, sino como un conjunto óptimo entre estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas			

DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es un conjunto optimo entre el estado físico, mental y social siendo estos resultados de la adquisición de diversos hábitos saludables.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Condición física</p> <p>Comportamiento Psicológicos</p> <p>Comportamientos sociales</p>	<p>Percepción del estado físico o la salud</p> <p>Percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo</p> <p>Percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida</p>	<p>se aplicara el cuestionario WHOQOL – BREF</p>	<p>WHOQOL – BREF (WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE)</p>	<p>De likert con intervalos ordinales, Politomicos.</p> <p>Nunca 1</p> <p>A veces 2</p> <p>Siempre 3</p>

Anexo 3 Validación de Instrumentos

Cuestionario internacional de actividad física

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

Edad _____ Sexo F M _____ Escuela _____

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa **⇒ Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ Días por semana

Ninguna actividad física moderada **⇒ Pase a la pregunta 5**

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ Días por semana

No caminó **⇒ Pase a la pregunta 7**

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Formato Cuestionario SOC- 13 Y WHOQOL- Bref

El objetivo de los siguientes cuestionarios, es conocer el sentido de coherencia y la calidad de vida que tienen las personas mayores de 65 años, que pueden o no estar en situación de dependencia. Los datos que usted suministre serán confidenciales y en ningún caso serán comunicados a nadie de manera personal, sólo serán utilizados para los fines de la

DATOS GENERALES

Edad _____

Sexo

Mujer Hombre

Estado civil

Soltero/a Divorciado/a Casado/a

Viudo/a con pareja

¿Estudios que ha realizado usted?

Primarios

Secundarios

Técnicos

Universitarios

Cuestionario WHOQOL-BREF

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

1. **Nada**
2. **Un poco**
3. **Lo normal**
4. **Bastante**
5. **Extremadamente**

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

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

Preguntas independientes sobre calidad de vida:

1.-¿Cómo puntuaría su calidad de vida?

Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
1	2	3	4	5

2.-¿Cuán satisfecho está con su salud?

Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las últimas dos semanas

A.- SALUD FISICA

1.- ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
2.- ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
3.- ¿tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
4.- ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
5.- ¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
6.- ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
7.- ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5

B.- SALUD PSICOLOGICA.

1.- ¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
2.- ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
3.- ¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
4.- ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
5.- ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
6.- ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

C.- RELACIONES SOCIALES

1.- ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
2.- ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
3.- ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5

D.- AMBIENTE /ENTORNO

1.- ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
2.- ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5
3.- ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
4.- ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5.- ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
6.- ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
7.- . ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
8.- ¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5

Cuestionario WHOQOL-BREF

PONDERACIÓN ORDINAL POR NIVELES: Elaborados por intervalos formados a partir de los resultados de cortes de cada 20 percentiles, se obtuvieron 5 niveles y se ponderó en escala de 0 a 100.

Calidad de vida

Deficiente	(28 a 47)
Regular	(48 a 54)
Buena	(54 a 59)
Muy buena	(59 a 65)
Excelente	(65 a 93)

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: La actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022

PROPÓSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Bach. Sampaio Del Aguila, Roberto
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Municipalidad de Punta Hermosa, 2022• Horarios. 11. Am• Procedimiento: Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará ella encuesta de 20 ítems. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco. Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.
RIESGOS. De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para los ... los trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO. 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD. La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

Sampaio Del Aguila, Roberto
DNI: 73035868

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Sampaio Del Aguila, Roberto; Identificado con D.N.I.; 73035868. Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: La actividad física y su relacion con la calidad de vida en trabajadores del área administrativa de la Municipalidad de Punta Hermosa, 2022

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



Sampaio Del Aguila, Roberto

DNI: 73035868

11 de enero. del 2023