



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**La actividad física-deportiva en la calidad de vida
postpandemia en una institución educativa peruana:**

Un estudio fenomenológico

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación
Física**

AUTOR

Yomira Carolina REGALADO PERALES

ASESOR

Dr. Giovanni CORVETTO CASTRO

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Regalado, Y. (2024). *La actividad física-deportiva en la calidad de vida postpandemia en una institución educativa peruana: Un estudio fenomenológico*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Yomira Carolina Regalado Perales
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71216316
URL de ORCID	0009-0002-9749-2787
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Giovanni Corvetto Castro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09885052
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3320-0538
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01344424
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Sandy Dorian Isla Alcoser
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40678008
Datos de investigación	

Línea de investigación	Actividad física-deportiva y calidad de vida
Grupo de investigación	Ninguna
Agencia de financiamiento	Propio
Ubicación geográfica de la investigación	En el distrito de Juanjuí. Provincia de Mariscal Cáceres en el departamento de San Martín. 7°10'49"S 76°43'35"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022-2024
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del deporte y la aptitud física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11



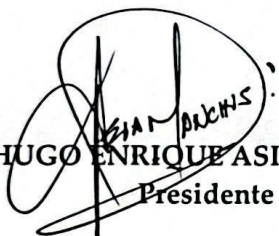
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 033-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2024, siendo las 12:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN LA CALIDAD DE VIDA POSTPANDEMIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERUANA: UN ESTUDIO FENOMENOLÓGICO**, que presenta el Bachiller: **YOMIRA CAROLINA REGALADO PERALES**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *Aprobado* con la calificación de *Diez y once* (11.).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciada en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *13:20* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

G-C-T
Dr. GIOVANNI JEFFREY CORVETTO CASTRO
Asesor de Tesis


Dr. ANGE ANIBAL MAMANI RAMOS
Jurado Informante


Dr. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”

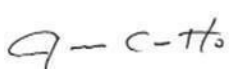


CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN Rectoral-007691-2024-R

Yo Giovanni Corvetto Castro en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 019-2023-EPEF FE/ UNMSM de la tesis/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es **LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN LA CALIDAD DE VIDA POSTPANDEMIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERUANA: UN ESTUDIO FENOMENOLÓGICO** presentado por el bachiller/magíster/egresado/licenciado/estudiante **YOMIRA CAROLINA REGALADO PERALES** para optar el grado/título/especialidad de **Título Profesional de Licenciada en Educación Física, CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **14%** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 09885052

Nombres y apellidos del asesor: Giovanni Corvetto Castro

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida, salud, virtudes y valores, por ser el inspirador y darme fuerzas para concluir con uno de los anhelos más deseados en mi vida.

A mis padres por su paciencia, comprensión, dedicación, amor, enseñanza, trabajo y sacrificio, han contribuido en mi formación durante estos años, muchos de mis logros se los debo a ustedes, son los mejores.

A mi esposo amado que con su ayuda, paciencia, comprensión y motivación ha sido mi pieza fundamental para culminar esta etapa.

A mi familia, amistades y compañeros que, sin importar, compartieron sus conocimientos, consejos, alegría y aliento para que este anhelo tan deseado se haga realidad.

Yomira Carolina Regalado Perales

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a la Facultad de Educación, a mis profesores de la Escuela Profesional de Educación Física, por sus conocimientos, enseñanzas, paciencia y dedicación.

Al Dr. Giovanni Corvetto Castro, asesor de tesis, por el apoyo incondicional en todo el proceso de investigación.

A mis queridos padres, por brindarme todo el apoyo de forma moral.

ÍNDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	4
1.2. Definición del problema	7
1.2.1. Problema general	7
1.2.2. Problemas específicos	7
1.3. Objetivos de investigación	8
1.3.1. General	8
1.3.2. Específicos	8
1.4. Justificación o importancia	9
1.4.1. Justificación teórica	9
1.4.2. Justificación práctica	9
1.4.3. Justificación metodológica	10
1.5. Limitaciones de la investigación	10
II. Revisión de la literatura	11
2.1. Antecedentes	11
2.1.1. Internacionales	11
2.1.2. Nacionales	13
2.2. Bases teóricas	15
2.2.1. La actividad física en la Grecia antigua	15
2.2.2. El Renacimiento en la actividad física	16
2.2.3. La Ilustración de Rousseau	17
2.2.4. El movimiento de la condición física	18
2.2.5. El movimiento social de la salud	18
2.2.6. El movimiento educativo hacia la salud	19
2.2.7. Educación Física-deportiva en tiempo de pandemia y confinamiento	20
2.2.8. La Educación Física-deportiva en el sistema educativo peruano	21
2.2.9. La corporeidad y motricidad en la salud	23
2.2.10. Evolución histórica de la Educación Física-deportiva en el currículo nacional	

2.2.11. La motricidad como parte de la programación curricular	25
2.2.12. Plan de fortalecimiento de la Educación Física-deportiva y el deporte escolar 28	
2.2.13. Actividad física-deportiva	29
2.2.13.1. Definición	30
2.2.13.2. Tipos de actividad física-deportiva	31
2.2.13.3. La Educación Física-deportiva en la escuela	31
2.2.13.4. Beneficios de la actividad física-deportiva	32
2.2.13.5. Teoría de Jean Piaget.....	33
2.2.13.6. Teoría de la inteligencia de Lev Vigotsky	34
2.2.13.7. Convivencia e interacción sociomotriz	35
2.2.13.8. La corporeidad como enfoque del área de Educación Física-deportiva en el currículo nacional.....	35
2.2.13.9. La motricidad humana en el área de Educación Física-deportiva	36
2.2.13.10. Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano	36
2.2.13.11. La actividad física-deportiva en la corporeidad y motricidad	37
2.2.13.12. La actividad deportiva en la calidad de vida.....	37
2.2.13.13. Tipos de deporte en la escuela	38
2.2.13.14. Las competencias y capacidades de la Educación Física	39
2.2.13.15. Competencia y vida saludable	40
2.2.13.16. Competencia y habilidades sociomotrices en la práctica de diferentes actividades físicas-deportivas.....	42
2.2.13.17. Dimensiones de la actividad física-deportiva	42
2.2.14. Calidad de vida.....	43
2.2.14.1. Definición	44
2.2.14.2. Calidad de vida y salud	44
2.2.14.3. Calidad de vida y satisfacción	44
2.2.14.4. Calidad de vida y relaciones interpersonales	44
2.2.14.5. Calidad de vida en los adolescentes.....	45
2.2.14.6. Actividad física y calidad de vida en los adolescentes	45
2.2.14.7. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud	45
2.2.14.8. Calidad de vida y actividad física encaminada a la mejora de la salud	46

2.2.14.9.	Calidad de vida y bienestar emocional.....	46
2.2.14.10.	La felicidad, satisfacción y bienestar	46
2.2.14.11.	Calidad de vida y desarrollo personal	46
2.2.14.12.	Calidad de vida y bienestar físico	47
2.2.14.13.	Dimensiones de calidad de vida.....	47
2.3.	Definición de categoría de análisis.....	48
III.	Revisión de la literatura.....	49
3.1.	Hipótesis o supuestos teóricos.....	49
IV.	Materiales y Métodos	50
4.1.	Enfoque de investigación	50
4.2.	Tipo de investigación.....	50
4.3.	Diseño de investigación	50
4.4.	Credibilidad de la investigación	50
4.5.	Sujetos de estudio.....	51
	Muestra51	
4.6.	Procedimiento y técnicas de recojo de información.....	52
4.6.1.	Procedimiento.....	52
4.6.2.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	52
	Instrumentos de recolección de datos	52
4.7.	Análisis de datos	53
V.	Resultados	54
VI.	Discusión	63
VII.	Conclusiones y Recomendaciones	69
	REFERENCIAS	74
	ANEXOS	87
	Anexo 01. Matriz de Consistencia	87
	Anexo 02. Operacionalización de las categorías	89
	Anexo 03. Instrumentos de recolección de datos	91
	Anexo 03. Instrumentos de recolección de datos	94
	Anexo 05. Evidencias fotográficas.....	105

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Composición de la muestra	52
Tabla 2. Matriz de consistencia	87
Tabla 3. Operacionalización de las categorías	89
Tabla 4. Entrevista de actividad física-deportiva y calidad de vida.....	91
Tabla 5. Cuadro de resultados de encuesta a directores	94
Tabla 6. Cuadro de resultados de encuesta a docentes	97
Tabla 7. Cuadro de resultados de encuesta a estudiantes	99
Tabla 8. Cuadro de resultados de encuesta a padres de familia	102

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.....	40
Figura 2. Competencia: Asume una vida saludable.....	41
Figura 3. Competencia: Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices en la práctica de diferentes actividades físicas	42

RESUMEN

En la actualidad, existe un gran interés por la actividad física y el deporte en las escuelas; en tal sentido, el propósito de esta investigación es analizar el estado de la actividad física-deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí postpandemia. Así, se realizó un enfoque cualitativo. De diseño fenomenológico para comprender la experiencia subjetiva de los participantes en actividades físicas y la influencia de estas en su calidad de vida. La población estuvo conformada por 2 alumnos, 2 padres de familia, 2 directivos y 2 docentes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Para medir las categorías se usó una técnica de encuesta que recogió datos mediante entrevistas a los sujetos. Como resultado, se dedujo que, en esta pandemia, gran parte de adultos mayores y adolescentes realizaron actividad física que permitió mejorar su salud física y emocional. Mientras tanto, los directores y docentes se dedicaron a preparar sus clases para poder dar lo mejor a sus alumnos. Existió carencia de actividad física-deportiva en algunos casos, el programa aprendo en casa no era suficiente para mantener activos a los estudiantes la incertidumbre, ansiedad y angustia era parte del comportamiento humano en pandemia, la educación física fue fundamental en periodos postpandémicos para trabajar las emociones y retornar a la presencialidad.

Palabras claves: actividad física, deportes, salud, estudiantes, calidad de vida, bienestar emocional.

ABSTRACT

Currently, there is great interest in physical activity and sports in schools; In this sense, the purpose of this research is to analyze the state of physical-sports activity and the quality of life of the students of the educational institution “La Inmaculada” in Juanjuí post-pandemic. Thus, a qualitative approach was carried out. Phenomenological design to understand the subjective experience of participants in physical activities and their influence on their quality of life. The population was made up of 2 students, 2 parents, 2 managers and 2 teachers from the educational institution “La Inmaculada” in Juanjuí. To measure the categories, a survey technique was used that recognized data through interviews with the subjects. As a result, it was deduced that, in this pandemic, a large part of older adults and adolescents carried out physical activity that allowed them to improve their physical and emotional health. Meanwhile, the directors and teachers dedicated themselves to preparing their classes to be able to give the best to their students. There was a lack of physical activity - sports in some cases, the I learn at home program was not enough to keep students active, uncertainty, anxiety and anguish were part of human behavior in a pandemic, physical education was essential in post-pandemic periods to work on emotions and return to presence.

Keywords: physical activity, sports, health, students, quality of life, emotional well-being.

I. INTRODUCCIÓN

Debido a la creciente preocupación por los problemas de salud, cobra importancia, en las últimas décadas de siglo XX, la relación entre actividad física y la calidad de vida de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), el sedentarismo provoca enfermedades no transmisibles, como diabetes, obesidad e hipertensión, en la actualidad son muy frecuentes. En el Perú, se tuvo casi dos años de confinamiento a causa de la medida de emergencia mundial por la Covid-19, que ocasionó sedentarismo, sobrepeso, bajo desarrollo psicomotor y problemas de sociabilidad en niños, adolescentes y adultos. Según estudios realizados en todo el mundo, la actividad física proporciona bienestar no solo físico si no psicológico, emocional, social; por ello, se necesita establecer programas de actividad física-deportiva en horas curriculares y extracurriculares. Los tiempos de recreación en los fines de semana son necesarios imperativamente en todas las sociedades del mundo. No solo promover ambientes sanos y saludables, sino que las personas logren un equilibrio y armonía en sus vidas (Ballester-Martínez et al., 2023).

A lo largo de los años, se han practicado actividades físicas en diversas modalidades con el fin de mejorar el estado físico y la salud. Esto ha llevado a un gran número de profesionales o docentes del deporte a revisar las estrategias necesarias encaminadas a promover un entorno y bienestar saludable.

Según estudios científicos, la OMS (2019) ha aumentado la significación de la actividad física en las escuelas en los últimos diez años. Esto se debe a que el estilo de vida saludable que promueve la actividad física mejora la salud esquelética y cardio metabólica, la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, y el peso corporal. Por otro lado, cada vez hay más pruebas de que la actividad física beneficia la socialización y el desarrollo cognitivo. Por tanto, la información actual indica

beneficios favorables en la edad adulta como en los jóvenes. En efecto, la OMS recomienda que se efectúen 3 horas de actividad física diaria, de manera moderada, para obtener salud y bienestar.

El Comité Olímpico Internacional (COI) ha anunciado una nueva iniciativa global para inspirar y alentar a las personas a moverse más cada día, liderada por atletas olímpicos y en asociación con la OMS. La campaña se titula “¡Let's Move!”. Debido a que concluyeron que uno de cada cuatro adultos no había sido físicamente activo antes y que más del 80% de los jóvenes no cumplían con los niveles mínimos de actividad recomendados para una salud óptima, se centraron en brindar oportunidades para la actividad física y demostrar el aprovechamiento del ejercicio físico desde un panorama social y sanitario para las sociedades de todos los lugares del mundo (OMS, 2023).

Así, según Rodríguez et al. (2020), las clases de Educación Física son un excelente lugar para fomentar prácticas saludables que mejoran el estado físico y mental del individuo.

La calidad de vida es un concepto que abarca enfoques físicos, emocionales, sociales y psicológicos, por ello, la inclusión de actividades físicas en el programa educativo no solo ayuda al progreso físico de los alumnos, también incide positivamente en su salud mental, habilidades sociales y autoestima. Al respecto, los autores Barbosa y Aguirre (2020) mencionan que la calidad de vida es un estado de satisfacción que incluye bienestar físico, psicológico y social. En el ambiente escolar, las actividades físicas no se limitan a los intereses individuales, también promueven la interacción social y la cooperación entre los alumnos; al participar en equipos deportivos y actividades extracurriculares, aprenden a trabajar en equipo y

establecer metas comunes; una experiencia no solo enriquece su vida académica, también sienta las bases para relaciones saludables para toda la vida.

Las instituciones educativas juegan un papel vital en el desarrollo del ejercicio físico como fragmento integral de educación. Al ofrecer un programa deportivo diverso y asequible, la institución crea un ambiente favorable para que los estudiantes descubran sus intereses y talentos deportivos. Además, Chales y Merino (2019) afirman que puede ser un mecanismo esencial del bosquejo de la salud en los jóvenes.

El estudio se divide en cinco capítulos. El primer capítulo analiza y profundiza el tema actual, identifica áreas problemáticas, plantea y define interrogantes, objetivos, justificación y limitaciones del estudio. En el capítulo II, se presentan los antecedentes que sustentan la investigación acompañada del marco teórico que presenta diferentes perspectivas relevantes para contrastar y teorizar los hallazgos y la definición de categoría de análisis. En el capítulo III, se presenta la revisión de la literatura a través de la hipótesis. En el capítulo IV, se muestran los materiales y métodos de la investigación, teniendo en cuenta el enfoque, tipo y diseño del estudio, así como la credibilidad, población y las técnicas manejadas en el recojo de datos para su análisis respectivo. El capítulo V muestra la información obtenida del apoyo de la técnica manejada en el estudio, para luego brindar las conclusiones y recomendaciones pertinentes. Finalmente, se proporciona una bibliografía con referencias que sustentan teóricamente el trabajo.

El objetivo del estudio fue analizar el estado de la actividad física-deportiva y la calidad de vida del alumnado de un colegio peruano postpandemia, por lo tanto, la inclusión de actividades físicas en el ambiente educativo es reconocida como un componente esencial para optimar el estado de salud del colegial.

1.1. Descripción de la realidad problemática

La sociedad actual aborda el bienestar del individuo y se ha convertido en una cuestión central en la que se reconoce que el ejercicio físico tiende a mejorar la salud al promover un estilo de vida saludable especialmente en diversos colegios. Se presencia que existe una creciente preocupación por la falta de actividad física y deporte entre los estudiantes. El aumento del sedentarismo, la dependencia de dispositivos electrónicos y la disminución de la actividad física han provocado varios problemas de salud entre los estudiantes, como obesidad, insuficiencia física, estrés y problemas de salud mental. Por otro lado, las instituciones educativas cumplen un rol vital en la educación integral del estudiante y enfrentan el desafío de promover la actividad física y el deporte como una parte importante de la vida estudiantil. El currículo nacional peruano cuenta con una competencia que pasa desapercibida: Asume una vida saludable, la misma que busca establecer un pensamiento crítico hacia el cuidado de la salud (Corvetto, 2018).

Según las investigaciones que respaldan los beneficios de la actividad física y el deporte (Acebes-Sánchez & Rodríguez-Romo, 2019; Cáceres, 2022; Jácome Valencia et al., 2019; Organización Mundial de la Salud, 2020; Ramírez, 2020; Zapata, 2021), existen muchas instituciones educativas que no implementan el currículo nacional adecuadamente ni los programas efectivos en estas diferentes áreas, así, las barreras pueden variar desde la falta de recursos y espacios hasta la ausencia de entendimiento respecto a los términos mencionados.

Además, es necesario comprender cómo el ejercicio físico impacta en el bienestar de salud de los estudiantes y cómo estos factores afectan su rendimiento académico y desarrollo personal. La falta de estudios específicos en nuestro país, en el contexto de las instituciones educativas, genera un vacío en la literatura académica

y, por tanto, justifica la necesidad de explorar este tema. El deporte es un complemento importante de mejora en la calidad de vida de las personas. Según la OMS (2020), los niños y jóvenes deben ejecutar al menos una hora de ejercicios corporales, principalmente aeróbica, para fortalecer músculos y huesos, al menos tres días a la semana. Según Sánchez et. al (2019), todos los países han reconocido el impacto positivo de la actividad física en niños y adolescentes: mejora su calidad de vida; por lo tanto, deben realizar, por lo menos, una hora de actividades deportivas, al menos tres veces por semana, incluyendo actividades de intensidad, para mejorar la capacidad musculoesquelética.

Por otro lado, Sánchez (2021) afirma que en el tiempo del confinamiento por la Covid-19, los niños permanecieron en casa, lo que les generaba frustración porque no contaban con suficiente espacio para sus actividades diarias. También, los adolescentes y adultos se sentían frustrados al restringir aspectos importantes de su vida diaria, lo que les generaba nostalgia, frustración, nerviosismo y aburrimiento, debido al distanciamiento social.

En América Latina, refutan que el nivel de inactividad física es superior al promedio mundial. Se deduce que Costa Rica es el país latinoamericano con más jóvenes físicamente activos y, por otro lado, Venezuela es denominado como el país con mayor número de jóvenes físicamente inactivos. En el caso del Perú, se menciona que el 84,7% de los jóvenes no realiza suficiente deporte (Cáceres, 2022). Según Tascón et al. (2021), la pandemia por Covid-19, en España, tuvo como resultado que 47 millones de residentes se restringieron, solo tenían una oportunidad de salir a cubrir la carencia básica. La salida en las personas de 40 años, cuya fracción fueron hombres (48,57%) y mujeres (51,43%), afectó la salud tanto a nivel físico como psicológico (Reyes-Molina et al., 2022).

Por otro lado, el Ministerio de Salud (2022) advirtió que enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, obesidad y salud mental, aumentarían significativamente entre la población peruana. En Perú, la tendencia hacia la actividad física deportiva está en aumento, pero todavía persiste un nivel de actividad física bajo en la población. En Lima, el 28% de la población practica algún deporte, mientras que el 78% no hace ejercicio. Por esta razón, en los adolescentes prevalece un nivel de actividad física reducido y un alto sedentarismo, lo que incrementa la probabilidad de padecer enfermedades crónicas. En contraposición, el Ministerio de Salud (Minsa) señala que menos del 12% de los peruanos hacen ejercicio físico únicamente por motivos de salud. También se menciona que solo el 28% de Lima se encontraba físicamente activo, mientras que el otro 78% estaba inactivo, es lo más bajo que informó el Estado. También señaló que, en Tarapoto, solo el 34% de la población se encontraba físicamente activa; en Huaraz, el 35%; y en Piura, solo el 40% se encontraba activa fuera de su trabajo diario, el 60% restante no hacía ejercicio.

Minedu (2023) determinó que todas las instituciones debían promocionar 10 minutos de actividad física en todo el país, y tenían la libertad de elegir los horarios, la meta era que al menos la mitad de los peruanos logaran una vida activa y saludable. También se comprometieron a promover el desarrollo de los deportes recreativos con el propósito de que exista la competitividad en los campeonatos internacionales.

Por otro lado, Internet y las plataformas digitales lograron que las personas dedicaran mayor tiempo a actividades sedentarias. La inclusión de la actividad física en las instituciones educativas puede ser un proceso complejo pero necesario y vital en el desarrollo de los estudiantes. La falta de actividades físicas deportivas y la poca interacción con los demás, pone en riesgo su salud, su bienestar emocional, y su

satisfacción personal; por esta razón, no se preocupan ni se sienten comprometidos ya que les parece un fenómeno natural de su edad, esto también por la ausencia de herramientas didácticas y de seminarios competitivos. Queda claro que los educadores de Educación Física deben comprender mejor el currículo y la necesidad imperativa de formar a los estudiantes hacia la búsqueda de una mejor calidad de vida (Ermenova et al., 2020).

Teniendo esta problemática mencionada, se exploran y analizan las posibles causas que afectan el bienestar de los estudiantes de una escuela y como es obligatorio concientizar acerca del ejercicio físico partiendo desde las edades tempranas hasta el adulto mayor.

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el estado de la actividad física-deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí postpandemia?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la influencia del confinamiento medida de emergencia pandémica por la Covid-19 en la práctica de actividad física y en la calidad de vida?
- b) ¿Cuál es el estado de la actividad física-deportiva postpandemia y la calidad de vida?
- c) ¿Cuál es el conocimiento sobre el enfoque de corporeidad y motricidad humana en la Educación Física y su relación con las competencias en el currículo nacional peruano?
- d) ¿Cuál es el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes?

- e) ¿Cuál es el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes?
- f) ¿Cuál es el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. General

Analizar el estado de la actividad física-deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí postpandemia.

1.3.2. Específicos

- a) Determinar la influencia del confinamiento medida de emergencia pandémica por la Covid-19 en la práctica de actividad física y en la calidad de vida.
- b) Analizar el estado de la actividad física-deportiva postpandemia y la calidad de vida.
- c) Establecer el conocimiento sobre el enfoque de corporeidad y motricidad humana en la Educación Física y su relación con las competencias en el currículo nacional peruano.
- d) Analizar el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes.
- e) Analizar el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes.
- f) Analizar el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes.

1.4. Justificación o importancia

1.4.1. Justificación teórica

Desde este punto, la inclusión de la actividad física en las instituciones educativas limeñas se fundamenta en diversas teorías y conceptos relacionados con la salud. De esta manera, se llevará a cabo una investigación fonológica ya que interpreta y comprende las dos categorías de estudio en una institución educativa. Por ende, este estudio se debe a la creciente preocupación por la ausencia de movimientos físicos y su impacto en la salud y el bienestar del individuo. Aunado a esto, la evidencia respalda que el deporte reduce problemas de salud y promueve un rendimiento académico óptimo, por ello, el motivo de este estudio es percibir cómo la actividad física puede mejorar la salud emocional del alumnado, esto beneficiará a la comunidad educativa al brindar herramientas para el desarrollo personal y académico. Asimismo, incluye encuestas y revisión de la literatura con el propósito de recopilar información sobre la actividad física y su relación con calidad de vida académica. Los resultados serán analizados para identificar patrones y ayudar a mejorar la salud física, mental y emocional, lo que puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico. También se debe promover estilos de vida saludables como una dieta equilibrada y un sueño adecuado.

1.4.2. Justificación práctica

Desde un punto de vista práctico, la inclusión de actividades físicas en las instituciones educativas responde a los requerimientos del alumnado y de la comunidad en su conjunto; las complicaciones de salud, como la obesidad, falta de alimentación y las enfermedades cardiovasculares, resaltan la importancia en promover un modo de vida activo desde una edad temprana; además, las actividades físicas pueden utilizarse como una herramienta para promover la participación,

inclusión y colaboración de los estudiantes, y crear un ambiente escolar más enriquecedor. Este razonamiento también está respaldado por investigaciones que muestran un vínculo entre la actividad física, una mejor salud física y mental, y un mejor rendimiento académico. El aporte de esta investigación será brindar beneficios y desarrollar habilidades interpersonales y construir relaciones sociales positivas, también desarrollar habilidades específicas relacionadas con el deporte, como habilidades deportivas o gestión de equipos.

1.4.3. Justificación metodológica

Los métodos utilizados para estudiar el impacto de ambas categorías del estudio en instituciones educativas incluyen varios métodos y técnicas. Se puede utilizar una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, como encuestas y entrevistas, recopilación de datos sobre la participación en actividades físicas, actividades percibidas en la calidad de vida y barreras a la participación, para ayudar a los lectores a comprender las implicaciones y la validez de las opciones metodológicas.

1.5. Limitaciones de la investigación

Este estudio presenta ciertas limitaciones, se mencionan a continuación:

- Falta de cooperación en la recopilación de datos, no se encontraron investigaciones previas sobre este tema para respaldar nuestro estudio.
- Corta disponibilidad de tiempo para efectuar la investigación, se asumieron muchas responsabilidades académicas y trabajos.
- Poca participación de la población de estudio para la recolección de información.

II. Revisión de la literatura

2.1. Antecedentes

Se muestran algunos antecedentes de investigación según el tema planteado:

2.1.1. Internacionales

Romero (2023), en su estudio realizado en Colombia, tuvo como objetivo determinar las características del proceso pedagógico y didáctico de la clase de educación física en situación de confinamiento en las 13 instituciones educativas. Por ende, la metodología es de tipo descriptiva, ya que nos brindó información cualitativa. Este hallazgo indicó que la mayoría de los participantes en la encuesta practican actividad física, juegos o deportes diariamente, obteniendo un resultado del 66,5%, con individuos que llevan a cabo actividades diariamente.

Neira et al. (2022), en su artículo realizado en Concepción, Chile, manifestó como objetivo analizar el nivel de actividad física, estilo de vida y estado nutricional de los colegiales de la UCSC y sus familias durante la pandemia. Se utilizó un diseño cuantitativo descriptivo no experimental/transversal; se administró una versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) a una muestra de 130 escolares para estimar el nivel de ejercicio físico en los sujetos de estudio. De hecho, los hallazgos mostraron que el 46,35% de encuestados revelaron un rango regular de actividad física, mientras que los datos recopilados en nuestro estudio mostraron que el 70% de los sujetos revelaron una alta categoría de educación física. Este grupo está formado principalmente por jóvenes de 18 a 29 años que presentan un buen desenvolvimiento en dicho curso.

Calpa-Pastas et al. (2019), en su artículo efectuado en Colombia, dedujo como propósito analizar las estrategias de promoción de la salud que promuevan un estilo

de vida saludable en los contextos familiar, laboral, comunitario, educativo y del sector salud, por lo que el tipo de investigación es un estudio descriptivo basado en una revisión y análisis sistemático. En este estudio, 48 estudiantes fueron seleccionados y la investigación se realizó utilizando herramientas de investigación aplicada. Los resultados mostraron que el 37,8% de los talleres y actividades de larga duración con los padres promovieron patrones de comportamiento adictivo.

Rico et al. (2020), en su artículo argumentado en México, manifestó como objetivo estudiar las prácticas de actividad física y el estado de salud de la población mexicana durante la cuarentena por la Covid-19. El estudio es cuantitativo transversal y descriptivo, evaluado a través de una encuesta en línea. Las muestras van desde niños hasta ancianos. Por lo tanto, las variables están sujetas a restricciones sociales, académicas y laborales debido a los eventos inesperados de la pandemia de la Covid-19. Se pueden calcular, de acuerdo con el instrumento manejado del cuestionario denominado IPAQ, que el 46.35%, realiza de manera frecuente, actividad física de baja intensidad, el 21.89% realiza actividad física moderada y, por último, el 31.76% realiza actividad física diaria.

Espinoza (2019), en su artículo realizado en Ecuador, menciona como objetivo efectuar un plan de actividad deportiva para personas con enfermedades tipo 1 que asisten a un establecimiento de Cruz Roja en Ambato. Se utilizaron métodos cualitativos, con un total de 18 personas en el grupo de estudio. Se ejecutó un estudio de campo con ayuda de técnicas, como encuestas, para luego tabular la información, analizarla e interpretarla estadísticamente mediante la prueba de normalidad. Los resultados mostraron que el 40% de entrevistados creía que el ejercicio deportivo mejoraba el rendimiento diario de los pacientes con diabetes tipo 1, el 33% creía que

a veces mejoraba y el 27% de los pacientes creía que nunca mejoraría. Por tanto, cuando los pacientes realizan actividad física, el rendimiento mejora.

2.1.2. Nacionales

Cabello (2018), efectuada en San Juan de Miraflores, tuvo como objetivo determinar la correlación entre actividad física y calidad de vida en el alumnado de 5° grado, cuyo estudio es de tipo cuantitativo, el cual se utilizó la escala Likert para estimar la variable independiente a una población de 120 colegiales. Por ende, los resultados indicaron que la mayor parte de los participantes en la investigación mostraron un nivel medio con tendencia al alto en dimensión física (88.3%) y psicológicos (65.0%); en contraste, en aspectos sociales (67.5%), el bienestar emocional (70.0%) y las relaciones interpersonales (62.5%), la tendencia predominante fue el nivel alto.

Prudencio (2018), en su estudio efectuado en Lima, tuvo como objetivo diagnosticar el vínculo entre actividad física y los hábitos de vida saludable. Este estudio utiliza métodos cuantitativos, inductivos y deductivos, de análisis sistemático y de análisis crítico para analizar la relación entre las dos actividades estudiadas a través de un cuestionario de encuesta. La muestra es un censo de 80 escolares. Los hallazgos mostraron que el 37% respondió muy de acuerdo con que el deporte es beneficioso y satisfactorio, y el mismo 37% respondió de acuerdo con que este ayuda al bienestar emocional.

Jáuregui (2021) menciona, en su investigación en la ciudad de Arequipa, el propósito de establecer el nivel de ejercicio físico en colegiales del colegio Stanford. Manejó un estudio descriptivo correlacional basado a través de un cuestionario, dando como muestra 66 estudiantes de secundaria, tanto de sexo masculino como femenino. Los resultados mostraron que el 80% presentaba actividad física de rango alto, mientras

la minoría del 10% presentaba de nivel bajo. Los hallazgos muestran que la gran parte de la población estudiada presentaron un alto nivel de actividad física, lo que dedujo que es importante que esta variable se involucre en los sujetos de estudio.

Miyasaki y Sandoval (2022) mencionan, en su artículo en Lima, el propósito de determinar en qué medida las epidemias afectaron la interacción y el juego de los niños en los niveles mencionados. El estudio utilizó un enfoque cualitativo a nivel exploratorio, utilizó un cuestionario con 7 preguntas. La muestra se realizó con 54 estudiantes del nivel primario. Los resultados de la encuesta del cuestionario mostraron que el 57,35% de los participantes creía que la epidemia tuvo un gran impacto en las oportunidades de juego, y el 20,35% de los participantes indicó que el impacto fue extenso.

Herrera y García (2022), en su tesis efectuada en Lima, tuvieron como objetivo determinar los efectos de una intervención a distancia sobre conocer los hábitos alimentarios saludables de los estudiantes de las instituciones mencionadas. En un estudio cuantitativo preexperimental, se utilizó una hoja de asistencia en Microsoft Office Excel 2019 (Google Forms Virtual Knowledge and Practice Questionnaire for Students), y una muestra de 43 alumnos de grados quinto y sexto de la escuela “Mans draugus Jesús”. Los hallazgos dedujeron que el 65% tenía un nivel de conocimiento alto, el cual aumentó al 100% después de la intervención. Además, el 20% de ellos tenía suficiente práctica para ver cambios significativos después de la intervención.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La actividad física en la Grecia antigua

Al comenzar a estudiar las teorías relacionadas a las variables de estudio, es interesante recordar la historia y remontarse a la antigua Grecia, allí, el desarrollo del ejercicio físico se volvió tan importante que todos los atletas griegos terminaron preparándose en el gimnasio y en la arena, cosechando los beneficios humanos de estas prácticas, teniendo en cuenta la edad de las personas, su condición física, la dirección del viento, la estación del año, las circunstancias personales de cada sujeto para promover la salud (Toscano, 2011).

La palabra “ejercicio”, según Hipócrates, se refiere a los aspectos higiénicos del ejercicio en general, reconoce la importancia del ejercicio para fortalecer los músculos debilitados, acelerar la recuperación y mejorar la salud mental, por lo que la teoría del eje central hipocrático respalda la terapia nutricional porque es un equilibrio entre entrenamiento y ejercicio. La actividad física, la comida y la bebida son las razones por las que la enfermedad existe en este equilibrio saludable en primer lugar. Por ello, Hipócrates descubrió diferentes tipos de actividad física, tales como la marcha, que se considera un paseo natural; la competición, conocida por su efecto orgánico, muscular y de resistencia; los ejercicios gimnásticos y diversas formas de combate. Por lo que debe ser utilizada en el deporte y la intensidad del ejercicio en función del tiempo en que se realiza el ejercicio, esto ha sido muy estudiado y evaluado en la teoría hipocrática.

Para Hipócrates, la salud era el resultado de un adecuado equilibrio entre los elementos y el ejercicio, independientemente del estilo de vida del individuo, por lo que buscaba lograr un equilibrio saludable a partir del ejercicio. Escribe Hipócrates que debería incluirse en la dieta y debe recordarse que un estilo de vida activo es un

factor crítico en el bienestar de un individuo, y si el cuerpo es abusado o sobrealimentado, no se puede esperar que se mantenga saludable a largo plazo. Por tanto, para mantener una vida saludable es necesario realizar actividad física moderada, dirigida y equilibrada (Toscano, 2011).

2.2.2. El Renacimiento en la actividad física

Pérez et al. (2009) teorizan que en el Renacimiento postmedieval se revalorizó la importancia de las ideas, centrándose en dos tradiciones recuperadas de la cultura grecolatina que guiaron la teoría y la práctica de los filósofos médicos: el humanismo o socratismo y galenología postcrática. El médico italiano se distinguió y estableció en tres enfoques: deportivo, médico y militar. Durante el Renacimiento, se empezó a valorar nuevamente la importancia de la gimnasia como método terapéutico y como juego educativo, esta representa el período histórico entre la Edad Media y el período moderno temprano ya que fue una etapa de la historia europea conocida como el “Renacimiento intelectual” (Zapico, 2015).

Luarte et al. (2016) explican que la educación física era esencial para mantener una salud adecuada, preparar y entrenar el cuerpo para la guerra y como medio para el desarrollo eficaz del cuerpo humano con énfasis en el mantenimiento de la salud. Se creía que el aprendizaje se veía facilitado por una buena salud basada en una cantidad adecuada de aire, ejercicio, sueño y conductas dietéticas sencillas; y se suponía que un individuo requería descansar y participar en juegos recreativos para mejorarse del trabajo. El Renacimiento reconoció la importancia del equilibrio físico y mental, y apoyó el buen entrenamiento y una gama más amplia de actividades deportivas, teniendo un enfoque en la anatomía humana que ayudó a sentar las bases de los deportes y métodos de entrenamiento modernos (Moreno, 2020).

El Renacimiento influyó en la Educación Física, puede verse desde el panorama científico en la teoría y práctica, también ayudó a explicar el valor y la importancia de la educación física para el público en general, mostrando cómo la sociedad promueve la libertad individual y muestra el valor de la vida de una persona.

2.2.3. La Ilustración de Rousseau

La Ilustración estuvo representada por el filósofo suizo Rousseau, quien tuvo un gran impacto en la Educación, especialmente en la Educación Física. Propuso una teoría de la formación naturalista, en la que el entorno físico es un equilibrio entre lo físico e intelectual, y en la que estos últimos dominaban hasta entonces (Pérez et al., 2009).

El filósofo enfatizó la importancia de la naturaleza y la experiencia directa en el desarrollo del individuo, por lo que creía que la educación debía ser acorde con la naturaleza humana y que a los niños se les debía permitir desarrollar de forma independiente sus habilidades y talentos, también promovió el ejercicio físico para la salud y la fuerza, pero también enfatizó en la importancia de inculcar valores morales como la cooperación, el juego, la limpieza y la responsabilidad a través de la actividad física (Manzano, 2012).

Geoffrey (2012) manifestó que Rousseau promovió el juego como una parte importante de la educación de los niños, el juego activo al aire libre era esencial para el desarrollo físico y emocional de los niños. Defendió el equilibrio entre aprender haciendo y la educación formal, considerando el juego activo al aire libre, ya que la vida aparece como un medio para mantener la salud y la vitalidad.

Se concluye que la Ilustración de Rousseau tuvo una huella significativa en la Educación Física, y puede ser abordada desde el aspecto de la ciencia en lo teórico y lo práctico, teniendo como filósofo a Rousseau que otorgó un significado importante

en el periodo de la infancia y la juventud. Por lo tanto, se consideraba que la civilización era el origen del sufrimiento y las injusticias que sufre el ser humano.

2.2.4. El movimiento de la condición física

Luarte et al. (2016) retrata la gimnasia como una situación que surgió desde mediados del siglo XX hasta la década en 1970. Estuvo caracterizada por mejorar la condición física de los estudiantes estadounidenses, y se realizaron pruebas de aptitud física en Europa del Este.

Con este movimiento se pretende mejorar la condición física para conseguir resultados, pero sin una orientación sanitaria. Pero a partir de la misma década, comenzó a reorientarse esta tendencia sanitaria, que hoy puede considerarse la dirección educativa más destacada en todo el mundo.

2.2.5. El movimiento social de la salud

En 1980, surgió la conciencia pública sobre los problemas de salud. Durante esta tendencia se produjeron manifestaciones como el crecimiento del ejercicio de mantenimiento, las dietas, la popularidad del running y la promoción de la salud mental (Luarte, et al., 2016).

En esta década, también surgió la llamada nueva conciencia sanitaria en las sociedades desarrolladas, dicha situación está relacionada con el aumento de las enfermedades cardiovasculares. Pretende reducir costos de la medicina curativa tradicional y a favor de una salud activa y dinámica, especialmente diseñada para promover un entorno y un estilo de vida más saludable.

La atención social a los problemas de salud apareció a finales de los años 1970 en España, cuando se acreditaron las competiciones de marcha; sin embargo, se llevaron a cabo con mucha improvisación y se centraron en el aspecto físico más que en el fitness (Delgado & Tercedor, 2002).

2.2.6. El movimiento educativo hacia la salud

Según Vega et al. (2023), el movimiento de educación para la salud surgió en la década de 1990, con una tendencia de las escuelas a responder a las dificultades que aquejaban a la familia como el sobrepeso. Desde entonces, comenzó a incluirse y, afortunadamente, las interpretaciones se centraron en una dimensión puramente biológica, valorando las manifestaciones físicas del cuerpo, de donde surgieron las ideas de la educación humanística. En este sentido, las escuelas tradicionalmente ignoran la rica cultura de movimiento, juego, bromas e imaginación de los niños, optando por inmovilizar al niño y sofocar su libertad y creatividad.

Según Vidarte et al. (2011), el movimiento de educación para la salud surgió en la década de 1990, donde las escuelas respondieron a problemas que aquejaban a la sociedad como el sedentarismo y el sobrepeso, por lo tanto, se menciona que la actividad física es una importante alternativa saludable que promueve el bienestar psicológico, sociocultural y cognitivo, y mejora la calidad de vida. En tal sentido, este proceso de formación comienza en casa con los padres o representantes, por ende, las instituciones educativas deben considerar que una salud óptima trae varios beneficios a la sociedad al promover una adecuada actividad física dentro y fuera de la institución, teniendo en cuenta que el sedentarismo es un factor de riesgo y su impacto está en nuestras propias manos, en cambio, podemos lograr un mejor nivel de salud simplemente cambiando nuestro estilo de vida. (Ramos et al., 2014). La educación científica puede hacer una contribución significativa al desarrollo incluyendo la promoción de actividades físicas, implementación de programas deportivos y de salud en las escuelas, puede servir como herramienta vital en la vida de cada persona (Barbosa & Urrea, 2018).

Se concluye que el movimiento de educación para la salud tiene como objetivo capacitar a las personas para que tomen decisiones saludables y promuevan el bienestar general a través de la educación y la concientización.

2.2.7. Educación Física-deportiva en tiempo de pandemia y confinamiento

Reyes y Romero (2021) mencionaron que la pandemia de la Covid-19 afectó significativamente el ejercicio físico, la actividad física y el deporte; con el cierre de las escuelas y la introducción de medidas de cuarentena, las clases de Educación Física se vieron interrumpidas y los estudiantes no podían participar en actividades deportivas. Sin embargo, se adaptaron a la situación y se utilizaron plataformas en línea. Algunos de los desafíos que enfrentó la Educación Física durante la pandemia fueron la falta de equipos y espacio para que los estudiantes hicieran ejercicio en casa, la dificultad de monitorear el progreso de los estudiantes de forma remota y la necesidad de ajustar los planes de lecciones para adaptarse al entorno de aprendizaje en línea (Fuentes et al., 2020). A pesar de estos desafíos, se encontraron formas de mantener a los estudiantes interesados y activos, como proporcionar videos de ejercicios en línea, crear desafíos de acondicionamiento físico en casa. La epidemia también expuso la importancia de los ejercicios físicos para mantener la salud física y mental, especialmente en momentos de estrés y aislamiento (Benenaula & Bayas, 2021). Las actividades deportivas enfatizan la necesidad de que los estudiantes se mantengan activos, y brindan recursos y orientación sobre cómo hacerlo de manera segura durante la pandemia; el uso de la tecnología también brindó nuevas oportunidades para la actividad física, como clases virtuales de fitness y competencias deportivas en línea (Reyes, 2022). En este contexto, la pandemia por la Covid-19 ha sido interpretada como un gran desafío para la Educación Física, pero los educadores se adaptaron a la situación utilizando plataformas en línea y formas

creativas para mantener a los estudiantes activos y participando, enfatizando en el deporte como actividad (Alarcón & Llanos, 2023; Rodríguez et al., 2022).

2.2.8. La Educación Física-deportiva en el sistema educativo peruano

Marceillac (2020) señaló que ha jugado un rol diferente en el sistema educativo peruano a principios del siglo XX, donde décadas más tarde perdió su papel central como plan de estudios suplementario a la formación premilitar y como instrumento para formación en grupos con identidad nacional y patriótica para la serie de juntas militares que gobernaron el Perú de 1950 a 1980.

La calidad de vida refleja la percepción que tienen las personas de si se están satisfaciendo sus necesidades de felicidad y autorrealización, es por ello que, parte de 1900 a 1949, fue un tema relevante en el proceso de progreso y evolución del país con el fin de formar personas fuertes, disciplinadas y decididas en el transcurso del tiempo. Por ende, el Gobierno peruano ha mostrado gran interés en la institucionalización y desarrollo de la aptitud física en las escuelas, recibir asesoramiento y sobre todo recibir apoyo de las delegaciones francesa y americana (Celdrán, 2009). En los últimos años, el Gobierno peruano ha lanzado un Plan Nacional de Fortalecimiento del Deporte y el Deporte Escolar para mejorar la vida individual de los estudiantes, teniendo en cuenta que las medidas incluyen aumentar las horas de Educación Física, pero eso sigue siendo cuestionado por los maestros y otros, pues el plan requiere de una buena infraestructura y materiales, con la finalidad de atender a más de 1,2 millones de estudiantes cuando el curso esté disponible de forma generalizada (Chuquilin & Zagaceta, 2017). En el sistema educativo peruano, la inclusión de la Educación Física es relativamente nueva; no hubo Educación Física en primaria por muchos años (Corvetto, 2018). Todos saben que la Educación Física y el arte son importantes, algunos piensan que son cursos de relleno del currículo. La

Educación Física es una materia obligatoria para los estudiantes de primaria (Torres & Granados, 2021).

En resumen, la educación física en el Perú parte desde el nivel inicial 0 años con la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Tiene 3 horas en el currículo al igual que Arte, comprende dos competencias más que integran aspectos desde la comprensión de su cuerpo y la expresión corporal, el desarrollo de hábitos saludables y el fortalecimiento de capacidades sociomotrices, habilidades sociales, para la vida o de transferencia a través de la actividad física y el deporte. El Gobierno peruano lanzó un plan nacional para fortalecer la educación física y el deporte en el 2014; sin embargo, fueron hechos políticos de gobierno, pero no de Estado. Al final, desapareció en el 2016 por falta de sostenibilidad y decisión de algunas autoridades (Corvetto, 2018).

El currículo escolar peruano ha pasado por distintas etapas de evolución dentro del curso de Educación Física, se deduce como la base intelectual y moral, también se considera filosóficamente el concepto de corporeidad no como un cuerpo parcelado sino como un cuerpo que se expresa, siente y piensa y una motricidad como acción intencionada, pensada, que lleva emoción (Murcia & Corvetto, 2021). A inicios del siglo XX, la educación física se introdujo en la escuela peruana para enfrentar las problemáticas nacionales, basándose en las experiencias europeas y norteamericanas. Se incluyeron en los currículos para formar individuos burgueses saludables y vigorosos, con una buena disciplina y una buena moral (Apaza, 2016).

La importancia de la Educación Física y deportiva en estos gobiernos superó los límites de la escuela. Por lo tanto, el Plan Nacional de Educación (1950) de Odría invirtió en programas extracurriculares y en instalaciones radiales para fomentar el deporte como una actividad recreativa (Marceillac, 2016).

En cualquier caso, observando la estructura política durante los últimos 90 años desde la perspectiva del sistema educativo, se puede observar que el horizonte epistemológico de la Educación Física actual se basa en la motricidad humana, lo que significa la búsqueda de diferentes caminos. Con el tiempo, el plan de estudios de la Educación Física ha cambiado en diferentes contextos socioculturales a nivel mundial, y estos cambios se han desarrollado en consonancia con los beneficios de investigación práctica de los educadores y, sobre todo, con una educación física que va hacia el desarrollo de capacidades físicas energéticas y hacia el desarrollo humano ya que las emociones juegan un papel importante (Corvetto, 2018).

2.2.9. La corporeidad y motricidad en la salud

Murcia y Corvetto (2021) sostienen que los humanos tienen la motricidad y generan historia y tradición de la conciencia somática respecto al desenvolvimiento a su entorno social y cultural. Por lo tanto, los humanos no pueden prescindir de la conciencia sociohistórica y de la conciencia espiritual y física que simultáneamente lo constituyen; es una dimensión de la conciencia corpórea y su motricidad está arraigada en la historia y la tradición.

De hecho, conceptualizar la corporalidad no se refiere a ningún cuerpo; habla de un cuerpo atravesado por el sentido de la vida y las fuerzas históricas de transformación (Murcia & Corvetto, 2021). Como tal, la corporalidad es la síntesis del desarrollo del cuerpo que conlleva a la participación en el proceso de desarrollo físico y motriz.

El movimiento es una creación que expresa fuerzas sociales y culturales, pero que, al mismo tiempo, tiene su propia particularidad, y también se interpreta como acciones psicomotrices de la vida cotidiana que incluyen toda la intencionalidad simbólica del movimiento (Orrego, & Jaramillo, 2019). Como parte de su naturaleza, la

motricidad es el componente psicosomático y social del 'hombre', y enfatiza profundamente que el medio de existencia es principalmente su corporeidad para moverse en el espacio y el tiempo, en tanto, se dice que la realización del movimiento es como una posibilidad de la imaginación humana que permite a las personas crear el mundo a su manera. En definitiva, los movimientos permiten al organismo funcionar como un todo, pero también se define como autonomía, permitiendo que estos cuerpos se adecuen a su ambiente.

Estos conceptos de corporeidad y motricidad son capaces de adaptarse a cualquier entorno, y la mayoría de ellos están madurando en aprender nuevas formas de adaptarse a través de su motricidad (Murcia & Corvetto, 2021). En definitiva, muchas teorías asumen científicamente que la vida humana está conectada con estos dos términos ya que enfoca de manera precisa la teoría física, racional y motriz; aunque cada una de ellas es indispensable, son las que dan forma a la vida humana y social.

2.2.10. Evolución histórica de la Educación Física-deportiva en el currículo nacional

En el Perú se pueden encontrar indicios de manifestaciones culturales relacionadas con la actividad física en la época preincaica, pero no se puede afirmar que sean antecedentes de la Educación Física. Ya que esto podría generar un problema de identidad en el área, examinaremos su evolución desde el siglo XX a través de los enfoques que sirvieron de base para el desarrollo del tema, sin olvidar las diversas manifestaciones de la actividad física que sirvieron de base para el desarrollo simultáneo en muchos países latinoamericanos (Corvetto, 2018).

Históricamente, la Educación Física tuvo dos momentos principales que intentaron atenuar los problemas en el Perú, ya que se reflejaban en los planes de

estudio de las universidades y de las instituciones educativas. La formación estaba destinada únicamente a la escuela secundaria. Sin embargo, se obtuvo dos hechos importantes como la creación del currículo de la Valle, en el año 2005 al 2008, y posteriormente la creación del Currículo Nacional en 2016. (Marceillac, 2020).

Desde esta perspectiva, el Gobierno peruano lanzó un plan nacional para fortalecer el deporte nacional para mejorar la calidad general de los estudiantes, que incluía aumentar el número de clases de Educación Física; pero persistieron preocupaciones sobre los docentes y la mayor infraestructura y materiales necesarios para ofrecer los cursos. Nuestra propuesta de Programa Nacional de Educación Básica define las metas de aprendizaje que los estudiantes deben alcanzar a través de la Educación Básica, con base en las metas y principios de la educación peruana y el currículo nacional (Ministerio de Educación, 2016). También se publicó el currículo nacional peruano que incluía tres competencias integrales en un enfoque socio formativo por competencias y tres horas. No hay el suficiente tiempo de implementación, eso causa que los maestros realicen actividades que no se relacionaban con el fin del mencionado currículo.

2.2.11. La motricidad como parte de la programación curricular

Martens et al. (2017) sugiere que el enfoque del movimiento está relacionado con la enseñanza y aprendizaje para desarrollar competencias específicas de un dominio. La motricidad ve el cuerpo como la inclusión de acción, pensamiento, conocimiento, comunicación y amor; de esta manera, asume que está constantemente construyendo su propia existencia. Es una fase dinámica que se desenvuelve en el transcurso del tiempo, surge de acciones humanas autónomas y se manifiesta como cambios graduales en la imagen corporal y la personalidad combinados con otros elementos para construir los individuos y la sociedad. Así, se evalúan las condiciones en las que

las personas actúan en función de sus necesidades específicas y teniendo en cuenta sus posibilidades de acción en constante interacción con los demás.

Minedu (2017) planteó que la motricidad involucra el proceso de construcción consciente y deliberada de movimientos, creando así nuevas habilidades motoras. Tiene ciertas propiedades como resultado de interacciones dinámicas sociales, formando así una identidad, también expresa cualidades simbólicas ya que la motricidad es una práctica creativa que dura toda la vida del sujeto. La historia de esa época es que la gente transmitió la posibilidad de expresión y comunicación a través de sus acciones, de generación en generación, considerando que una persona, como ser racional, tiene la oportunidad de cambiar su realidad moviendo conscientemente el espacio en el que vive. La contextualización de cualquier acción como acción consciente está formada por una serie de códigos socioculturales, cultura del sujeto y de la sociedad, sin embargo, cada ser es tiene su propia especificidad.

Estos cambios presentan el desafío de integrar la gestión institucional, la enseñanza, los materiales de aprendizaje y la evaluación con lo que el alumnado aprende en las instituciones educativas; y el modo de planificar las escuelas preescolares, primarias y secundarias (Minedu, 2017). En este sentido, en el Plan Estatal de Educación Básica, aprobado por decisión ministerial N° 281-2016-MINEDU, se ha tenido en cuenta la importancia de la Educación Física y la ampliación del tiempo de aprendizaje en esta área para brindar lineamientos específicos para la integración en la educación nacional, donde los contenidos se incluyen en las instituciones educativas de acuerdo a las características de los estudiantes de cada nivel educativo. Se presentan las siguientes competencias:

- 1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:** el alumno es consciente de interactuar con el espacio y con individuos del

entorno, lo que ayuda a mejorar su autoestima, además de organizarse de manera eficaz. Estas actividades se incluyen en el ejercicio de actividades físicas como juegos deportivos; también tiene la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos y emociones a través de su cuerpo como son los gestos, postura y tono muscular (Minedu, 2017).

- 2. Asume una vida saludable:** comprende la relación entre un estilo de vida saludable y el bienestar. Promueve la prevención de enfermedades a través de la actividad física saludable, la postura adecuada, la dieta saludable, la higiene personal y ambiental de acuerdo con los recursos, el contexto sociocultural y ambiental (Minedu, 2017).
- 3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:** se desenvuelve en diversas prácticas que impliquen la utilización de recursos individuales para la interacción con los demás, lo que conlleva a la resolución de conflictos con empatía y cohesión y, sobre todo, a la adaptación en diferentes situaciones; asimismo, utilizar estrategias y tácticas en la realización de diversas actividades deportivas para alcanzar objetivos comunes (Minedu, 2017).

La Educación Física es un área vital e importante en el desarrollo humano, parte del enfoque de corporeidad y motricidad humana, permite el uso de cualquier tipo de actividad física y promueve la autonomía, libertad, desarrollo del autoconcepto, y contribuye con el desarrollo de la personalidad del estudiante (Corvetto, 2018).

2.2.12. Plan de fortalecimiento de la Educación Física-deportiva y el deporte escolar

Según Minedu (2018), un programa de deporte es una técnica que permite implementar el plan estratégico para la promoción de la actividad física regular, la recreación en el nivel escolar y la promoción de deportes competitivos.

Esta es una de las innovaciones que surge de la aplicación de la nueva Educación Básica estatal, que supondrá tanto la contratación de más docentes profesionales como la formación de docentes de aula y docentes profesionales, para el nivel primario y secundario (Minedu, 2018):

- a) Incrementar el número de lecciones deportivas en las instituciones educativas públicas, incluidas las escuelas primarias y educación juvenil.
- b) Fortalecer la capacidad de los docentes para garantizar los resultados favorables de aprendizaje en los estudiantes e identificar talentos deportivos.
- c) Optimizar el uso de la infraestructura deportiva.
- d) Dotar a las instituciones educativas de material deportivo para lograr la Educación Física.
- e) Dejar que participen los estudiantes en competencias deportivas con el fin de identificar talentos deportivos y obtener resultados positivos.

De este modo, la conciencia corporal incide en el aumento de la autoestima, el desarrollo de la personalidad, por lo que las habilidades sociomotoras son fundamentales para resolver conflictos con los iguales y mejorar la integración. También señalaron que las actitudes hacia el cuerpo reflejan la base del Currículo

Nacional para el Desarrollo Humano, que considera a los estudiantes como un todo interactivo cognitivo, motor, social, emocional y afectivo (Corvetto, 2018).

Por otro lado, el Programa Nacional de Educación Básica, a través del ámbito del deporte, conlleva a un estilo de vida activo, cuidado del cuerpo e interacción con diversos ejercicios físicos como rutinas o deportes de manera diaria.

2.2.13. Actividad física-deportiva

El término actividad física-deportiva hace referencia a cualquier actividad corporal que requiera un consumo energético superior al reposo y que tenga un objetivo vinculado con el deporte, ya sea de manera lúdica, educativa, competitiva o para potenciar la salud y el bienestar, asimismo, se califican como una fuente importante de la Educación Física, ya que promueven el desarrollo humano (Organización Mundial de la Salud, 2010). Así, en el campo de la motricidad, se incorporó un currículo nacional que propuso que los estudiantes desarrollen sus habilidades a través de actividades útiles, incentivando así al alumno a interactuar con su entorno y consigo mismo, tratando de mejorar y ampliar el aprendizaje, expresarse a través del juego y el movimiento.

Existen diferentes tipos de actividad física, por lo que se organizan según diferentes áreas:

1. Actividad física de baja intensidad: es una actividad que requiere frecuencia respiratoria y cardíaca.
2. Actividad física moderada: inicia con una ligera sudoración, luego aumentan la respiración, el ritmo cardíaco, y la sensación térmica del cuerpo.
3. Actividad física vigorosa: se trata de una actividad física intensa que provoca fiebre alta, dificultad para respirar y aumento del ritmo cardíaco (Ipaq, 2012).

La condición física es un tema de discusión por razones como la salud, el logro y desarrollo personal, el arte o la estética. A pesar de estas dimensiones, ningún estudio ha abordado específicamente el conocimiento de los jóvenes sobre hábitos saludables, actividad física y comportamientos saludables. La apariencia ciertamente determina en gran medida el buen estilo, siempre y cuando el sujeto realice una actividad física sistemática, sin embargo, a pesar de lo beneficioso que puede ser, también existen riesgos sobre conocer y mantener el cuidado (López, 2018).

La actividad física ayuda a prevenir enfermedades no infecciosas, una actividad física activa puede influir de manera efectiva en la recuperación de las enfermedades, permite corregir o mejorar la salud con una alimentación armónica, equilibrada y hábitos saludables (Prieto, 2011).

La actividad física es cualquier movimiento físico hecho por los músculos esqueléticos y gasta más energía que en reposo absoluto (Escalante, 2011). Las recomendaciones de actividad física semanal han cambiado en las últimas décadas. Según López y Serra (2015), esta visión tradicional limita la actividad física a condiciones físicas para separar los aspectos cuantitativos y cualitativos. De manera cualitativa, se relaciona directamente la energía con movilización y enfatiza en un consumo de energía significativamente mayor de todos los tipos de actividad muscular debido al ejercicio regular y estructurado (López & Serra, 2015).

2.2.13.1. Definición

De acuerdo con la OMS (2018), se refiere a cualquier actividad corporal generada por los músculos esqueléticos que demanda más energía que mantenerse en reposo. Por otro lado, el deporte es una actividad física que se lleva a cabo de manera planificada o no planificada con el propósito de potenciar el bienestar mental y la aptitud física. De igual forma, los autores de Rosselli (2018) afirmaron que es

cualquier movimiento de ciertas estructuras corporales provocado por la actividad de los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía específico.

2.2.13.2. Tipos de actividad física-deportiva

Bouchard et al. (2012) dividieron los siguientes tipos:

- a) Actividad física cardiovascular: refleja la actividad de los músculos y del sistema cardiorrespiratorio, se logra entrenando grandes grupos de músculos durante el ejercicio prolongado y utilizando la energía generada por el metabolismo aeróbico. Estos incluyen caminar a paso ligero, correr, nadar y hacer deportes como fútbol y atletismo.
- b) Acciones obligatorias: en las actividades de fuerza o fortalecimiento se realizan ejercicios contra resistencias específicas usando pesas, también ayudan a construir masa muscular.
- c) Actividades físicas de flexibilidad: las articulaciones pueden moverse con elasticidad en todo movimiento, pero esta habilidad comienza a disminuir a los 9 años, es preciso actividades como estiramientos, baile, yoga y deporte.
- d) Coordinar actividades físicas: es la capacidad de combinar los sentidos y el cuerpo para realizar movimientos blandos manipulando el equilibrio de manera coordinada.

2.2.13.3. La Educación Física-deportiva en la escuela

Desde los 5 hasta los 17 años, Rodríguez et al. (2020) reconoce que la actividad física incluye el juego, el deporte, los viajes, las actividades recreativas en la escuela y eventos locales y, por tanto, recomiendan acumular al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa.

Es necesario crear lugares educativos que fomenten la salud por medio de un entorno saludable, programas de promoción de la salud, alimentación y nutrición, salud sexual y reproductiva y mental, y asesoramiento social a los niños y jóvenes para desarrollarse de manera integral (Osvaldo & Fridman, 2019).

Para garantizar un enfoque holístico del bienestar físico e intelectual, del bienestar emocional, para mejorar la práctica docente, y la interacción del cerebro cognitivo, analítico y creativo, los profesores deben tomar en cuenta los tipos de ejercicios físicos que favorecerán la salud mental de los niños.

2.2.13.4. Beneficios de la actividad física-deportiva

Pérez (2014) teorizó la asociación con hábitos de vida saludables que mejoran la salud física y mental de las personas, por lo que se considera un elemento protector en el progreso cognitivo.

Según Campos et al. (2015) Contribuye a disminuir los síntomas de depresión y ansiedad, y potencia la salud del cerebro. Además, potencia la capacidad cognitiva, las destrezas sociales, la autopercepción y la capacidad de resistencia.

Rodríguez, Iglesias, Molina et al. (2020) concluyen que la Educación Física es importante para los estudiantes porque les permite desarrollarse bien y evitar una gran carga de estrés.

1. Hace que el cuerpo sea más flexible y mejore varias funciones corporales.
2. Mejora capacidades cognoscitivas.
3. Promueve un excelente diálogo con los demás.
4. Aumenta la confianza en uno mismo.

Los niños y jóvenes que participan en actividades físicas tienen mejores resultados académicos, mayores niveles de habilidad y desarrollo cognitivo.

2.2.13.5. Teoría de Jean Piaget

El conocimiento debe estudiarse partiendo de un punto de vista biológico, ya que el desarrollo de la inteligencia se forma a partir del proceso por el cual las personas desarrollan, mejoran y utilizan sus habilidades cognitivas (Trujillo, 2017). Según la teoría de Piaget, el desarrollo humano moldea la acción en la que los niños deben idear algo nuevo en el mundo por medio de un proceso de transición de las estructuras sensoriales motoras a las estructuras lógicas (Cárdenas, 2011).

A continuación, se presentan las diferentes etapas del desarrollo del aprendizaje cognitivo de los niños, las que mencionan seis fases y los esquemas mentales del niño que alinean acontecimientos que ayudan a edificar objetos permanentes:

La fase I de la actividad refleja la conducta de la bebé caracterizada por reflejos innatos como rotación, succión y agarre; se vuelven más efectivos, por ende, un reflejo es un panorama genético, se organiza por medio del entrenamiento y la función (Arias, 2017).

Fase II, respuesta circular primaria (1 a 4 meses): el nene empieza a definir su cuerpo por medio de increíbles descubrimientos, se generan intereses y busca con atención dónde desaparecen los elementos.

Fase III, circulación secundaria (4 a 8 meses): se entiende como un comportamiento consistente en gestos reparadores que aleatoriamente actúan sobre las cosas de manera interesante. Los bebés aprenden a adaptar soluciones conocidas a otras situaciones. Están menos interesados en su cuerpo y más en las cosas que los rodean. Pueden percibir los elementos visibles, pero desaparecen de su mente los que no puede ver. Las formas de identificar objetos comunes incluyen

agarrarlos, pasarlos de mano en mano, tocarlos, apretarlos y meter los dedos en los ojos de las cerraduras (Sánchez, 2019).

Fase IV, alineación de planes secundarios (8 a 12 meses): La intención comienza cuando deja las cosas a un lado o puede recoger lo que quiere con las manos de sus padres, intenta encontrar el objeto escondido frente a él.

Fase V, nivel 3, respuesta circular (12 a 18 meses): experimenta de manera organizada, utiliza nuevos métodos para lograr lo que desea, sigue el movimiento visible de un objeto cuando está oculto y determina dónde fue visto por primera vez, reconoce fotografías familiares y sigue órdenes verbales sencillas (Arias, 2017).

Fase VI, intervención en nuevos medios mediante una combinación psicológica (18 a 24 meses): realiza la transición de tareas sensoriomotoras a mentales, inventando nuevos métodos, utilizando la inferencia psicológica. Infiere el movimiento invisible de ciertos objetos cuando están ocultos pues, en relación con el sujeto, el objeto adquiere un nuevo y finito grado de libertad.

2.2.13.6. Teoría de la inteligencia de Lev Vigotsky

La tarea adaptativa de la inteligencia se basa en la estimación de los resultados logrados, que pueden ser un mecanismo de asociación estímulo respuesta por medio del proceso analítico y sintético (Arias, 2013). La inteligencia de una persona es una característica binomio del entendimiento y del habla que acondiciona a las personas en el mundo físico y en las relaciones sociales (Ledesma, 2014). Gallegos (2013) explica que la función adaptativa de la inteligencia se basa en la evaluación de estímulo respuesta o una fase complicada de analizar y sintetizar información. La inteligencia opera independientemente de la información que tiene una persona, pero las experiencias anteriores contribuyen al procesar información de manera más eficiente con menos datos que las personas con menor inteligencia (Lucci, 2006).

2.2.13.7. Convivencia e interacción sociomotriz

Gil (2020) manifiesta que tiene como finalidad desarrollar el procedimiento de socialización en un estudiante utilizando los movimientos corporales; es decir, experimentar y aprender a comunicarse e interactuar socialmente y con confianza, integrarse adecuadamente en grupos, resolver conflictos y tomar decisiones con calma, trabajar en equipo para un objetivo común, sentir valores e implementarlos en su vida, actitudes positivas, educación emocional, participación organizada en actividades colectivas y actividades recreativas, deportivas y de naturaleza.

La movilidad social se refiere a actividades o interacciones que involucran a una o más personas, especialmente juegos y deportes colectivos. Estas actividades deportivas colectivas juegan un papel colaborativo crucial en la formación en Educación Física de la educación obligatoria, por ello, esto sucede mediante el desarrollo de habilidades motoras (López, 2021). Andrey & Consuelo (2023) sostienen que el deporte puede ser un campo de conocimientos que promueve la ciudadanía, entendida como una agrupación de habilidades y valores necesarios para que el individuo participe efectivamente en la sociedad, incluido el respeto a los derechos humanos y el establecimiento de prioridades con la facultad de realizar decisiones encaminadas, teniendo la responsabilidad de justicia social e involucramiento activo en la vida democrática.

2.2.13.8. La corporeidad como enfoque del área de Educación Física-deportiva en el currículo nacional

Se entiende al cuerpo como objeto de experiencia compleja, el cuerpo conecta acción, cognición, pensamiento y comunicación (Cornelio & López, 2019). Por eso, cuando hablamos del cuerpo, su nombre más acertado es corporalidad, expresión. El

ámbito deportivo se fundamenta en el enfoque de la corporalidad, entendiendo al cuerpo en la estructura misma de su existencia y más allá de su existencia tal como incluye acción, pensamiento, sentimiento y conocimiento. Corvetto (2018) sostiene que la corporeidad como enfoque del área hace énfasis en la motricidad dentro del currículo nacional peruano, con el objetivo de desarrollar la conciencia corporal de los estudiantes para que puedan comprender, valorar sus cuerpos, expresarse y comunicarse.

2.2.13.9. La motricidad humana en el área de Educación Física-deportiva

Las habilidades motoras implican el proceso consciente de construir movimientos, creando nuevas formas de movimiento (Pérez, 2019). El concepto de corporalidad y motilidad humana es parte de un enfoque cualitativo del deporte en el que los sujetos se construyen en relación con otras personas en el entorno en el que viven y sus características culturales. Garavito (2018) manifiesta que, en la composición de la humanidad, la cultura es importante para que las habilidades motoras se estructuren y expresen elementos de la personalidad, como la creatividad, la intuición, la espontaneidad y la motricidad. La motricidad humana puede utilizarse como un método de entrenamiento físico para fomentar la creatividad, la autonomía, la libertad y la trascendencia de los estudiantes (Cano, 2016).

2.2.13.10. Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano

Es un ser derivado de la herencia biológica, de las necesidades sociales, del destino cultural, pero, al mismo tiempo, un ser único y semanal cuya generatividad proviene de la propia creación psicosomática que impulsa al cuerpo desde su propia determinación, haciéndolo específico del cuerpo para calificar (Murcia & Corvetto, 2021). Así, como el hombre, al hacerse hombre,

queda dotado de un cuerpo, configurado como carne, así también queda dotado de movimiento, la dotación biológica del movimiento; una subvención que se especifica, es decir, se transforma a medida que madura y desarrolla su motricidad. Según Machado y Vargas (2012), la motricidad se refiere al movimiento humano, la Educación Física puede usarse como una herramienta con la finalidad de promover la actividad física desde diferentes perspectivas, métodos y contenidos.

2.2.13.11. La actividad física-deportiva en la corporeidad y motricidad

Se refiere al movimiento físico ejecutado por músculos esqueléticos, que genera consumo de energía y accede a la interacción con otros seres vivos y del entorno (Burnett, 2022). Los aspectos biológicos de la actividad física se combinan con experiencias personales y sociales. Según Evaldo (2017), estas experiencias acceden a aprender y valorar una diversidad de emociones e instruirse sobre nosotros mismos y del hábitat, además, forma parte de la cultura de un ser humano, partiendo de actividades cotidianas hasta movimientos habituales como fútbol o cualquier otro deporte. La actividad física es una práctica social porque las personas la realizan en interacción entre sí, con otros grupos sociales y con su entorno.

2.2.13.12. La actividad deportiva en la calidad de vida

Se ve como uno de los elementos cruciales para el desarrollo humano y la salud, por lo que se fomenta la realización de actividades deportivas específicas acorde a la edad de cada individuo. Al mismo tiempo, esto también ayuda a mejorar su calidad de vida. Dado que tiene un efecto beneficioso y revolucionario en la salud de los alumnos, incluyendo elementos físicos, psicológicos, sociales y académicos, resulta crucial establecer programas deportivos seguros, inclusivos y ajustados a las necesidades particulares de cada estudiante para optimizar las ventajas y reducir los peligros.

Igualmente, es imprescindible fomentar la práctica deportiva desde la infancia no solo eleva la calidad de vida presente de los alumnos, sino que también establece los cimientos para un futuro más sano y balanceado. Por lo tanto, el ejercicio físico y el deporte no solo favorecen el bienestar social, sino también la calidad de vida. Por lo tanto, resulta esencial para el individuo preservar un estilo de vida sano, realizándolo de esta forma, en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en particular el tercer objetivo vinculado a la salud (Geovanni et al., 2023).

2.2.13.13. Tipos de deporte en la escuela

Ejecutaron un estudio acerca del efecto social y educativo de un programa completo de deporte en la escuela, fundamentado en el modelo de enseñanza comprensivo que se lleva a cabo en la Universidad de Valladolid. Estos escritores tomaron en cuenta cuatro tipos de análisis: a) implicación y satisfacción de los participantes, b) innovación en la metodología, c) desarrollo de valores y d) diversidad e inclusión. Con ello, determinaron que la implementación del modelo comprensivo de enseñanza, junto con la incorporación de actividades de aprendizaje cooperativo, son adecuadas para el fortalecimiento de los valores socioeducativos en los alumnos; lo anterior fomenta la aparición de prácticas que refuerzan la aceptación y apreciación de la diversidad (Murrieta, 2023).

En este punto, resulta imprescindible definir los objetivos que persigue el deporte escolar y distinguirlos de los que persigue el denominado deporte estándar. En resumen, es imprescindible distinguir entre el deporte orientado al rendimiento, con el objetivo primordial de ganar, y el deporte escolar, que se dirige a un enfoque más pedagógico, ya que se alinea con las metas educativas de la institución (Murrieta, 2023).

Sin embargo, a menudo se realiza un método tradicional de iniciación deportiva en la escuela, ya que la motivación del profesor reside en los juegos deportivos de zona. De esta manera, enfoca su contenido principal de la clase en el desarrollo de gestos técnicos, lo que beneficia a los estudiantes con mayor habilidad y margina a aquellos con limitaciones en el área motora (Murrieta, 2023).

Actividades individuales: a) Atletismo: Incorpora competencias, saltos, lanzamientos y exámenes conjuntos. Es un ejercicio que promueve el crecimiento personal y el crecimiento físico; b) Natación: Un deporte integral que estimula todos los músculos y potencia la resistencia cardiovascular; c) Gimnasia: Incorpora actividades tales como la gimnasia artística, rítmica o trampolín, que demandan flexibilidad, potencia y coordinación; d) Tenis o baloncesto: Deportes de raqueta que potencian la coordinación, la destreza y el enfoque (Murrieta, 2023).

Actividades deportivas colectivas: i) Fútbol: Uno de los deportes más frecuentemente practicados en instituciones educativas, que promueve el trabajo colaborativo, la táctica y la capacidad física; ii) Baloncesto: Fomenta la coordinación, rapidez y cooperación entre los participantes; iii) Voleibol: Un deporte que demanda exactitud, interacción y colaboración en equipo (Murrieta, 2023).

En relación a esto, lleva a cabo un estudio acerca de cómo instruir en el deporte escolar basándose en los métodos empleados en la práctica profesional o del atleta adulto, y garantiza que estos métodos siguen vigentes en diversas instituciones educativas. Se pueden apreciar: extensas rutinas de trote alrededor del campo, el uso de herramientas propias de edades avanzadas, rigurosidad en la exigencia técnica, dureza en el trato e inflexibilidad en las formas de hablarles y orientación selectiva.

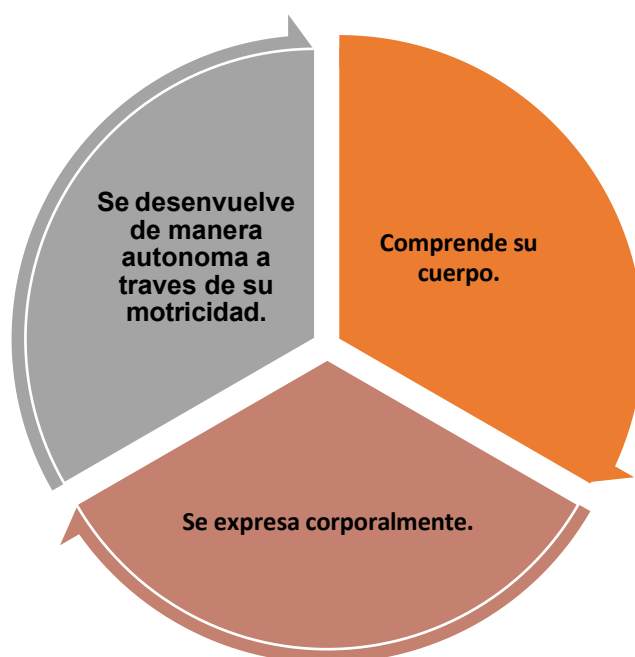
2.2.13.14. Las competencias y capacidades de la Educación Física

Minedu (2016) incluye habilidades que se describen a continuación:

- **Habilidades:** se desarrolla de forma independiente a través de la motricidad. Permite a los estudiantes utilizar sus capacidades de movimiento y lograr autonomía en el desarrollo del movimiento.
- **Capacidad de comprensión:** comprender su cuerpo y expresarse físicamente. Para ello, debe explorar, comprender, dominar su cuerpo en el área y el lapso, necesita saber expresar sus sentimientos y emociones.
- Esta habilidad tiene como objetivo mejorar la motricidad del alumnado para que pueda percibir y tomar conciencia en relación con su autoestima.

Figura 1.

Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.



2.2.13.15. Competencia y vida saludable

El objetivo de este concurso es promover el estilo de vida de los estudiantes y, a través de la práctica del estilo de vida, permitirles comprender y relacionarse

con la nutrición saludable con la finalidad de mejorar su salud física y mental (Garzón & Rodríguez, 2017). Respecto a esta capacidad, varios estudios demuestran la importancia de desarrollar un estilo de vida activa y saludable.

Esta competencia incluye la primera capacidad, sembrar una nutrición adecuada con relación al desarrollo deportivo, y la segunda capacidad es mantener una buena salud física mediante el ejercicio físico en relación con su condición física, edad y sexo.

Figura 2.

Competencia: Asume una vida saludable.



2.2.13.16. Competencia y habilidades sociomotrices en la práctica de diferentes actividades físicas-deportivas

El objetivo es promover la integración de los estudiantes con otros y practicar los valores de respeto, solidaridad y amistad a través del uso de competencias de movimiento social, creación, aplicación de estrategias y tácticas de juego.

Primero, busca desarrollar la parte social; en segundo lugar, pretende aprender habilidades y hábitos de diferentes deportes relacionados con cultura deportiva.

Figura 3.

Competencia: Interactúa a través de sus habilidades socio-motrices en la práctica de diferentes actividades físicas.



2.2.13.17. Dimensiones de la actividad física-deportiva

Ruiz (2013) la define como la acción de medir la frecuencia, duración e intensidad:

A. Actividad física deportiva y calidad de vida en el confinamiento.

Garavito (2018) explicó que esta pandemia impactó de manera significativa en la calidad de vida de las personas y, por lo tanto, la actividad física jugó un rol fundamental en la salud general para mantener un sistema inmunológico fuerte.

B. Actividad física deportiva y calidad de vida postpandemia.

Andrey y Consuelo (2023) indican que ambas variables de estudio, después de la pandemia, fueron relevantes para un gran cambio para cada individuo y su relación con el bienestar emocional.

C. Educación Física en la escuela.

Oswaldo y Fridman (2019) se refieren al programa de forma continua a través de una sesión de al menos 10 minutos de actividad física durante todo el día, permitiendo cambiar el tiempo manejado a 30 minutos por cinco días a la semana.

2.2.14. Calidad de vida

La realización del potencial humano tiene aspectos subjetivos y objetivos, lo que resulta en un estado general de satisfacción, por lo tanto, se deben considerar múltiples elementos en esta definición. Primero, la calidad de vida es una situación de satisfacción, es el resultado de que una persona haya alcanzado su potencial, en contraste, están estrechamente relacionadas (Ardilla, 2003).

Según Núñez et al. (2015), la calidad de vida es un conjunto de variables tanto objetivas como subjetivas: a) bienestar material y la salud; b) intimidad y la expresión emocional, la seguridad y la productividad personal.

Según Brizuela (2016), se define como una percepción subjetiva del estado de salud actual del individuo y el impacto de la promoción de la salud en un nivel óptimo en la vida diaria.

2.2.14.1. Definición

Según la OMS (2018), se refiere al reflejo del lugar de vida de cada persona en el entorno cultural y los valores y está relacionado con sus intereses, expectativas, estándares y metas. Un concepto amplio que consta de aspectos físicos y psicológicos que impacta con el medio ambiente. En la misma línea, Urzúa y Urzúa (2012) encontraron que la felicidad es el grado de bienestar alcanzado a través de una valoración que hace una persona en diferentes áreas de su vida, cuya importancia depende en gran medida de la coexistencia armoniosa del estado de ánimo y la salud individual en el medio social en el que se desarrolla.

2.2.14.2. Calidad de vida y salud

Según Gallegos et al. (2019), la implementación de medidas de promoción de ejercicio físico garantiza un bienestar saludable y emocional y reduce enfermedades.

Los hábitos saludables proporcionan diversas mejoras como en los ámbitos físico, socioemocional y puede mejorar significativamente la salud y el nivel de práctica motriz (Cadarso et al., 2017).

2.2.14.3. Calidad de vida y satisfacción

Según Gutiérrez et al. (2019), la satisfacción con la vida y el estilo de vida activo están estrechamente relacionadas con la actividad física de intensidad moderada. La participación voluntaria y la autoestima de hombres y mujeres proporciona felicidad y satisfacción con la vida (Gutiérrez et. al, 2019).

2.2.14.4. Calidad de vida y relaciones interpersonales

Según Salvador (2015), la calidad de vida se refiere a la satisfacción de las respectivas necesidades y apunta a conservar excelentes relaciones interpersonales con otras personas, por eso, es significativo que el sujeto acceda al espacio para

socializar. Por otra parte, la soledad también puede darse cuando se presenta en personas mayores y puede afectar su salud física.

2.2.14.5. Calidad de vida en los adolescentes

Al respecto, Quiceno (2013) arroja luz sobre las percepciones de niños y jóvenes sobre su bienestar físico, psicológico y social en contextos culturales específicos; también muestra el estado social en relación con las diferencias individuales, el desarrollo evolutivo y el entorno social y cultural; por ello, en la adolescencia ocurren cambios importantes que determinan la percepción de la calidad de vida (Skevington et al., 2014).

2.2.14.6. Actividad física y calidad de vida en los adolescentes

Según Lima et al. (2018), el estilo de vida durante la adolescencia muestra que la gran parte asiste a varias sesiones de actividad física semanalmente, cuando se asocia con más entrenamiento, el bienestar va aumentando. Sin embargo, dado que la pandemia ha cambiado de manera repentina el estilo de vida de todos los adolescentes, se estima que redujeron al mínimo sus prácticas en período de aislamiento. Un desafío para la salud pública mundial es que la inactividad física está relacionada con la baja autoestima, el rendimiento académico, la exclusión social y los bajos niveles de salud pública (Cossio, 2020).

2.2.14.7. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto energético, que está determinado por factores fisiológicos, biomecánicos y psicológicos, se conoce como actividad física (Barbosa & Aguirre, 2020).

En general, evidencia científica disponible sobre la asociación de la actividad física con el estado de salud mental, analiza los niveles de PA (Physical Activity) que

son más beneficiosos para la salud, por lo que los estudios se vuelven importantes para la dosificación del mismo. Existe evidencia de que ayuda sobre todo a prevenir posibles enfermedades crónicas.

2.2.14.8. Calidad de vida y actividad física encaminada a la mejora de la salud

Se suman diversas actividades con la finalidad de generar beneficios positivos para la salud de cada individuo (Ardilla, 2013). El término se refiere a la actividad física planeada, constituida y controlada con el propósito de mejorar o mantener la salud física. Este estado físico es un estado fisiológico saludable que facilita las actividades diarias de las personas e incluye varias características relacionadas con el rendimiento deportivo de los individuos.

La calidad de vida incluye áreas funcionales, estados emocionales, actividades intelectuales, valores culturales y éticos, creencias religiosas, salud, entorno de vida y actividades diarias (Campos et. al, 2015).

2.2.14.9. Calidad de vida y bienestar emocional

Según Ottawa (2017), las emociones son modificaciones o cambios internos asociados a pensamientos, hormonas y factores físicos, por ende, afectan a los individuos como al entorno social. La salud emocional implica la capacidad de gestionar y diferenciar las emociones.

2.2.14.10. La felicidad, satisfacción y bienestar

Estas variables estudian a la vida, la situación y entorno de un individuo. Muchos manifiestan que la felicidad no depende del ambiente, sino del corazón de un individuo (Rowe & Safdar, 2014).

2.2.14.11. Calidad de vida y desarrollo personal

Según Herranz et al. (2014), la educación influye en los conocimientos, habilidades y destrezas, pero orientada al futuro y se convierte en un elemento

importante para la integración de la sociedad en el presente. Parece moldear y guiar a la humanidad hacia el futuro. Por otro lado, se menciona el tiempo libre, periodo limitados y regular que las personas definen, y la calidad del tiempo libre determina si pueden vivirlo positiva o negativamente.

2.2.14.12. Calidad de vida y bienestar físico

Las áreas de recreación son de suma importancia y relevancia para que los adolescentes puedan salir a la calle y utilizar su energía de forma saludable y promuevan el bienestar físico en un entorno que les permita expresar sus deseos y tomar decisiones (Hernández, 2014). Una experiencia de entretenimiento está diseñada para promover un estado de ánimo libre de estrés.

2.2.14.13. Dimensiones de calidad de vida

- A. Dimensión psicológica: Según la OMS (2018), los aspectos psicológicos incluyen las percepciones de una persona sobre sus estados cognitivos y emocionales, sus creencias personales, espirituales y religiosas, el significado de la vida y los mitos para tener la capacidad de controlarlos en un momento determinado. Por otro lado, Flores (2015) afirma que la prolongación psicológica de una persona es beneficiosa para prevenir enfermedades, y debe estar relacionada con la salud física; también incluye la protección del entorno social sin imponer restricciones a la población y a la educación.
- B. Dimensión social: La OMS (2018) lo define como el conocimiento de una persona sobre cómo funciona en la sociedad y el rol sustancial que realiza como efecto de su trabajo o profesión.
- C. Dimensión bienestar emocional: El bienestar personal, según la OMS (2018), se precisa como la emoción de dicha que accede a una persona funcionar en

sociedad y satisfacer sus necesidades diarias. La enfermedad, el cambio y la pérdida pueden ser enfrentadas por personas con buena salud mental.

2.3. Definición de categoría de análisis

- A. Actividad física: Ayuda a prevenir enfermedades no infecciosas. Mantener una actividad física puede influir de manera efectiva en la recuperación de las enfermedades, lo que le permitirá corregir o mejorar la salud con una alimentación armónica, equilibrada y hábitos saludables (Prieto, 2011).
- B. Satisfacción personal: Es una situación positiva caracterizada por la alegría, la tranquilidad y el sentimiento de realización (Ardilla, 2003).
- C. Actividad cardiovascular: Refleja la actividad de los músculos y del sistema cardiorrespiratorio, y se logra entrenando grandes grupos de músculos durante el ejercicio prolongado utilizando la energía generada por el metabolismo aeróbico (Bouchard et al., 2012).
- D. La Educación Física: Es importante para los estudiantes porque les permite desarrollarse bien y evitar una gran carga de estrés (Rodríguez et al., 2020).
- E. La duración en la actividad física: Es la totalidad de tiempo necesario para la realización de ejercicios durante actividades en el día (Ruiz, 2013).
- F. La inactividad física: Se relaciona con la exclusión social, niveles de salud pública, baja autoestima: un reto para la salud pública global (Cosío, 2020).
- G. Los aspectos psicológicos: Según la OMS (2018), son conocimientos de estados emocionales de un sujeto con respecto a la incertidumbre o el futuro.
- H. Percepción social: La OMS (2018) define la dimensión social como la necesidad de apoyo familiar y social, las relaciones médico paciente y los resultados laborales.

- I. Calidad de vida: Quiceno (2013) deduce que son percepciones de niños y jóvenes sobre su bienestar físico, psicológico y social en contextos culturales específicos.

III. Revisión de la literatura

3.1. Hipótesis o supuestos teóricos

Un estudio cualitativo no requiere hipótesis, está bajo el diseño fenomenológico.

IV. Materiales y Métodos

4.1. Enfoque de investigación

Este estudio es de enfoque cualitativo, implica la recopilación y el análisis de datos no numéricos como entrevistas para comprender en profundidad las experiencias y las percepciones de las personas en relación con ambas categorías. Arias (2006) concluye que se basan en la recopilación y análisis de datos no numéricos para lograr una comprensión más detallada de las percepciones y significados de las personas.

4.2. Tipo de investigación

Estudio de nivel cualitativo teniendo en cuenta que se valora las características más relevantes en una institución educativa. Arias (2006) deduce que el nivel de investigación cualitativa recopila información que describe un fenómeno en un evento específico y en un momento determinado.

4.3. Diseño de investigación

Se ha planteado un diseño fenomenológico para comprender la experiencia subjetiva de los estudiantes al participar en actividades físicas y su influencia en su calidad de vida. Los autores concluyen que este estudio intenta describir y comprender desde la perspectiva de cada sujeto que da a su experiencia un panorama subjetivo (Hernández et al., 2014).

4.4. Credibilidad de la investigación

Se manifiesta como un aspecto esencial para completar el trabajo sobre actividad física y calidad de vida (Sánchez & Reyes, 2002). Se refiere a la confianza de los lectores, revisores y académicos en los resultados de la investigación.

Una revisión exhaustiva de la literatura: se realizará una revisión exhaustiva del tema de investigación para formular preguntas de investigación en función de investigaciones anteriores que ayudará a poner los hallazgos en contexto.

Selección de instrumentos válidos: Se utilizarán cuestionarios para recolectar datos para obtener resultados favorables para el estudio.

Recopilación de datos precisa: se llevará a cabo una recopilación de datos precisa y consistente durante todo el estudio.

Transparencia metodológica: descripción detallada de los procedimientos de investigación, de la participación de la población y de ajustes estadísticos realizados.

Análisis de datos riguroso: se realizará un análisis de datos riguroso y transparente para garantizar que los datos resultantes sean compatibles.

Ética de la investigación: se garantiza que esta investigación cumple con los estándares éticos y la integridad académica.

4.5. Sujetos de estudio

La población estuvo conformada por 2 alumnos, 2 padres de familia, 2 directivos y 2 docentes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Arias (2006) define una población como un grupo que comparte características comunes; las conclusiones serán amplias porque la pregunta y los objetivos determinarán qué conclusión sacar.

Muestra

Para la muestra, el total de alumnos de la institución educativa está dividida en 2 alumnos, 2 padres de familia, 2 directivos y 2 docentes. Según Arias (2006), la muestra es un subconjunto limitado y representativo extraído de la población disponible. Por lo tanto, la muestra no es aleatoria porque se considera deliberada.

Tabla 1.
Composición de la muestra

POBLACIÓN	Alumnos (Quinto grado)	2
	Padres de familia	2
	Directivos	2
	Docentes	2
	TOTAL	8

4.6. Procedimiento y técnicas de recojo de información

4.6.1. Procedimiento

Para medir las categorías se utilizará una técnica de encuesta que recopila datos entrevistando a los sujetos para medir sistemáticamente las ideas que surgen de las preguntas de investigación. El procedimiento que se realiza es una encuesta, que es una herramienta que se utiliza para obtener una referencia precisa para la encuesta (López & Fachelli, 2015).

4.6.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica de recopilación de datos utilizado en el estudio es una entrevista que deben completar los maestros sobre las características del estudiante de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Según Arias (2006), la entrevista es una técnica para recopilar información consistente y precisa sobre cualquier hecho, fenómeno o circunstancia que ocurra en la naturaleza o la sociedad. **Instrumentos de recolección de datos**

Según Arias (2020), se preparan con antelación instrumentos para recolectar información de la investigación:

- a. Entrevistas en profundidad: Las entrevistas son uno de los métodos más utilizados en la investigación fenomenológica. Se pueden realizar

entrevistas semiestructuradas o abiertas con participantes que hayan experimentado el fenómeno que se está investigando. Durante la entrevista, se les anima a compartir sus experiencias, percepciones y significados en profundidad.

- b. Observación participante: El investigador puede participar en la situación en la que se produce el fenómeno de interés para obtener una comprensión directa de las experiencias de los participantes, esto es especialmente útil en lugares donde la actividad física o la interacción social son parte del fenómeno.

4.7. Análisis de datos

En este procedimiento, antes de entrevistar, se envía una carta a la institución educativa para solicitar permiso para realizar la entrevista ya que el estudiante es menor de edad, se necesita una declaración de consentimiento informado para aplicar el instrumento. Este instrumento de encuesta fue dirigido a estudiantes de quinto grado de secundaria acompañados por sus padres, directivos y docentes quienes constituyeron la muestra.

V. Resultados

Este capítulo discute los resultados del análisis de datos sobre los tres objetivos de investigación principales que guiaron el estudio. Se presenta una jerarquía que parte de los objetivos, subdividiendo por categorías de análisis dependiendo del instrumento utilizado. Los resultados del instrumento de entrevista se presentan a continuación para responder al primer, segundo y tercer objetivo:

Objetivo general

Analizar el estado de la actividad física-deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de una institución educativa peruana postpandemia.

Esta categoría mostró una situación muy difícil en el estado de emergencia donde se presentó mucho estrés y desafíos para los estudiantes, sin embargo, ayudó a crear lazos familiares, mientras otras personas no le daban importancia ya que tenían un pensamiento que nunca va a llegar acá. Luego, fue complicado para el estudio de los hijos ya que la gran parte no tenían recursos tecnológicos para establecer la comunicación. Esta pandemia trajo tiempo en el cual la mayoría de personas adultas realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional, mientras tanto, en los estudiantes se promovió la Educación Física a través de Aprendo en casa, como juegos tradicionales de pintura, dibujos creativos, y hubo interacción. De otro panorama, los directores y docentes se dedicaron bastante a leer, preparaban sus clases y contaban con mucho tiempo para profundizar sus estrategias para poder dar lo mejor a sus alumnos. La actividad física trajo muchos beneficios en las personas como salud física y emocional, y fue una forma efectiva de

comprimir el estrés y optimar el estado de ánimo. Es importante la calidad de vida en un individuo ya que asegura la buena salud y repercute en el desarrollo emocional.

Por otro lado, algunas personas experimentaron temor, ansiedad, depresión o angustia durante la pandemia, lo que podría haberles impedido realizar actividades y dificultar su calidad de vida. La Ugel no contempló un psicólogo dentro de nuestra institución, pero la escuela y la Apafa creyeron conveniente contratar a un especialista para que los estudiantes reciban este tipo de ayuda con respecto a sus acciones y emociones, como la empatía y la solidaridad. La comunicación es importante para las familias y que se adapten a las necesidades de sus miembros para promover un ambiente de apoyo, confianza y bienestar, fortalecer la cooperación en la resolución saludable de conflictos y en el desarrollo y mantenimiento del hogar. En este contexto, la institución educativa realizó muchas actividades dentro de su plan de trabajo para mejorar este aspecto de la calidad entre docentes, estudiante y padres de familia.

Objetivo específico 1

Determinar la influencia del confinamiento medida de emergencia pandémica por la Covid-2019 en la práctica de actividad física y la calidad de vida.

¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?

La educación remota fue una situación muy difícil, presentó mucho estrés y desafíos para los estudiantes. Por un lado, ayudó a crear lazos familiares y otros fueron felices porque estuvieron con sus familias; otros no le daban importancia ya que tenían un pensamiento que nunca va a llegar acá. Luego fue complicado para el estudio de los hijos, ya que la gran parte no tenían recursos tecnológicos para establecer la comunicación. Fue estresante para los docentes porque tuvieron que

implementar aplicativos y hubo un cambio radical en la metodología de enseñanzas, también fue un desafío atender todas las solicitudes del trabajo remoto.

¿Podrías explicar las emociones frecuentes en ti?

Durante el tiempo del confinamiento, al principio, eran de incertidumbre; luego, fue traumático, mucho estrés, tensión emocional y ansiedad, miedo y preocupación: qué va a pasar y cuándo va a terminar; se presentaron sensaciones como temor a salir, a contagiarme, a contagiar a mi familia, a las secuelas; por último, se vivió emociones más como de tristeza porque muchos amigos y familiares habían fallecido.

Objetivo específico 2

Analizar el estado de la actividad física-deportiva postpandemia y la calidad de vida.

¿Coméntame si lograste realizar actividad física deportiva en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?

En esta pandemia, la mayoría de personas adultas realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional, mientras tanto, los estudiantes promovieron Educación Física a través de Aprendo en casa, como con juegos tradicionales de pintura, dibujos creativos con interacción, corrían en casa; otros realizan actividad dos veces a la semana en familia, como saltar y trotar. La Educación Física fue una de las primeras áreas y ayudó a mejorar el estado de ánimo.

¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tú familia?

La mayoría de personas durante la pandemia tuvieron tiempo para organizar sus actividades cotidianas, pasarla en familia y tuvieron más comunicación, hicieron actividades psicológicas familiares que permitieron olvidar un poco ciertas situaciones o emociones de temor. De otro lado, se compartía los que hacer de casa entre los padres e hijos. De otro panorama, los directores y docentes se dedicaron bastante a leer, preparaban sus clases y contaban con mucho tiempo para profundizar sus

estrategias y dar lo mejor a sus alumnos. Estas actividades ayudaron a mejorar la calidad de vida y fortalecer los lazos familiares.

¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción?

La actividad física trajo muchos beneficios a las personas como buena salud física y emocional, fue una forma efectiva de minimizar el estrés y aumentar el estado de ánimo, también se manifiesta los ejercicios e incluso el gimnasio brinda satisfacción y hace que el cuerpo esté libre de tensiones y estrés, por lo que es muy importante en la vida de una persona, y ayuda emocionalmente.

Objetivo específico 3

Establecer el conocimiento sobre el enfoque de corporeidad y motricidad humana en la Educación Física y su relación con las competencias en el currículo nacional peruano.

¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?

El currículo tiene que incluir más horas de actividades deportivas para que el alumnado tenga una enseñanza integral y buenas orientaciones sobre el área de Educación Física. También se deben reforzar los grados académicos para mejorar los horarios de cursos de Educación Física. Se deben incluir a personas con discapacidades o necesidades especiales por el bienestar de su salud, habilidades sociales y educación emocional.

¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física?

Las tres competencias guardan una relación entre condiciones físicas, una buena alimentación y buenos hábitos higiénicos. Debe comprender su cuerpo

mediante las expresiones corporales para mejorar su desarrollo físico, psicológico y emocional. De otro enfoque, los padres de familia solo conocen el concepto de Educación Física por el curso de la institución educativa.

¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de Educación Física a la semana en la escuela y por qué?

La mayoría de las personas piensan que el curso de Educación Física debe darse 5 a 6 horas porque es muy importante que el joven tenga la capacidad de desarrollar sus aprendizajes de manera más idónea. Otros refutan que debe tener 3 horas de Educación Física que se enfoquen en el deporte; otros que se debe dejar a un lado Matemática, Comunicación porque estresan a los alumnos.

Objetivo Específico 4

Analizar el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes.

¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?

Una buena calidad de vida asegura un ciudadano con buena salud y eso repercute en el desarrollo emocional y en el cumplimiento de sus metas personales. Genera un ambiente de comunicación de diálogo con los familiares, influye en el desarrollo cognitivo y en la salud; permitió concientizar a los estudiantes y personas.

¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividad física deportiva y la calidad de vida de la comunidad educativa?

El colegio es uno de los primeros en ver esta práctica por intermedio de docentes y brinda actividades deportivas como fútbol, vóley, básquetbol, futsal, certámenes deportivos en los que participan los alumnos, padres de familia y docentes. Algunas actividades no son secuenciadas y deben tener un plan de trabajo

para que se haga una rutina y no sea esporádico, por lo tanto, se involucran con el estudiante para motivarlos y desarrollen sus competencias con la finalidad de que tengan un bienestar saludable,

¿Cuántas horas a la semana le dedica a la práctica de actividades física deportivas y qué acciones toma para mejorar su calidad de vida?

Es cuatro veces a la semana, como calentamiento, estiramiento, con la finalidad de conservarse sanamente y evitar enfermedades, otras realizan, en distintas horas, actividad física ya que quieren darle tiempo al descanso y no sobreexcederse en las actividades. En definitiva, ayuda a las personas a desenvolverse en un mundo muy complicado.

¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impidió hacer actividades que promueven su calidad de vida?

¿Cuéntanos tu sentir?

Una persona experimento temor, ansiedad, depresión o angustia durante la pandemia, lo que podría haberle impedido realizar actividades como la acumulación de tareas que dificulta su propia calidad de vida; y desde otro panorama, en la institución se vivió un poco de tensión y frustración por parte de los docentes ya que los tiempos fueron cortos para el cierre del año.

¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?

La escuela es el ámbito donde desarrollamos las competencias y donde se juntan los agentes educativos que se involucran en la educación de los niños y este ayuda a mejorar psicológicamente, emocionalmente y físicamente y, sobre todo, en la calidad de vida y esto ayuda a reducir el estrés. La Ugel no contempló un psicólogo

dentro de nuestra institución; la escuela y la Apafa a creído conveniente contratar un especialista para que nuestros estudiantes reciban este tipo de ayuda.

Objetivo específico 5

Analizar el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes.

¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?

Promover actividades físicas como maratones, atletismo, actividades interinstitucionales para que se pueden relacionar; la institución debe promover actividades físicas como proyectos deportivos que se gestionen con entidades públicas o privadas, y que apoyen en este trabajo con la finalidad de mejorar la calidad de vida del estudiante, a través del aporte económico de los padres.

¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?

Se conoce como la importancia en los profesores para que puedan estar comprometidos con el área de Educación Física y con los alumnos, para que puedan desarrollar muchísimas competencias y mejoren el razonamiento matemático, comprensión lectora, otros estudiantes manifiestan que llevan más teoría y eso estresa, en contraste, concientizan al estudiante a tener una vida saludable.

¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?

Las acciones como la empatía, la solidaridad, la comunicación; es importante para las familias que se adapten a las necesidades de sus miembros y promuevan un ambiente de apoyo, confianza y bienestar; del mismo modo, deben fortalecer la cooperación saludable y resolución de conflictos para que contribuyan en el desarrollo y el mantenimiento del hogar.

¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?

La institución educativa realiza muchas actividades dentro de su plan de trabajo para poder mejorar la calidad de vida de docentes, estudiante y padres de familia. También cuenta con un plan pastoral para fortalecer la relación con la comunidad, con la sociedad, brindando valores y disciplina con la finalidad de promover un ambiente de igualdad y tolerancia hacia las distintas culturas.

Objetivo específico 6

Analizar el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes.

¿Qué opinas de las emociones, son importantes para la calidad de vida?

Las emociones ayudan a que un estudiante mejore su facultad para desafiar los retos de la vida y su capacidad para relacionarse con los demás de manera efectiva y respetuosa; también se evidencian emociones como molestia, lo que impide que un estudiante tenga un buen estilo de vida, por eso, es importante una educación adecuada para que sepan manejar su autoestima y controlar sus emociones.

¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana?

Las emociones se deben controlar, se puede llegar a la calma mediante la respiración. También hay otras emociones, por lo que se requiere de ejercicios de respiración y control emocional para evitar situaciones de conflicto o violencia; por ello, es esencial tomar conciencia de lo que uno siente, de lo que uno experimenta y saber comunicarlo, sobre todo a las personas más cercanas de mayor confianza.

¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?

Las emociones se dan de la mejor manera si se tiene bienestar emocional. Muchas enfermedades se deben a problemas emocionales, pues se reprimen ciertas emociones como el amor, la tristeza, el odio, y cada una de ellas tiene un lugar que afecta. Estas emociones ayudan a que una persona esté bien en todos los aspectos, como en lo social, económico, familiar, con los amigos, ayuda a un mejor desenvolvimiento en la sociedad.

VI. Discusión

El objetivo general de este estudio metódico es evaluar el cambio de la actividad física-deportiva de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí después de la pandemia. Se encontró evidencia científica actual que establece que la educación remota fue una situación muy difícil y presentó muchos estrés y desafíos para los estudiantes; sin embargo, ayudó a crear lazos familiares. Otras personas, al mismo tiempo, no le daban importancia ya que tenían un pensamiento que nunca va a llegar acá. Luego fue más complicado para el estudio de los hijos ya que la gran mayoría de familias no tenían recursos tecnológicos para establecer la comunicación. Esta pandemia trajo tiempo en el cual la mayoría de personas adultas realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional; mientras tanto, los estudiantes promovieron Educación Física a través de Aprendo en casa, como con juegos tradicionales de pintura, dibujos creativos, hubo interacción. La institución educativa realizó muchas actividades dentro de su plan de trabajo para poder mejorar la calidad de vida de docentes, estudiante y padres de familia, y ayudar a un mejor desenvolvimiento en esta sociedad. Este efecto tiene similitud con el estudio de Rico et al. (2020) quien sostiene que el 46.35 % de la población realiza actividad física de baja intensidad, el 21,89% realiza actividad física moderada y el 31,76% realiza actividad física de alta intensidad. Este hallazgo consolida la teoría propuesta por Benenaula y Bayas (2021) quienes afirman que, a pesar de estos desafíos, se han encontrado formas de mantener a los estudiantes interesados y activos: como con videos de ejercicios en línea, desafíos de acondicionamiento físico y motivación para que se involucren en actividades físicas

en casa. La epidemia ha puesto en relieve el mantener la salud física y mental, especialmente en momentos de estrés y aislamiento.

Según el primer objetivo específico del estudio, determinar la influencia del confinamiento medida de emergencia pandémica Covid-19, en la práctica de actividad física y la calidad de vida, durante el tiempo del confinamiento, al principio, era de incertidumbre, luego fue traumático, hubo mucho estrés, tensión emocional, ansiedad, miedo y preocupación sobre qué va pasar o cuándo va a terminar la pandemia. En la educación, fue complicado para los estudiantes ya que la gran parte no tenían recursos tecnológicos para establecer la comunicación; también fue duro para los docentes pues tuvieron que implementar aplicativos, fue un cambio radical en la metodología de enseñanzas y un desafío tremendo para atender todas las solicitudes del trabajo remoto. Tuvo como efecto una similitud con Jáuregui (2021), quien refuta que el 80% de los estudiantes presentaba un nivel de actividad física alto, el 10% presentaba un nivel moderado y 10% presentaba un nivel bajo. Los hallazgos muestran que tenían un alto nivel de actividad física. Estos resultados refuerzan la teoría propuesta por Reyes (2022) quien señala que las actividades deportivas mantienen a los estudiantes activos y brindan recursos y orientación sobre cómo hacerlo de manera segura durante la pandemia; el uso de la tecnología también brinda nuevas oportunidades para la actividad física, como clases virtuales de fitness y competencias deportivas en línea.

Según el segundo objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la actividad física-deportiva postpandemia y la calidad de vida, en el presente resultado se deduce que esta pandemia trajo tiempo en el que la mayoría de personas adultas realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional; mientras tanto, los estudiantes promovieron Educación Física a través de Aprendo en

casa con juegos tradicionales de pintura, dibujos creativos e interacción. Por otra parte, los directores y docentes se dedicaron a leer y a preparar sus clases, contaban con mucho tiempo para profundizar sus estrategias y dar lo mejor a sus alumnos. Lograr la calidad de vida fue relativo ya que todo depende de la relación con personas adecuadas y el momento adecuado para generar satisfacción. Este hallazgo presenta semejanza con el estudio de Miyasaki y Sandoval (2022) quienes señalan que el 57,35% de los participantes creía que la epidemia tuvo un gran impacto en las oportunidades de juego, y el 20,35% indicó que el impacto fue extenso. Estos hallazgos refuerzan la teoría propuesta por Minedu (2017) de que el alumno se comprende y es sensato en interacción con el espacio y el entorno, lo que lo apoya a formar su identidad y autoestima, además, debe organizarse de manera eficaz, con actividades que incluyan actividades físicas como juegos deportivos, también lo hace competente de expresar y comunicar pensamientos, sentimientos y emociones a través de su cuerpo con gestos, postura y tono muscular

Según el tercer objetivo específico de la investigación, establecer el conocimiento sobre el enfoque de corporeidad y motricidad humana en la educación física y su relación con las capacidades en el currículo nacional peruano, la gran parte de las personas indican que el curso de Educación Física debe darse 5 a 6 horas porque es muy importante para el joven desarrollar sus aprendizajes de una manera más idónea. Así, las tres competencias guardan una relación entre condiciones físicas, buena alimentación y buenos hábitos higiénicos; comprende su cuerpo mediante las expresiones corporales para mejorar su desarrollo físico, psicológico y emocional. El currículo tiene que incluir más horas de actividades deportivas para que los colegiales tengan una educación integral y buenas orientaciones sobre el área de Educación Física. Este resultado tiene similitud con el estudio de Prudencio (2018)

quien destaca que el 37% de los estudiantes respondió “muy de acuerdo” con que es beneficiosa, y el mismo 37% respondió “de acuerdo”. Estos acontecimientos vigorizan la teoría propuesta por Evaldo (2017) quien menciona que las experiencias en Educación Física permiten aprender, vivir, apreciar una amplia variedad de sensaciones y adquirir conocimientos sobre el entorno y el cuerpo, además, la actividad física forma parte del patrimonio cultural de la humanidad y es una práctica social porque las personas la realizan entre sí y con el entorno.

Según el cuarto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes, en el resultado se destaca que la actividad física en niños ayuda al desarrollo del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices, la coordinación motora gruesa y fina, previene el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, renales; controla el sobrepeso y la obesidad, aumenta la densidad ósea, fortalece el sistema muscular, mejora las condiciones físicas, previene y reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, aumentar la autoestima, mejorar las habilidades cognitivas, mejora el rendimiento académico, reducir el sedentarismo y ayudar a crear hábitos saludables. Estos acontecimientos se vinculan con Neira et al. (2022) quienes enfatizan que el 46,35% de los encuestados mostraron un nivel regular de actividad física, mientras que los datos recopilados en nuestro estudio mostraron que el 70% de los sujetos presentaron un alto nivel de actividad física; este grupo estuvo formado por jóvenes de 18 a 29 años. Coincide con la teoría deducida por Gallegos et al. (2019) quienes dicen que la actividad física es esencial para una buena salud y tiene un impacto positivo en el bienestar general y en la calidad de vida de las personas, además, disminuyen las tasas de aparición de distintas enfermedades.

Según el quinto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes, se establece que la perspectiva social permite promover actividades físicas como maratones, atletismo, actividades interinstitucionales para interrelacionarse; la institución debe promover actividades físicas como proyectos deportivos gestionados con entidades públicas o privadas para relacionar a la comunidad y a la sociedad; asimismo, brindar valores, para promover la disciplina y un ambiente de obediencia. Estos resultados guardan similitud con el estudio de Herrera y García (2022) quienes aluden que el 65% de los estudiantes, que tenían un nivel de conocimiento alto, aumentó al 100% después de la intervención; además, el 20% de ellos tenía suficiente práctica para ver cambios significativos después de la intervención. Estos resultados corroboran la teoría de la OMS (2018) que define la dimensión social como la percepción que tiene una persona de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida, como el apoyo familiar y social, las relaciones médico paciente y los resultados laborales.

Según el sexto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida del colegial, en la presente revisión sistemática se establece que se relaciona con el bienestar emocional ya que, al tener una buena salud, las emociones se experimentan de la mejor manera, por que ayuda a que un estudiante mejore su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y su capacidad para relacionarse con los demás de manera efectiva y respetuosa. También ayuda a la persona en todos los aspectos, como el social, económico, familiar, amical, ayuda a un mejor desenvolvimiento en la sociedad. Este acontecimiento se vincula con el estudio de Cabello (2018) quien ratifica que los resultados indicaron que la mayor parte de los participantes en la investigación

mostraron un nivel medio con tendencia al alto en dimensión física (88.3%) y psicológicos (65.0%); en contraste, en aspectos sociales (67.5%), el bienestar emocional (70.0%) y las relaciones interpersonales (62.5%), la tendencia predominante fue el nivel alto.. Estos resultados corroboran la teoría propuesta por Hernández (2014) quien sostiene la importancia de las áreas de recreación para que los adolescentes puedan salir y utilizar su energía de forma saludable, mejorar su salud física, estimular la experiencia de éxito y desarrollar un control avanzado de toma de decisiones. Muestra la comodidad de llevar un estilo de vida activo y saludable porque la actividad física ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como diabetes y algunos tipos de cáncer, y mejorar la salud mental.

VII. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Primera

Según el objetivo general del estudio, se encontró resultados favorables que establecen que la educación remota fue una situación muy difícil y presentó mucho estrés y desafíos para los estudiantes; pero también ayudó a crear lazos familiares más sostenibles. En ese tiempo, la mayoría de personas adultas realizaron actividades físicas con sus hijos, lo que permitió mejorar su salud física y emocional. La institución educativa realizó muchas actividades dentro de su plan de trabajo para mejorar la calidad de vida de docentes, estudiante y padres de familia y mejorar su desenvolvimiento en esta sociedad.

Segunda

Según el primer objetivo específico, se evidenció que durante el tiempo de confinamiento se experimentó incertidumbre, estrés, tensión emocional, ansiedad, miedo y preocupación, sobre todo, con respecto a la educación, ya que fue complicado para la gran parte de estudiantes por falta de recursos tecnológicos para establecer comunicación con los docentes, por ello, se tuvieron que implementar aplicativos, un cambio radical en la metodología de enseñanzas y un desafío al atender todas las solicitudes que abarca el trabajo remoto.

Tercera

Según el segundo objetivo específico, en el presente resultado se deduce que esta pandemia trajo tiempo en el que la mayoría de personas adultas realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional, mientras tanto, en los estudiantes se promovió la Educación Física a través de Aprendo en casa, con juegos tradicionales de pintura, dibujos creativos e interacción con los miembros de la familia; por ello, se menciona que la calidad de vida es relativa ya que depende de la relación con personas y momentos adecuados; esto genera mucha satisfacción.

Cuarta

Según el tercer objetivo específico, la gran parte de las personas indican que el curso de Educación Física debe darse de 5 a 6 horas porque es importante que el joven pueda desarrollar sus aprendizajes de manera más idónea; así, las tres competencias guardan relación entre condiciones físicas, buena alimentación y buenos hábitos higiénicos. Debe comprender su cuerpo mediante las expresiones corporales para mejorar sus desarrollo físico, psicológico y emocional. El plan de estudios contiene los conocimientos y las pautas para que los estudiantes se desempeñen en su vida actual y futura.

Quinta

Según el cuarto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes, el resultado destaca que la actividad física en colegiales apoya al sistema nervioso motor y acrecienta las habilidades motrices, a su vez, la implementación de medidas de promoción de la

actividad física es fundamental para una buena salud, lo que incide positivamente en el bienestar y en la calidad de vida de las personas.

Sexta

Según el quinto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes, se establece que la perspectiva social permite promover actividades físicas como maratones, atletismo, actividades interinstitucionales para la interrelación entre ellos, la comunidad y la sociedad, actividades que brinden valores y disciplina con la finalidad de promover un ambiente de tolerancia hacia las diversas culturales. La dimensión social es la forma en que las personas perciben las relaciones interpersonales y los roles sociales que interpretan, como el apoyo familiar y social, las relaciones médico paciente y el rendimiento laboral.

Séptimo

Según el sexto objetivo específico de la investigación, analizar el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes, en la presente revisión sistemática se establece que se relaciona con el bienestar emocional ya que, al tener una buena salud, las emociones se dan de la mejor manera. Las emociones ayudan a que un estudiante enfrente los desafíos de la vida y desarrolle su capacidad de relacionarse con los demás de forma efectiva y respetuosa; en tanto, el bienestar físico tiene como objetivo crear un entorno que permita elegir y expresar sus deseos.

Recomendaciones

Primera

La institución educativa debe ayudar a los alumnos a través de tutorías, materiales educativos complementarios y actividades de compañía emocional; además, los padres de familia deben reunirse periódicamente para compartir experiencias, discutir estrategias educativas y apoyar el bienestar emocional de los estudiantes.

Segunda

Las instituciones educativas deben brindar capacitación en tecnología a los estudiantes y docentes para que aprendan a usar las herramientas tecnológicas de manera efectiva. También deben adaptar sus metodologías de enseñanza a la modalidad remota, incluso al uso de recursos educativos digitales y actividades más interactivas y colaborativas.

Tercera

En relación con la conclusión tercera, se sugiere que se realicen talleres de actividad física, actividades deportivas y recreativas para adultos y estudiantes, que se fomente la participación familiar en juegos tradicionales y actividades artísticas, y se fomente la participación de los alumnos docentes en actividades sociales y comunitarias.

Cuarta

La institución educativa debe incrementar las horas dedicadas a la Educación Física, a 5 o 6 horas semanales, para que los estudiantes tengan más tiempo para desarrollar sus habilidades motrices y mejorar su bienestar. Además, la institución debe

proporcionar diversidad de tareas físicas que sean atractivas para el colegial y que lo motiven a participar junto a sus padres y la comunidad.

Quinta

Los colegios deben proporcionar clases de Educación Física de alta calidad, programas de actividad física extracurriculares para el alumnado y, sobre todo, áreas seguras y accesibles para que puedan realizar actividad física en sus vecindarios. Estos pasos pueden ayudar a que los niños lleven una vida activa y saludable.

Sexta

Para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales en su vida diaria, se recomienda fomentar actividades físicas de trabajo en equipo y resolución de conflictos, programas que vinculen la Educación Física con iniciativas comunitarias, como eventos deportivos abiertos a la comunidad, programas de voluntariado deportivo y promoción de hábitos saludables en el ámbito local; también incluir contenidos y actividades sobre diversidad cultural en el currículo de Educación Física para fomentar la interacción positiva con los demás y con la sociedad.

Séptima

Se debe crear un entorno escolar seguro y acogedor para que los estudiantes puedan expresar libremente sus emociones. De igual manera, se debe incorporar prácticas de bienestar en sus programas educativos, como la recopilación de comentarios de estudiantes, padres y docentes, y la adaptación continua a las necesidades cambiantes de la comunidad educativa.

REFERENCIAS

- Acebes-Sanchez, J. & Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos*, 36(2).
- Alarcón, A., & Llanos Zavalaga, L. F. (2023). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Medica Herediana*, 33(4), 255–264. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Andrey, J. & Consuelo, S. (2023). Impacto da Educação Física nas habilidades de cidadania: uma revisão bibliométrica. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732023000300507&lng=en&nrm=iso&tlng=es&ORIGINALLANG=es
- Apaza, A. (2016). *Breve historia de la educación en el Perú*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5633973.pdf>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Ardila, R. (2013). Calidad de vida: una definición integradora. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.
- Arias, J. L. (2020). *Proyecto de tesis, guía para la elaboración (1ra ed.)*. Arequipa. Perú.
- Arias, P. (2017). Analysis of Jean Piaget's Theory of Psycho-Genetics: A contribution to the discussion. *Revista Cien* Vol. 3, núm. 3, junio, 2017, pp. 833-845 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6326679.pdf>
- Arias, U. (2006). *Marco metodológico en la investigación científica*. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0105446/cap03.pdf>
- Arias, W. (2013). Teoría de la Inteligencia: una aproximación neuropsicológica desde el punto de vista de Lev Vigotsky. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232013000100002
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Physical Activity, nature and mental wellness: a systematic review*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-

84232022000200006

- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 79–91. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANACALI.PPSI18-2.AFCV>
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica.
- Benenaula, J. & Bayas, J. (2021). La Educación Física en Confinamiento Covid-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953204>
- Bernate, T. (2022). Formación de la Corporeidad hacia un Desarrollo Integral. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8062594.pdf>
- Bouchard, C., Blair, S. N., Church, T. S., Earnest, C. P., Hagberg, J. M., Häkkinen, K., ... & Rankinen, T. (2012). Adverse metabolic response to regular exercise: is it a rare or common occurrence? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22666405/>
- Brizuela, P. (2016). Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14048/Tesis%209195.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi. [Tesis de Maestría]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cáceres, R. (2022). Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021 [Tesis]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Cadarso A., Dopico, X., Iglesias, E., Cadarso, C., & Gude, F. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 37(2), 42–49. <https://doi.org/10.12873/372cadarso>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. D. L., & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. [Tesis de licenciatura] http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139.

- Campos, G., et al. (2015). Practica deporte, vive sano. *An. Fac. med.* vol.76 no.1 Lima.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832015000200013
- Cancela, J. M., Lago, J., Ouviaña, L., & Ayán, C. (2015). Validez del cuestionario de recuerdo de la actividad física realizada durante las 24h del día previo (PDPAR-24) en adolescentes. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8310.pdf>
- Cano, L. (2016). Importancia de la motricidad en el aprendizaje de los contenidos curriculares del segundo ciclo de Educación Infantil. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45956/CanoGuirado_TFGMotricidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cárdenas, A. (2011). Piaget: lenguaje, conocimiento y Educación. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcde/n60/n60a5.pdf>
- Celdrán, A. (2009). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *Revista digital de Educación Física*. ISSN: 1989-8304
- Chales, A., & Merino, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 25, 0–0. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532019000100212>
- Chuquillin , J., & Zagaceta, M. (2017). The Curriculum of Basic Education in Times of Transformation: The Cases of Mexico and Peru. *RMIE* vol.22 no.72 Ciudad de México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662017000100109
- Cornelio, S. & López, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/62035/41748/215749>
- Corvetto, G. (2016). La Motricidad en el currículo escolar peruano análisis de su evolución histórica. <http://www.unicauca.edu.co/eventos/index.php/educoloquio/2016/paper/viewFile/134/255>
- Corvetto, G. (2018). Evolución histórica de la educación física en el currículo escolar peruano. Un análisis sobre los enfoques y el quehacer pedagógico en el área. *Alesde the jornal of the latin american sociocultural studies of sport*, 134-153,.
- Cossio, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Rev Peru Ciencias la Act Física* [Internet];7(2):913–4. Available from: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/download/92/121>

- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE.
- Ermenova, B., et al. (2020). A Health-improving and educational effect of gamified physical activities (Efecto educativo y de mejora de la salud de la actividad física del juego). [https://researchgate.net/publication/346064929_A_Health-improving_and_educational_effect_of_gamified_physical_activities_Efecto educativo y de mejora de la salud de la actividad fisica del juego](https://researchgate.net/publication/346064929_A_Health-improving_and_educational_effect_of_gamified_physical_activities_Efecto_educativo_y_de_mejora_de_la_salud_de_la_actividad_fisica_del_juego)
- Escalante, Y. (2011). *Physical activity, exercise and fitness in the field of public health*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22392463/>
- Espinoza, C. (2019). Las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la Institución de la Cruz Roja Provincia de Tungurahua Cantón Ambato. [Tesis de licenciatura] <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30366/1/1805019088%20Carlos%20Mauricio%20Espinoza%20Sanchez.pdf>
- Evaldo, R. (2017). Concepciones de la corporeidad. Aplicaciones pedagógicas en docentes de educación física en Bogotá. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10442/ev.10442.pdf
- Fuentes, T. et.al (2020). *Educación física en tiempos de coronavirus y confinamiento: análisis desde la experiencia*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475956>
- Gallegos, K., Honorato, Y., Macías, N., García, C., Flores, Y., & Salmerón, J. (2019). Preventive health services and physical activity improve health-related quality of life in Mexican older adults. *Salud Pública de México*, 61(2), 106–115. <https://doi.org/10.21149/9400>
- Gallegos, W. (2013) Theory of Intelligence: a neuropsychological approach from Lev Vygotsky's point of view. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232013000100002
- Gallo, L. (2012). Las prácticas corporales en el horizonte de la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 34 (4), 825-843. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400003>
- Garavito, C. (2018). La educacion fisica enseñada desde la motricidad y corporeidad. <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/1455/La%20Educaci%C3%B3n%20Fisica%20Ense%C3%B1ada%20Desde%20la%20Motricidad.....pdf>

?sequence=2&isAllowed=y

- Geovanni, D. et al. (2023). *Influence of sports activity on the quality of life of underage students*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642023000401714
- Geoffrey, M. (2012). Teorizando la Ilustración: Rousseau y Voltaire en Jicoténcal. *Literatura Mexicana*, vol. XXIII, núm. 1, pp. 7-30
- Gil Madrona, P., & Fernández Revelles, A. B. (2020). Afectividad e interacción motriz de los juegos motores populares en la escuela. *INEFC* vol. 36, núm. 139, pp. 42-48. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551662300006/html/>
- González, A. & Corre, C. (2010). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 15, núm. 2. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126694012.pdf>
- Gutiérrez, J., Feu, S., & Blázquez, A. (2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 12–23. <https://doi.org/10.6018/cpd.349071>
- Hernández, J. y Licea, M. (2014). Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus. *Revista Cubana de Endocrinología*, 182.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: Ed. McGraw-Hill Interamericana.
- Herranz, I., Lirio, J., Portal, E. & Arias, E. (2013). La actividad física como elemento de participación y calidad de vida en las personas mayores. *Revista Redalyc: Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 13-14.
- Herrera, R., & García, F. (2022). Efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa, Lima. [Tesis de licenciatura]. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18553/Herrera_gr.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- IPAQ. (2012). Guidelines for Data Processing and Activity Questionnaire. Vol. 68, *Acta Crystallographica Section E: Structure Reports Online*.
- Jácome Valencia, S., Villquirán Hurtado, A. F., & Meza Cabrera, M. D. M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *Ces Medicina*, 33(2). <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.33.2.1>
- Jáuregui (2021). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi. [Tesis de licenciatura].

- https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
- Landeau, K. (2007). Metodología de la investigación. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0095729/cap03.pdf>
- Ledesma, M. (2014). Análisis de la de teoría de Vygotsky. <https://gredos.usal.es/bitstream/10366/127738/1/LIBRO-VYGOTSKY.pdf>
- Lima M, Martínez J, Guerra M. (2018). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gac Sanit* [Internet].;32(1):68–71. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>
- López C. (2018). Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima. [Tesis de Maestría]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo.
- López, P. & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccua_a2016_c_ap1-2.pdf
- López, R., Jaramillo, L.(2018). Cuerpo se escribe con p: presencia, palabra y pensamiento en la escuela rural de hoy. *Nómaditas*. (49), 88-101. Recuperado de <https://doi.org/10.30578/nomadas.n49a5>
- López, T. & Serra, R. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría].https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, W. (2021). La corporeidad como elemento constitutivo de la educación física para potenciar la formación de sujetos críticos. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/13368/La%20Corporeidad%20Como%20Elemento%20Constitutivo.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Luarte, C. et.al (2016). Historical background of physical activity in health related issues. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 17, núm. 1, pp. 67-76, 2016
- Luarte, C., Garrido, A., & Pacheco, L. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Universidad Católica del Maule. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/525664802007.pdf>
- Lucci, M. (2006). La propuesta de Vygotsky: la psicología sociohistórica. <https://www.ugr.es/~recfpro/rev102COL2.pdf>

- Machado, T. & Vargas, G. (2012). The precepts of human movement science and physical education professionals in contemporary society: an analysis from the perspective of projects social and sports. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6357927>
- Manzano, J. (2012). Filosofía moderna: ilustración y Rousseau siglo XVIII. <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/1305/04+03+Ilustraci%C3%B3n+y+Rousseau.pdf?sequence=5>
- Marceillac (2016). La construcción política del deporte en el sistema educativo peruano. <https://argumentos-historico.iep.org.pe/articulos/la-construccion-politica-del-deporte-sistema-educativo-peruano/#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20se%20insert%C3%B3,y%20la%20modernizaci%C3%B3n%20del%20pa%C3%ADs.>
- Marceillac, M. (2020). La construcción política del deporte en el sistema educativo peruano: una mirada a los contenidos del curso de Educación Física durante el siglo XX. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/debatesensociologia/article/view/23019/2018>
- Martens, M., et. al (2017). Educación básica regular: Programa curricular del nivel inicial. <http://www.Minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Ministerio de Educación (2017). Programa Curricular de Educación Inicial. Dirección General de Educación Básica Regular.
- Ministerio de Educación (2018). Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar. <https://www.drelem.gob.pe/drelem/portal/plan-de-fortalecimiento-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar-2018-2/>
- Ministerio de Educación (2023). En las escuelas habrá 10 minutos diarios y obligatorios de actividad física. <https://teescuchodocente.Minedu.gob.pe/noticias/en-las-escuelas-habra-10-minutos-diarios-y-obligatorios-de-actividad-fisica/>
- Ministerio de la Educación (2016). Diseño Curricular Básico Nacional para la Carrera Profesional de Profesor de Educación Física. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6588/MONOGRF%C3%8DA%20-%20MORALES%20FLORES%20JONATHAN%20GABRIEL%20->

%20FPYCF.pdf?sequence=1

Ministerio de Salud (2022). Aumentarían enfermedades en el Perú por falta de actividad física - Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/39770-aumentarian-enfermedades-en-el-peru-por-falta-de-actividad-fisica>

Miyasaki, I., & Sandoval, C. (2022). Influencia de la pandemia en la interacción y juego de los niños de educación inicial. [Tesis de licenciatura]. <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/3133>

Moreno, S. (2020). La educación física y el deporte en la historia antigua. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/108212/Pablo%20Moreno%20Caballero%20Edu.%20Prim%2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Murcia, N., & Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de Moebio*, 70, 55–67. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2021000100055>

Murrieta, R. (2023). *Teaching Sport at School Through Modified Games: Teaching for Understanding*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672023000100118

Neira, F., Martinez, K., Jerez, F., Carriez, B., & Venegas, J. (2022). Actividad física, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios y familias durante una pandemia. [Tesis de licenciatura]. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis%20Hormaz%C3%A1bal-Pardo-Pe%C3%B1a-Rivas-San%20Mart%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nieto, T. F., Herranz, B. J., Pastor, V. M. L., Sanz, S. R., Gómez, Á. H., Herranz, C. R., ... & Ros, J. G. (2020). Educación física en tiempos de coronavirus y confinamiento: análisis desde la experiencia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475956>

Núñez, R., Carreño, C., Suazo, F., Veas, R., Mattus, M., & Gomes, R. (2015). Actividad física y adiposidad corporal en estudiantes Universitarios de educación física. *Revista peruana ciencia de la actividad de física y del deporte*, 2 (2).

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS.

Organización Mundial de la Salud (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física, más personas activas para un mundo sano. Ginebra.

- Organización Mundial de la Salud (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud (2023). El COI y la OMS ponen en marcha la campaña «¡A moverse!» (Let's Move) con motivo del Día Olímpico a fin de animar a la población a moverse para mejorar su salud. <https://www.who.int/es/news/item/13-06-2023-ioc-and-who-launch-let-s-move-campaign-on-olympic-day-to-inspire-and-enable-the-world-to-move-for-better-health>
- Orrego, J. & Jaramillo, D. (2019). Educación, cuerpo y alteridad. Encuentros cara a cara para la formación del otro. *Alteridad revista de educación*. 14 (1), 89-97. Recuperado de <https://doi.org/10.17163/alt.v14n1.2019.07>
- Osvaldo, R., & Fridman, J. (2019). La educación física en la escuela y su enseñanza. Homogeneidades, diversidades y particularidades. *Libros de la FaHCE* ISBN 978-950-34-1771-3. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.781/pm.781.pdf>
- Ottawa, C. (2017). Health Promotion. *Revista: World Health Organization*.
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. versión impresa ISSN 0798-0752. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017
- Pérez, F. (2019). Desarrollo del nuevo enfoque de la educación física en estudiantes del nivel secundario. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1558/P%C3%89REZ%20S%C3%81NCHEZ%2C%20FRANCLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, R., Caballero, P., & Jiménez, L. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. Historical evolution of the physical activities y the enviroment oriented to educative aims.

<https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/2442/511-2148-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Prieto, J. (2011). Algunas cuestiones relevantes en la enseñanza de las ciencias desde una perspectiva Ciencia-Tecnología Sociedad. <https://core.ac.uk/download/pdf/230898113.pdf>
- Prudencio, F. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa Antonio Raimondi. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/2346/TM%20CE-Cd%203992%20P1%20-%20Prudencio%20Figueroa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quiceno J, Vinaccia S. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximación desde la enfermedad crónica. *Psychologia*;7(2):69–86.
- Ramírez Prieto, M. B. (2020). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.49826>
- Ramírez, Gonzáles & Pilquiman (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19. [Tesis de Maestría]. <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
- Ramos, A., López, R., & Guerreiro, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. vol. 9, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 303-322. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093003.pdf>
- Reyes, A. (2022). Physical Education in times of pandemic and confinement: democratic expression and constitution of the subject. <https://bibliorepositorio.unach.cl/bitstream/BibUnACh/1933/1/Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20en%20tiempos%20de%20pandemia%20y%20confinamiento.%20Expresi%C3%B3n%20democr%C3%A1tica%20y%20constituci%C3%B3n%20del%20sujeto.pdf>
- Reyes, A., & Romero Cuestas, C. (2021). *Educación Física en tiempos de pandemia*

- y confinamiento. https://www.researchgate.net/profile/Alixon-Reyes/publication/349059570_Educacion_Fisica_en_tiempos_de_pandemia_y_confinamiento/links/601d717d4585158939844d9b/Educacion-Fisica-en-tiempos-de-pandemia-y-confinamiento.pdf
- Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Aguilar-Farias, N., Parra-Rizo, M. A., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 23–26. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>
- Rico-Gallegos, C. G., Vargas, G., Poblete-Valderrama, F. A., Carrillo-Sanchez, J., Rico-Gallegos, J., & Mena-Quintana, B. (2020). *Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de licenciatura]. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Rodríguez Cayetano, A., Pérez Muñoz, S., Sánchez Muñoz, A., De Mena Ramos, J. M., & Becerro Hernández, Y. M. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(3), 58–67. <https://doi.org/10.6018/cpd.423711>
- Rodríguez Rosado, J., Iglesias Fernández, Á., & Molina López, J. (2020). *Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria*. Retos: 83(Dm):129–36.
- Rodríguez, A., et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Romero, C. (2023). Educación Física, recreación y deportes en tiempos de pandemia y confinamiento. https://www.researchgate.net/publication/376476301_Educacion_Fisica_recreacion_y_deportes_en_tiempos_de_pandemia_y_confinamiento
- Rosselli, P. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa. [Tesis de Maestría] <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>.

- Rowe, G., & Safdar, A. (2014). New frontiers in endurance exercise biology. *Circulation*, 798-810.
- Ruiz, A. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud: definición y utilización en la práctica médica. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03320897>
- Salvador, F. (2015). Relación entre actividad física, hábitos de vida saludable y rendimiento académico en escolares granadinos. Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación. Granada: Universidad de Granada.
- Sánchez Ruiz-Cabello, F. J., Campos Martínez, A. M., Vega de Carranza, M. D. L., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M., Galbe Sánchez-Ventura, J., ... & Mengual Gil, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279–291. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123–141. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sánchez, P. & Reyes, O. (2002). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sanchez, R. (2019). Influencia de la teoría de Piaget en la enseñanza de la Física. http://www.lajpe.org/sep19/13_3_07.pdf
- Skevington S, Dehner S, Gillison F. (2014). How appropriate is the Whoqol-BREF for assessing the quality of life of adolescents?. *Psychol Heal.*;29(3):297–317.
- Tascón, M., Cuervo, C., & Pinto, C. (2021). La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-2041, N°. 42, 2021, Págs. 684-695, 42(42), 684–695. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986376&info=resumen&idioma=ENG>
- Torres, E., & Granados, J. (2021). Physical Education in the Shadow of the Pandemic: Reality in Peru. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/conexion/article/view/24594/23339>
- Toscano, W. (2011). La relación ejercicios físicos - salud positiva.

- <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/379/168>
- Trujillo, L. (2017). Teorías pedagógicas contemporáneas. *Fundación Universitaria del área Andina*. <https://core.ac.uk/download/pdf/326425474.pdf>
- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000100006&script=sci_abstract
- Vega, M., Gonzále, H., & De labra, C. (2023) Parenting profiles: motivation toward healthoriented physical activity and intention to be physically active. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40359-023-01239-7.pdf>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*. Volumen 16, No.1, enro - junio 2011, págs. 202 – 218. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Zapata, V. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020 [Tesis]. Universidad nacional Mayor de San Marcos .
- Zapico, J. (2015). Actividad física y deporte en los siglos XVI-XVII. https://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/export/sites/ctc/areas/servicio/s/centro-documentacion/.galleries/Galeria-de-archivos-de-publicaciones-de-deporte/M_1_JMZG.pdf
- Murrieta, R. (2023). Teaching Sport at School Through Modified Games: Teaching for Understanding. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672023000100118

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de Consistencia

Título: LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN LA CALIDAD DE VIDA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERUANA

Tabla 2.

Matriz de Consistencia

<i>PROBLEMAS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>HIPÓTESIS</i>	<i>CATEGORÍAS</i>	<i>SUBCATEGORÍAS</i>	<i>DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS</i>
Problema general: ¿Cuál es el estado de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí?	Objetivo general Analizar el estado de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí.	Hipótesis general Un estudio cualitativo no requiere hipótesis, ya que está bajo un enfoque cualitativo.	Actividad física-deportiva	1. ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA EN EL CONFINAMIENTO	Nivel de investigación Cualitativa Diseño de investigación Diseño fenomenológico Enfoque de investigación Cualitativo
				2. ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA POSPANDEMIA	

Problema específico 1: ¿Cuál es el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí? Problema específico 2: ¿Cuál es el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí? Problema específico 3 ¿Cuál es el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí?	Objetivo específico 1: Analizar el estado de la dimensión psicológica en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Objetivo específico 2 Analizar el estado de la dimensión social en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Objetivo específico 3 Analizar el estado de la dimensión bienestar emocional en la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí.			3. EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA	Técnica Entrevista Población 8 colaboradores de los estudiantes de la institución educativa “La Inmaculada” de Juanjuí. Muestra 8 colaboradores que son parte representativa de la población.
				1. Psicológica	
				2. Social	
				3. Bienestar emocional	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 02. Operacionalización de las categorías

Tabla 3.

Operacionalización de las categorías.

CATEGORÍAS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	SUBCATEGORIAS	ITEMS
CATEGORIA 1: ACTIVIDAD FISICA-DEPORTIVA	Se refiere al movimiento físico ejecutado por músculos esqueléticos, que genera consumo de energía y accede a la interacción con otros seres vivos y del entorno (Burnett, 2022).	La actividad física-deportiva permite mantener un equilibrio tanto en el bienestar físico como en la salud.	ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA EN EL CONFINAMIENTO	1. ¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia? 2. ¿podrías explicar que emociones eran frecuentes en ti? 3. ¿Coméntame si lograste realizar actividad física deportiva en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana? 4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tú familia?
			ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA POSPANDEMIA	5. ¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción? 6. ¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano? 7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividades física deportiva y la calidad de vida de la comunidad educativa? 8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividad física deportiva y qué acciones toma para mejorar su calidad de vida? 9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?
			EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA	10. ¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas? 11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de educación física para mejorar la calidad de vida de las personas? 12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física? 13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de Educación Física a la semana en la escuela y por qué?

CATEGORIA 2: CALIDAD DE VIDA	Son percepciones de niños y jóvenes sobre su bienestar físico, psicológico y social en contextos culturales específicos. (Quiceno, 2013).	Intenta expresar el bienestar personal a través de una comprensión más profunda del individuo, de las relaciones con la sociedad, la familia y uno mismo.	PSICOLÓGICA	14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promuevan su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir? 15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?
			SOCIAL	16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros? 17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?
			BIENESTAR EMOCIONAL	18. ¿Qué opinas sobre las emociones, crees que son importantes en la calidad de vida? 19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana? 20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 03. Instrumentos de recolección de datos

ENTREVISTA

Tabla 4.

Entrevista de actividad física-deportiva y calidad de vida

DATOS DE LA SEDE DE EVALUACIÓN			
UGEL o DRE		REGIÓN	
DATOS DEL POSTULANTE			
Nombre completo		Grupo de Inscripción	
DNI/CE N.º		Cuenta con discapacidad	
Tipo de discapacidad		Otra discapacidad	
DATOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA			
Fecha		Lugar	
Integrantes del Comité de Evaluación que aplicaron el instrumento			
Nombre completo del integrante			DNI

ASPECTO 1: ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA (Máximo 5 puntos)		PUNTAJE OBTENIDO
Criterio 1 Actividad física-deportiva y calidad de vida en el confinamiento.	1. ¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?	
	2. ¿podrías explicar qué emociones eran frecuentes en ti?	
	3. ¿Coméntame si lograste realizar actividad física deportiva en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?	

	4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tú familia?	
Criterio 2 Actividad física-deportiva y calidad de vida pospandemia.	5. ¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción?	
	6. ¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?	
	7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividades físicas deportivas y la calidad de vida de la comunidad educativa?	
	8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividades física deportivas y que acciones toma para mejorar su calidad de vida?	
	9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?	
Criterio 3 Educación Física en la escuela.	10. ¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?	
	11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?	
	12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física?	
	13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de Educación Física a la semana en la escuela y por qué?	
ASPECTO 2: CALIDAD DE VIDA (Máximo 5 puntos)		
Criterio 1 Psicología en la calidad de vida en estudiantes.	14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promueven su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir?	
	15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?	
Criterio 2	16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?	

Social en la calidad de vida en estudiantes.	17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?	
Criterio 3 Bienestar emocional en la calidad de vida en estudiantes.	18. ¿Qué opinas sobre las emociones, crees que son importantes en la calidad de vida?	
	19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana?	
	20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?	

OBSERVACIONES

Si ha registrado que el postulante cuenta con alguna discapacidad (visual, auditiva, física u otra discapacidad) o requirió de algún apoyo, coloque en qué consistió dicho apoyo.

CONFORMIDAD DEL COMITÉ DE EVALUACIÓN

En mérito de la calificación asignada, siendo las ____:____ horas del día ____ de _____ del año _____, los integrantes del Comité de Evaluación firmamos el presente documento dando nuestra conformidad al contenido del mismo.

Firma del integrante 1

Firma del integrante 2

Firma del integrante 3

Apellidos y nombres:

Apellidos y nombres:

Apellidos y nombres:

DNI: _____

DNI: _____

DNI: _____

Anexo 03. Instrumentos de recolección de datos

Tabla 5.

Cuadro de resultados de encuesta a directores

Preguntas	Director 1	Director 2
1. ¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?	El confinamiento fue un poco brusco y difícil, se tuvo que cerrar todo. Los estudiantes quedaron en sus casas. La mayoría no tenía recursos tecnológicos para establecer la comunicación. Era muy pocos los que tenían el internet o la computadora o el celular, el cual permitió que aprendan a manejar tecnologías de la información, no al menos en forma independiente. Ese año, además, el mismo Ministerio de Educación no tuvo quizá un plan de contingencia para enfrentar esta situación.	Fue una situación muy difícil para todos nosotros es así que la educación remota en emergencia presentó mucho estrés y desafíos para los estudiantes, docentes y las instituciones educativas, sin embargo, también se presentaron oportunidades para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, como la posibilidad de aprender a manejar las tecnologías de la información y la comunicación, la flexibilidad en los horarios y la posibilidad de aprender desde cualquier lugar.
2. ¿podrías explicar que emociones eran frecuentes en ti?	Durante el tiempo del confinamiento, al principio, era de incertidumbre, luego fue traumático, mucho estrés, tensión emocional y ansiedad, miedo y preocupación. La primera emoción e incertidumbre: qué va a pasar y cuándo va a terminar.	Una de las emociones más frecuentes fue la tristeza de saber que muchos amigos y familiares habían fallecido. Y eso ha sido para nosotros algo traumático, mayormente para los adultos, esta pandemia era mayormente enfocado para ellos. Y los niños todavía con un juego un poco que se salva.
3. ¿Coméntame si lograste realizar actividades físicas deportiva en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?	Personalmente yo si casi no he hecho actividad física, si se promovía. Recuerdo que se empezó a promover justamente Educación Física, a través de Aprendo en casa, fue una de las áreas que promovió primero para la mayoría de estudiantes que ayudó a mejorar su estado de ánimo.	Esta pandemia trajo tiempo en el cual la mayoría de personas adultas que realizaron actividad física y permitió mejorar su salud física y emocional, en caso de los estudiantes también realizaron actividades por el área de Educación Física y redujo el estrés y mejoró el estado de ánimo.
4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tú familia?	La mayoría de personas tuvieron tiempo para organizar sus actividades cotidianas, los directores y docentes se dedicaron bastante a leer y a profundizar un poco la estrategia para poder dar lo mejor a los alumnos. Preparaba mis clases, siento que con mucho más tiempo para hacerlo porque a veces en una situación regular, a veces se prepara las clases muy apurado, pero ahí tenía todo el tiempo del mundo para hacerlo.	Muchas familias durante la pandemia se dedicaron a organizar actividades diarias, ayudar a los demás, tuvieron más comunicación cercana, y celebrar eventos especiales. Estas actividades ayudaron a mejorar la calidad de vida y fortalecer los lazos familiares. Bien, en mi caso, me dedicaba mayormente a ver la televisión y otras oportunidades era leer con la familia.
5. ¿Consideras que la práctica de actividades físicas puede provocarte satisfacción o insatisfacción?	Se refiere a cosas más sencillas como los ejercicios de planchas, jugar futbol con mis hijos, entonces si causó satisfacción, pero si son cosas más complejas como sentadillas, abdominales, ya causa un poco de frustración.	En general, la actividad física trajo muchos beneficios a las personas como buena salud física y emocional, y fue una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Definitivamente, yo soy deportista, la práctica de los ejercicios, la práctica deportiva da una satisfacción mayormente en ver, en mantener una buena salud.
6. ¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?	La calidad de vida es importante porque ayuda a un ser humano a tener buena salud, yo te digo que yo sufro de rinitis alérgica, pero en el tiempo de la pandemia sentí que me sane, tuve tiempo para descansar y para preparar mis clases.	Es importante la calidad de vida en el ser humano porque las emociones negativas o fuertes, mayormente en la primera infancia, son negativas, posteriormente repercuten en su desarrollo emocional, por eso yo pienso que una buena calidad de vida te asegura un ciudadano con buena salud y con éxito, porque si no tienes una calidad de vida, como digo, en una primer infancia con nuestros padres, esto repercute posteriormente en el desarrollo emocional.

7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividades física deportivas y la calidad de vida de la comunidad educativa?	En ese año ya se dio sobre la actividad física y nosotros como docentes nos involucramos con los alumnos para motivarlos y desarrollar sus competencias, también hemos ido incorporando poco a poco. Desde que llegue también a la institución antes de la pandemia me di cuenta que el deporte es importante, porque se promueve y se apoya, hay certámenes deportivos donde participan los alumnos, los padres de familia apoyan mucho, la institución también apoya, y respecto al bienestar saludable, sobre todo la actividad física con la salud, creo que se están promoviendo cada vez más.	Definitivamente, el colegio para mí es uno de los primeros en ver esta práctica por intermedio de los profesores de Educación Física, incluso nos involucramos en hacer esta actividad con nuestros estudiantes, para reactivar el ánimo a los chicos, mejor dicho, una motivación para que ellos activen su cerebro y de esa manera desarrollar las competencias necesarias que necesitan los estudiantes.
8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividades física deportivas y que acciones toma para mejorar su calidad de vida?	La práctica deportiva si le dedico muy poco como cuatro horas, prefiero caminar con mis mascotas, pero respecto a la calidad de vida lo realizo fines de semana y también trato de darle tiempo al descanso y no sobreexcederme en las actividades, también practico un poco de meditación y la lectura, que me ayuda mucho.	Personalmente le dedico unas cuatro horas a la actividad física semanalmente, hay veces que no puedo por cuestión del trabajo y un poco estamos sedentarios ya, son cuatro o un poquito más haciendo la actividad física.
9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?	Las acciones son depende de las actividades como deportivas, también depende de los horarios que manda el ministerio, a veces hay que salir de eso, pero podríamos alguna forma de resolver.	Debemos de desarrollar las competencias de una buena salud mediante la práctica deportiva, y después en las áreas dar a conocer qué es necesario para tener una buena calidad de vida, entonces mediante la teoría puesta en práctica por intermedio de nuestros maestros de Educación Física.
10. ¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?	Sí es importante, y sobre todo si los profesores están comprometidos con el área de Educación Física y con los alumnos para que puedan desarrollar muchísimas competencias.	Si, creo y estoy convencido de que, si porque mediante la actividad física desarrolla muchísimas competencias en ellos para el razonamiento matemático, para la comprensión lectora es importante conocer las lateralidades de cada estudiante, saber dónde está parado para poder ubicarse en el tiempo y el espacio y eso mismo hace que tu calidad de vida sea mejor, porque la educación es el motor para una buena calidad de vida.
11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?	El currículo tiene que incluir más horas de actividades deportiva para que los estudiantes tengan una educación integral y buenas orientaciones sobre el área de Educación Física, lo que, si no tiene implementación adecuada, le faltaría incluir actividades físicas adaptadas a personas con discapacidades o necesidades especiales con enfoque en la salud y el bienestar, enseñanza de habilidades sociales y en la educación emocional.	En el aspecto de psicomotricidad en las primeras edades, luego en las demás áreas se desarrolla la práctica deportiva porque se desarrolla la inteligencia del estudiante ser más rápido en la reacción y aprovechar para que tengan una educación integral.
12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física?	El objetivo final de la Educación Física es la salud, pienso que esta, incluso ahora en una de las competencias, asume un estilo de vida saludable, es para entender eso, incluso la alimentación misma, otras cosas más que se relacionen con el cuerpo.	Las tres competencias tienes que compenetrarse en una sola porque si no hay la actividad física y no hay la parte teórica que imparten ustedes, no se consolida, porque el estudiante tiene que tener conocimiento del porqué y para que hace las cosas, por ello, estas competencias incurren en mejorar la calidad de vida de los estudiantes, ya que les permite desarrollar habilidades físicas, emocionales y sociales que les serán útiles en su vida diaria.
13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de Educación Física a la semana en la escuela y por qué?	Tres horas juntas, pero al menos dos veces a la semana ya que les brinda más oportunidades para realizar actividad física y desarrollar hábitos saludables.	Lo veo pertinente dos horas de practica y una hora de teoría, es importante eso, aumentarle también quitaría espacio a otras áreas, porque el área de Educación Física consolida lo que hace Matemática, lo que hace Arte, lo que hace Comunicación.
14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promueven su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir?	Al menos en el cargo que estoy los fines de bimestre, de unidades, nosotros tenemos un poco de tensión, tenemos la entrega de libretas, tenemos las planificaciones de los profesores, todo eso causa un poco de frustración porque los tiempos son cortos para mí, y el fin de año obviamente que es cortísimo para terminar y cerrar el año. Yo a veces he pensado también que la estructura del año escolar debería cambiar.	Es posible que una persona haya experimentado temor, ansiedad, depresión o angustia durante la pandemia de Covid-19, lo que podría haberle impedido realizar actividades que promueven su propia calidad de vida.

15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?	La escuela cada vez está cobrando un papel más importante en la vida de las familias y sobre todo en los estudiantes porque permite reducir el estrés y mejorar su salud emocional, por eso será que, desde el gobierno, viendo esta realidad quiere incorporar más horas, para que los niños pasen más tiempo acá, la escuela sería el refugio, se está convirtiendo en eso, yo pienso que eso, en un futuro, va hacer el lugar en donde, desde la política van a incorporar horas.	La Educación Física es una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, ya que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la salud física y emocional. Bueno, la escuela forma parte muy importante en la vida y desarrollo de todo ser humano, porque la escuela es el ámbito donde desarrollamos las competencias y donde se juntan los agentes educativos que se involucran en la educación de nuestros niños y este a su vez en la calidad de vida.
16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?	En mi caso, fomento la empatía y la solidaridad, la comunicación, participo en actividades sociales y comunitarias, es importante que las familias se adapten a las necesidades de sus miembros y promuevan un ambiente de apoyo, confianza y bienestar.	En una convivencia familiar, es fortalecer la comunicación asertiva, cooperación y resolución saludable de conflictos, es hacer que todos contribuyan en el desarrollo y en el mantenimiento del hogar, el bienestar permite tener una calidad de vida en familia donde existe esa confiabilidad y esa confianza entre los miembros.
17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?	Como institución educativa estamos muy preocupados en el racismo, conflictos entre estudiantes del mismo grado o con otros grados, sobre todo en este problemas de las drogas, por ello, es necesario que la institución educativa fomente la inclusión y la diversidad entre sus estudiantes, promueva un ambiente de respeto y tolerancia hacia las diferencias culturales, fomente la participación en actividades comunitarias y sociales, enseñe habilidades sociales y emocionales a los estudiantes a través de la educación en valores como la solidaridad, la responsabilidad y el respeto, lo que puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes y fortalecer los lazos sociales.	Las acciones que hacemos es orientar a nuestros padres de familia para que sean el apoyo en el desarrollo psicosocial de nuestros estudiantes, ellos son nuestros aliados directos para el desarrollo, para esta calidad de vida y al mismo tiempo también tenemos otros agentes externos que son las entidades públicas que velan por el desarrollo del niño y adolescente. Por último, procura promover un ambiente de respeto y tolerancia hacia las diferencias culturales.
18. ¿Qué opinas sobre las emociones, crees que son importantes en la calidad de vida?	Las emociones son muy importantes porque es la base, así como en el amor, en la tristeza, entonces una educación adecuada que sepan manejar su autoestima y controlar las emociones que eso es muy importante y yo pienso que no solo los estudiantes si no todos, porque realmente el mundo de las emociones es algo muy difícil y siempre hay que ir con mucha cautela y con mucha responsabilidad.	Las emociones ayudan a que un estudiante mejore su autoestima, su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y su capacidad para relacionarse con los demás de manera efectiva y respetuosa.
19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones con actividades de la vida cotidiana?	Uno ha ido aprendiendo cómo manejar las emociones, uno es tomar conciencia de lo que uno siente, de lo que uno experimenta, tener un control emocional y también saber comunicarlo, sobre todo a las personas más cercanas de mayor confianza, saber comunicar las emociones y decir las como son, como las sentimos, porque a veces son emociones y también tratar de saber expresarlas, en el momento adecuado y con las personas adecuadas.	La manera en que un estudiante maneja sus emociones puede variar según su entorno y sus circunstancias. En mi caso, en un principio era un poco difícil controlar. He sabido manejar mis emociones porque hay muchísimos problemas mayormente en el padre de familia y algunos estudiantes, ahí es donde se ve el control emocional y saber comunicar a las personas de confianza, muchas veces nos sacan de quicio, pero habría que tener ese control y de esa manera nos sirve y otras acciones que se puede controlar como la respiración.
20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?	El bienestar emocional y la calidad de vida están muy relacionados, entonces muchas enfermedades creo yo se deben al problema emocional que se reprimen ciertas emociones, el amor la tristeza, el odio y cada una de ellas tiene un lugar que afecta, entonces hay que saber expresarlas y usar los recursos que existen. Que se difundan más esas estrategias para poder canalizar, expresar y tener un bienestar de vida.	La famosa autoestima, si uno se quiere, la calidad de vida que tiene es buena, se refleja en la situación social que uno tiene de tal manera que no es humillar a ningún habito, si no se sabe valorar y sabe quién es y por lo tanto sabe actuar también. La condición social no es primordial para tener una buena calidad de vida, es importante conocer y si sabe se reconoce como una persona valiosa, yo creo que tiene una estrecha relación con lo que haces y lo que puede hacer en vida social.

Tabla 6.**Cuadro de resultados de encuesta a docentes**

Preguntas	DOCENTE 1	DOCENTE 2
1. ¿Relátame cómo fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?	La carga laboral aumentó debido al confinamiento presentado en ese tiempo ya que muchos docentes tuvieron que atender a todas las solicitudes que abarcan el trabajo remoto como también paso en mi caso, que tuve que adjuntar mis datos personales como el número de celular, lo que provoco mucha presión en el teletrabajo. Se dio un cambio radical en nuestras metodologías de enseñanzas ya que se pasó de enseñar presencial a una forma remota y fue un desafío tremendo para cada docente, por diferentes razones, como que la gran mayoría no conoce TIC, manejar reuniones virtuales. Los alumnos pocos desarrollan las actividades, lo que vendría a ser Aprendo en casa. Por qué el motivo era que no tenían los recursos tecnológicos para que puedan proporcionar las evidencias.	El primer año ha sido un poco difícil porque los docentes prácticamente pasaron de una manera presencial a una educación virtual netamente, ha sido un cambio drástico, y más aún con la situación emocional con la salud. Entonces era también difícil implementar los aplicativos, implementar actividades para que ellos puedan desarrollar de manera virtual. Aún más estresante porque no podíamos llegar a las zonas rurales, y teníamos que hacer lo posible para poder llegar de manera presencial, y así poder hacer que ellos no pierdan el año.
2. ¿Podrías explicar qué emociones eran frecuentes en ti?	Como todo ser humano ha habido mucho temor, sobre todo, en mi persona, porque tenía dos padres ancianos, uno fallecido por la pandemia y tengo mi madre que tiene algunas secuelas sobre la pandemia que no ha dejado y siempre a habido el temor perenne y latente y algunos hermanos, también y familiares que han quedado con esos tipos de secuelas.	Durante esta temporada las emociones frecuentes que se me presentaban eran el temor de que al salir yo pueda contagiarme y pueda contagiar a mi familia, al regresar a casa y un poco de angustia por la situación misma de qué nos esperaba después.
3. ¿Coméntame si lograste realizar actividades física deportivas en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?	No, las actividades físicas que realizamos en casa eran mayormente actividades estáticas porque estamos en confinamiento en casa, no sin tener ningún tipo de salir. Como la respiración, la respiración invertida.	Sí, con la misma situación de temor se tomó más en serio la situación de cuidarnos no solamente físicamente, también la forma de alimentarnos de una manera más, se puede decir saludable.
4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tu familia?	Tratando de hacer actividades lúdicas entre familias para hacer un soporte emocional. Porque teníamos mucha información negativa de parte del Gobierno, entonces hacemos muchas actividades socio emocionales, como actividades lúdicas de juegos estructurados y a veces actividades físicas o aeróbicas.	En los momentos libres, básicamente con mis hijos, mi esposo hacíamos actividades físicas y psicológicas familiares, era muy interesante porque nos ayudaba a olvidar ciertas situaciones o emociones que teníamos de temor.
5. ¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción?	Cualquier tipo de actividad física te va a provocar satisfacción y es satisfactoria, menos insatisfacción porque vas tener una mejor calidad de vida, un mejor humor, una mejor salud emocional y un buen trato hacia las personas y nuestros semejantes.	La práctica de Educación Física a mí me ayuda bastante en lo que es mi salud emocional porque a veces el trabajo mismo como docentes hace que nos estremos, para mí la actividad física es satisfactoria, de verdad que me ayuda a estar bien.
6. ¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?	Es muy importante tener una buena calidad de vida para así poder desarrollarnos como seres humanos, si no tiene una mejor calidad de vida, no va a tener esas metas o esos retos que se van a cumplir a largo plazo como ser humano. Si existe una buena calidad de vida pues definitivamente vamos a cumplir esas metas, esos retos, esos logros que tengamos al nivel profesional y personal.	La importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano es vital y así mismo también tomar conciencia sobre tener una mejor calidad de vida, cumplir con las metas personales, la actividad física, se refiere a realizar ejercicios, consumir alimentos saludables, emocionalmente estar bien y debemos también concientizar a nuestros estudiantes.
7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la	Sí, la institución educativa la inmaculada promueve esos tipos de actividades, tenemos en Educación Física, tenemos todos meses lo que son	Sí he visto que se está desarrollando algunas actividades como deportes entre alumnado y docente, pero no de una manera secuenciada, si no que a

práctica de actividades física deportivas y la calidad de vida de la comunidad educativa?	los deportes entre docentes con diferentes equipos seleccionados, también el equipo de danza promueve lo que es actividades de danza dentro de la institución educativa, aunque sería mejor cada semana practicar actividades físicas para que nos ayuden a interactuar y a socializar y así tener una mejor calidad de vida.	cierto tiempo y creo que debe haber un plan de trabajo para que esto se haga una rutina y que no sea esporádicamente.
8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividades física deportivas y qué acciones toma para mejorar su calidad de vida?	Como profesores de Educación Física dedicamos dos horas, estamos en forma constante haciendo actividad física con nuestros estudiantes, las acciones que se toman para mejorar mi calidad de vida, evito el consumo de ingestas de comida no saludables, hacer actividad física, también me dedico a las faenas agrícolas, es una educación física natural para fortalecer mi calidad de vida.	La mayoría de docentes dedican media a una hora diaria, eso es lo que yo podía decirte es más práctica de actividad física con la finalidad de que las acciones que se toman son para mejorar mi calidad de vida.
9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?	Las acciones que debemos realizar son, uno promover actividades físicas, como pueden ser maratones, atletismo, actividades interinstitucionales para que se pueden interrelacionar ellos, dos, sería también pequeñas caminatas o excursiones a sitios de repente turísticos o circuitos educativos para que ellos puedan interactuar con la naturaleza.	Promover actividades físicas como carreras, maratones, deportes, proyectos que nos ayuden a gestionar ya sea con entidades públicas o privadas, que apoyen en este trabajo de mejorar nuestra calidad de vida, lo otro sería concientizar desde los directivos hasta padres y estudiantes.
10. ¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?	Claro, esa es la finalidad de la Educación Física, con su enfoque lo que es la corporeidad busca mejorar la calidad de vida, que hoy en día ya la educación física busca una mejor calidad en todos los seres humanos, y lo tomaban la educación física como una finalidad el deporte como un medio para desarrollar las competencias y capacidades que tiene.	Si, el área de Educación Física yo creo que es importante porque es ahí donde nosotros o ustedes los docentes pueden mejorar la calidad de vida en todas las personas y desarrollen sus competencias, también motiva, concientiza a los chicos a tener un estilo de vida saludable, no solamente en la práctica de Educación Física, sino también en la forma de lavado de manos, desde el consumo de alimentos saludables hasta la práctica misma.
11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?	Se debe mejorar los horarios de cursos en Educación Física ya que es poco tiempo el desarrollo de estas actividades, también reforzar los niveles desde inicial, primaria y secundaria, desde inicial lo que es la psicomotricidad debe estar articulada por la motricidad, en primaria en llegar a reforzar el desarrollo del ser humano, en secundaria sus habilidades motrices básicas y específicas.	Se debe mejorar, de repente, es flexibilizar la parte de los horarios o la parte de la Educación Física, porque mayormente se observa que el horario no es oportuno.
12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de educación física?	La tercera competencia es Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, es que el estudiante debe tener una estrecha relación lo que es el deporte con el pensamiento crítico para así fortalecer lo que son las reglas que tiene el juego y eso le va a servir más adelante a futuro como ciudadano para que respete las reglas de la comunidad. La segunda asume una vida saludable y la primera Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, debe haber una relación entre condiciones físicas, una buena alimentación y buenos hábitos higiénicos y la primera busca que el alumno se exprese, comprenda su cuerpo mediante las expresiones corporales para así mejorar sus desarrollo físico y psicológico.	Se debe trabajar de manera articulada, busca que los estudiantes desarrollen estas habilidades de proteger su salud, desarrollarse físicamente y emocional.
13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de Educación Física a la semana en la escuela y por qué?	Es muy bueno tener las tres horas de Educación Física seguidas, no intercaladas para así tener una buena mejora de las actividades físicas y así tener nuestros retos a cumplir.	Considero que se debe de dar cinco horas porque es algo muy importante para que el joven tenga la capacidad de poder desarrollar sus aprendizajes de una manera más idónea.

14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promueven su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir?	He sentido estrés y ansiedad porque estamos en un proceso de concurso de especialistas y directivos, por ello tenemos que afrontarlo con actividades físicas de repente caminatas, viajes familiares, dedicarse un poco a lo que es actividades físicas naturales como son las faenas agrícolas.	En algún momento de la semana he tenido ansiedad y estrés, se puede decir por situaciones diversas que se han dado, ahora estoy con tratamiento, estaba preocupada, lo he sabido manejar, controlar con ayuda de un médico, he solucionado mi problema.
15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?	La participación de las instituciones educativas hacia la comunidad ha tenido la preocupación por sus estudiantes, proyectándose con muchas actividades de involucrar a la familia, los docentes, los estudiantes y las autoridades de nuestra comunidad, como son lo que promueve el Ministerio de Educación juegos deportivos escolares, juegos florales, las caminatas y eso va a fortalecer a la sociedad a que mejore su calidad de vida, no solo en los estudiantes si no a los padres de familia.	La escuela se ha preocupado bastante por sus alumnos proyectándose con muchas actividades con docentes, estudiantes y familia, porque a pesar de que la Ugel no contempla un psicólogo dentro de nuestra institución, la escuela junto con la Apafa a creído conveniente contratar un especialista ya que tenemos la necesidad de que nuestros estudiantes reciban este tipo de ayuda.
16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?	Realizamos muchas acciones del vínculo familiar para reforzar lo que es el aspecto emocional, sobre todo de nuestros hijos Hoy en día también mis suegros están viviendo con mi persona y tratamos de involucrarlos también con ellos, porque ellos son de la tercera edad y tiene que tener bastante cuidado y nos involucramos a conversar y de esa manera ellos mejoran su aspecto socioemocional y tener un buen vínculo de amistad en el núcleo familiar.	Mayormente tener un buen vínculo de interamistad en el núcleo familiar y por otra parte realizar conversación a la hora de ingerir nuestros alimentos de cómo les ha ido en clase. ¿Qué ha pasado? ¿Qué situaciones?, y a partir de ahí tomar ciertas decisiones para mejorar y de que ellos vayan bien en la escuela.
17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?	Nuestra institución educativa La Inmaculada tiene muchas acciones educativas que pretenden que llevamos lo que es pastoral mucha relación hay con la comunidad, con la sociedad, se relaciona brindando valores, respetando ser disciplinados como seres humanos.	La institución educativa viene realizando muchas actividades dentro de su plan de trabajo para poder mejorar este aspecto de la calidad, tanto entre docentes, estudiante e involucrando a los padres de familia.
18. ¿Qué opinas sobre las emociones crees que son importantes en la calidad de vida?	Las emociones son muy importantes para tener una buena calidad de vida, si tu no estas prácticamente involucrado con tus emociones no vas a tener una mejor calidad de vida, hay que estar alegres, muy proactivos por más que tengamos problemas sobre llevar esos tipos de problemas ya sea personales o profesionales, pero siempre tener una emoción muy positiva muy proactiva, si no, no vamos a poder desarrollarnos dentro de nuestra sociedad.	Todas las emociones son importantes, la tristeza, la ira, la alegría, todas son importantes, lo único que nosotros tenemos que hacer es aprender a manejarlas, dentro del contexto que cada persona esta sintiendo.
19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana?	Yo creo que lo manejo de la mejor forma, pero me ven con un carácter serio, pero tampoco soy serio, soy muy bromista con mis colegas, cuando hay que trabajar se trabaja, cuando hay que divertirse se divierte, cuando hay que bromearnos se bromea, todo a su debido tiempo.	Cuando estoy triste muchas veces me pongo a bailar, hago ejercicio y me pasa, cuando siento ira igual me pongo a bailar o me pongo a respirar, a hacer ejercicios de respiración, control emocional, son actividades que a veces se aprende con ejercicios diarios.
20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?	Al tener una buena calidad de vida, nuestras emociones se van a brindar de la mejor manera hacia la comunidad y a nuestros semejantes,	Yo creo que se relaciona y se complementa a la vez, porque si yo tengo una calidad de vida idónea, voy a sentirme bien emocionalmente, entonces hay mucha relación en esto.

Tabla 7.**Cuadro de resultados de encuesta a estudiantes**

Preguntas	ESTUDIANTE 1	ESTUDIANTE 2
-----------	--------------	--------------

1. ¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?	El confinamiento llegó de sorpresa, me quedé con una familia con la cual normalmente yo no convivo. Fue algo bastante raro, pero ayudó a crear lazos familiares que yo no pensaba podía creer, el tema de la educación fue un poco muy complicado para mí, porque era como que siempre quería aprender más, pero fue lo contrario porque no hubo organización por parte del colegio.	Yo lo tomé normal y feliz porque estuve con mi familia, interactué, me llevé bien con ellos, nos conocimos más y en la parte en la educación quería aprender nuevos conocimientos, pero no fue así a pesar de que se manejó los recursos tecnológicos.
2. ¿Podrías explicar que emociones eran frecuentes en ti?	La ansiedad durante toda la pandemia era constante, el estar metido en el celular, el estar queriendo comer cualquier cosa y fue bastante traumático.	Las emociones que tuve es alegría, tristeza es porque a veces no veía a mis compañeros y porque perdí un familiar que era muy importante para mí y en la felicidad porque estuve con mi familia, interactué con ellos, realice actividades que marcaron ese año, que en parte de la educación que me apoyaron mucho.
3. ¿Coméntame si lograste realizar actividades física deportivas en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?	La verdad, no realice nada de ejercicios, solo la realizada por dibujos, se podría decir para enviar mis evidencias en el área de Educación Física, porque normalmente solo en el celular.	Sí realicé actividad física como ejercicios, abdominales y también juegos tradicionales como pintura, dibujos creativos en donde yo interactué con mi familia, con las cosas que tengo en casa, y lo hacía 3 veces a la semana.
4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tu familia?	Normalmente lo que hacíamos con mi familia era realizar distintos tipos de juegos de mesa, ver películas, otros, pero cuando yo estaba solo y no había nadie más, lo que hacía era dormir.	Como ya me acostumbré a la actividad física en la pandemia para distraerme jugaba, tenía mi canchita ahí en mi patio y jugaba con mi familia, interactuaba con ellos, hacían estiramientos, calentamiento.
5. ¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción?	Considero que es relativo, dependería de cada persona, depende de cómo lo realizas, en dónde lo realizas, con quienes lo realizas, pero cuando lo sabes hacer bien con las personas adecuadas en el momento adecuado, considero que te genera mucha satisfacción y sobre todo te ayuda emocionalmente para mejorar nuestra calidad de vida.	La actividad física es muy importante para nuestra vida porque aparte que nos ayuda emocionalmente, nos ayuda físicamente, cada uno debemos de tener para mejorar nuestra calidad de vida.
6. ¿podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?	La calidad de vida es muy importante para el desarrollo humano porque con esto nos permite alcanzar un bienestar, mejora tu salud y claramente una calidad de vida que todos deberíamos tener.	La importancia es que si tú te alimentas y tienes una buena salud mental, una buena salud física, tu calidad de vida va a ir tomados de la mano con tu mentalidad con tus extremidades y también con tu corazón, porque para hacer la actividad física o para mejorar tu salud, bienestar en uno mismo.
7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividades física deportivas y la calidad de vida de la comunidad educativa?	Considero que sí promueve de una manera u otra como el fútbol, vóley, basquetbol, pero también lo que pasa es que no apoyan otros tipos de disciplinas deportivas que se podrían apoyar más en la institución.	La institución educativa nos ayuda bastante por qué en cada actividad, nosotros nos desenvolvemos, lo que son los deportes que es el fútbol, vóley en el básquetbol, futsal, etc.
8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividades física deportivas y que acciones toma para mejorar su calidad de vida?	Aproximadamente unas 5 o 6 horas de actividad física, tanto con amigos o con el colegio u otros, y sí ayuda bastante a lo que es el tema de la calidad de vida, ya que ayuda a desenvolvernos en un mundo muy complicado y de repente a desestresarnos de una manera u otra.	Yo realizo actividad física cuatro veces a la semana o tres, lo que consiste en ir a caminar hacia el calentamiento, estiramiento, todo eso. Y, bueno, la importancia de tener una calidad de vida es que, si yo me conservo de esa manera, no tendría enfermedades, no tendré las diferentes consecuencias que uno puede tener.
9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?	Lo que podemos hacer para mejorar la calidad de vida en los estudiantes en la institución educativa como implementar distintos talleres gratuitos que ayuden en el desenvolvimiento como ejercicios de estiramiento, al desestresarse o también más disciplinas deportivas o estar más constante con el tema del problema psicológico que pueden tener los alumnos, porque muchas veces detrás de una sonrisa no sabemos que problemas pueden haber.	En realizar las actividades de manera autónoma, siempre viendo nuestra salud en los estiramientos, todo eso, lo que debemos de cuidarnos y lo que consiste en tomar también agua, hidratarnos, tener una higiene que viene de la Educación Física.
10. ¿Crees que el área de Educación Física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?	Considero que sí, pero yo la verdad últimamente con el tema de Educación Física, porque no hay influencia en el tema de la calidad de vida porque no se está realizando lo que antes se realizaba que era más actividad física, ahora lo que	Si es muy importante porque de esa manera nos desenvolvemos físicamente, también nos ayuda a nosotros a distraernos y reconocer las actividades y las habilidades que tenemos que nos

	hacemos es un poco más de teoría y como que estresa más y nosotros lo que queremos es salir de las aulas, realizar más actividad física.	sirve en nuestra vida diaria, por ejemplo, la natación que es muy importante que viene dentro de la Educación Física.
11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?	Lo que se debería de implementar es dejar de dar exámenes, el tratar de formar conocimientos en el área de Educación Física y buscar mayor desenvolvimiento, e innovar nuevas disciplinas deportivas, en buscar nuevos talentos para apoyarles.	Lo que tendría que mejorar es más práctica, que en cada clase nos indique como debemos de realizar porque en la teoría puede ser pocos minutos, ya sabemos en qué consiste eso y nosotros tenemos que poner en práctica.
12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física?	La finalidad de las tres competencias es buscar un buen desempeño, desenvolvimiento, una vida saludable, es como tratar de entrelazar la calidad de vida con el deporte y la alimentación.	Las tres competencias permiten mejorar la calidad de vida que es muy importante para nosotros junto al deporte y alimentarnos bien.
13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de educación física a la semana en la escuela y por qué?	Yo considero que se debería implementar una hora más de lo que tenemos, ósea asumir cuatro horas pedagógicas, porque considero que es importante, tratar de dejar un lado las matemáticas, comunicación, CyT que nos estresa y tratar de enfocarse más al deporte como un desfogue para los estudiantes.	Considero que tiene que ser las cuatro horas seguidas porque a veces en las actividades se demora más en la teoría que en las prácticas.
14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promueven su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir?	Hoy en día los adolescentes se sienten con ansiedad y están con las hormonas y sentimientos muy removidos considero que el sentir así hoy en día es muy común, pero en mi caso prefiero alejarme del mundo, estar solo, distraerme solo y no hablar con nadie.	Un poco de ansiedad por las tareas que a veces no nos da el tiempo para realizar la actividad física, pero nosotros debemos de ponernos la mano en el pecho y decir no me voy a dejar atrás y a lo menos caminar un rato o hacer estiramientos.
15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?	Considero que es bueno el apoyo psicológico, pero es ese aspecto aun nos falta trabajar bastante porque no están tan presente con todos los alumnos, es cierto que son demasiados alumnos y más aún porque están estresados, pero se podrían hacer muchas cosas para tratar el tema de apoyo psicológico está muy retrasado, no solo en la institución educativa, si no en muchas instituciones.	La institución educativa brinda apoyo psicológico a los estudiantes y nos conduce a eso para que los estudiantes no estén muy estresados, también está la educación física que parte de lo psicológico porque eso nos distrae y nos ayuda a mejorar psicológicamente, emocionalmente y físicamente.
16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?	Lo que hacemos es salir bastante en familia, el salir a comer, salir a jugar, correr, pasear en distraernos y comunicarnos bastante.	Nosotros los fines de semana nos vamos a jugar, pasear, correr, pero antes realizamos estiramientos para no tener dificultad de estirarnos o lesionarnos.
17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?	Participan de juegos recreativos, juegos deportivos y otros porque como sabemos tenemos un reglamento y ese reglamento impide bastante lo que son reuniones sociales y eso es como que deja a un lado la parte de los adolescentes en la que quieren desarrollarse en un mundo corrupto, pero les enseña a tomar buenas decisiones y cuando hacerlo y cuando no.	La institución educativa nos ayuda a través de las actividades deportivas y recreativas que nosotros transmitimos en diferentes colegios donde nosotros vamos a concursar y donde nosotros podemos demostrar nuestras habilidades.
18. ¿Qué opinas sobre las emociones crees que son importantes en la calidad de vida?	Las emociones son muy importantes ya que, si tú tienes emociones muy negativas obviamente no estás bien y no estas alcanzando una calidad de vida, siempre hay que tener un poco de equilibrio entre uno y otro.	Sí es muy importante, si tu no estas emocionalmente bien todo el cuerpo y toda tu mentalidad se va a ir en contra, por ejemplo, si tu físico es gordito, que no te importe porque a veces viene las consecuencias que es la anorexia, la bulimia.
19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana?	Normalmente cuando yo me siento triste lo que hago es alejarme de todo y llorar, porque en lo particular no me gustan que me vean llorar porque siento que es una muestra de debilidad, pero creo que es la manera más sana antes de ir a agarrarme con alguien o tratar de golpear a alguien.	Cuando yo estoy enojada, me enoja bastante, pero yo salgo y lo que hago es inhalar y exhalar y eso es bueno, también cuando estoy feliz a veces hago actividad física y cuando estoy triste también porque eso me distrae mucho.
20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?	La calidad de vida como sabemos es una faceta en la cual tu estas bien, bien en todos los aspectos, en el aspecto social, económico, familiar, con tus amigos, esto claramente te va ayudar a un mejor desenvolvimiento en esta sociedad, lo que te va ayudar a alcanzar un bienestar desarrollándote como una persona pensante que puede evolucionar y seguir adelante.	Si nosotros tenemos una buena salud, nos va ayudar en nuestro bienestar, el bienestar consiste en no tener enfermedades, que eso nos ayuda emocionalmente y físicamente.

Tabla 8.**Cuadro de resultados de encuesta a padres de familia**

Preguntas	PARA DE FAMILIA 1	PARA DE FAMILIA 2
1. ¿Relátame como fue el confinamiento y la educación remota en los casi dos años de estado de emergencia?	fue un poco complicado al inicio y puso bastante a prueba la capacidad del padre de familia para poder interactuar con sus hijos, la poca paciencia, a veces que se llegaba a tener con los hijos no y a veces también eso generaba un poco de estrés aparte del temor y todo eso. Por un lado, bueno se estaba todos en familia, no, pero ya la hora de hacer las tareas y todo eso a veces ya era un poco más complicado, entonces al horario en que iban a atender los docentes para explicar las clases o si no tenían internet por la televisión.	ya que estaba pasando el tema de la pandemia, algo que personalmente pensaba que jamás iba a llegar acá a Perú cuando escuchaban las noticias de no le daba importancia diciendo, no, nunca va a llegar acá. Sin embargo, que nos dio fuerte todo este tema al inicio fue algo difícil, pero luego fue cuestión de ir adaptándonos y brindando todo el apoyo a mi menor hija.
2. ¿Podrías explicar que emociones eran frecuentes en ti?	En mi caso digamos que lo tomamos un poco, no con mucho temor, pero sí con bastante precaución también al inicio, sobre todo la los primeros meses, cuando había bastante mortandad, cuando empezaron a morir bastantes personas, entonces nosotros teníamos temor, miedo, pánico y tensos, bastante alertas usando las mascarillas, el lavado de manos y todo eso, desinfectando también cuando se salía, es decir, en un ambiente de tensión y estrés.	Las emociones son el estrés y el temor de cómo va ser la situación del COVID-19 y el miedo por contagio y sobre todo para evitar contagiarse a la familia.
3. ¿Coméntame si lograste realizar actividades física deportivas en casa y con qué frecuencia la realizabas a la semana?	Por lo menos una vez a la semana sí realizamos actividades, a veces hacíamos juegos, creo que ha sido la etapa que por lo menos hemos dedicado a jugar con los hijos, a corretear en casa, hacer jueguitos, era interesante, bueno gracias a eso si se hacían actividades físicas.	Sí, dos veces a la semana habrán sido que a veces lo hacemos en familia como saltar y trotar o a veces solamente yo con mi hijita
4. ¿Qué hacías en tus momentos libres cuando estabas en casa con tu familia?	Como siempre se compartía los quehaceres en la cocina, por ejemplo, como mis hijos todavía estaban pequeños, teníamos un horario, uno hacia el desayuno otro el almuerzo y otro la cena, por otro lado, también me dedicaba a practicar la guitarra, el canto, arreglar las plantas del jardín, hacer algunas otras cosas, que siempre se necesita hacer en casa.	En el tiempo libre nos dedicábamos a ayudar en casa y también ver películas o a bailar con mi familia
5. ¿Consideras que la práctica de actividad física puede provocarte satisfacción o insatisfacción?	Claro que sí, cada vez que yo me siento a veces estresado, me dedico hacer ejercicios e incluso hoy ya voy al gimnasio y eso nos daba bastante satisfacción, por lo menos uno siente que tiene el cuerpo en acción.	Satisfacción definitivamente porque liberamos toxinas. En donde hace que nuestro cuerpo esté libre de tensiones y votando el estrés
6. ¿Podría explicar la importancia de la calidad de vida para el desarrollo humano?	Es fundamental la calidad de vida, porque para poder seguir desarrollando, tanto físico como psicológicamente, es bueno tener una buena alimentación practicar el deporte y en lo posible procurar un ambiente de comunicación de dialogo entre los familiares.	Es muy importante porque si tú tienes una buena calidad de vida, va a influir mucho en tu desarrollo tanto cognitivo como también por año en tu salud.
7. ¿Cree usted que la institución educativa promueve acciones para la práctica de actividades física deportivas y la calidad de vida de la comunidad educativa?	Después de la pandemia se empezó a promover la actividad física incluso en las aulas y cuentan mis hijos que en formación también se hace actividades físicas y es muy importante, porque a nuestros hijos le va ayudando un poco del estrés y la tensión que tienen cuando hacen todas las tareas, pero es muy importante la actividad física que si están promoviendo últimamente la institución educativa.	Las instituciones educativas sí promueven las actividades físicas mediante el área justamente de Educación Física como una ayuda para el bienestar persona de cada alumno.
8. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a la práctica de actividades física deportivas y que acciones toma para mejorar su calidad de vida?	En cuanto a la práctica de ejercicio físico ha sido muy irregular, se puede decir que a la semana hago media hora y como dije hace rato que ya cuando en el momento que ya me siento tensionado y todo eso entonces empiezo hacer ejercicio y me relaja eso.	Una hora diaria haciendo ejercicios para tener una calidad de vida y estar sanos.

9. ¿Qué acciones debemos de hacer para mejorar la calidad de vida de las personas en la institución educativa?	Como padres pienso que procurar de repente hacer un aporte económico de parte de los padres para actividades que hace la institución educativa, para generar estímulos en los docentes para que puedan hacer un campeonato de deportes tanto en vóley, fútbol, básquet para una buena alimentación y actividad física, de repente votar para que se puedan realizar algunos paseos campestres o caminatas también que sería muy saludable no solamente entre los profesores si no también con los padres de familia.	Este una buena alimentación y actividad física a través de actividades deportivas.
10. ¿Crees que el área de educación física es importante para la mejora de la calidad de vida de las personas?	Claro que si es muy importante al igual que todas las áreas que se desarrollan, la Educación Física es muy importante porque si bien es cierto el ejercicio ayuda a tener buena salud, se procura hacer que el estudiante pueda practicar la disciplina, en cuanto al aseo y la higiene que eso va ligado también al deporte.	Sí, porque ayuda a que estemos bien físicamente, no corporalmente bien y eso pues contribuye a una buena salud.
11. ¿Qué aspectos considera que se deben mejorar en el currículo nacional en el área de Educación Física para mejorar la calidad de vida de las personas?	Actualmente ha mejorado bastante y ya con profesores de Educación Física calificados saben muy bien lo que van hacer lo que van a desarrollar y cada una de esas actividades contribuye a la calidad de vida y al bienestar de nuestros hijos.	De repente, aumentar el tiempo y darle más relevancia al área para que los hijos tengan una buena calidad de vida.
12. ¿Podría explicar la finalidad de las tres competencias en el área de Educación Física?	La verdad no sé cuáles son las tres competencias así que no podría explicar.	La verdad es que no, no tengo conocimiento sobre las tres competencias.
13. ¿Cuántas horas cree que debe tener el curso de educación física a la semana en la escuela y por qué?	Considero que deberían ser o unas 4 hora porque a veces en una hora pienso que el alumno más tarda en de repente ponerse los implementos de educación física y luego hacer un poco de desarrollar el área y luego volverse a poner o hacerse limpieza para que tengan una mente sana y libre de tensiones.	Seis horas, ya que es importante que nuestros niños estén físicamente sanos de su cuerpo. Que realicen los ejercicios para que puedan tener una mente más sana y libreran las tensiones o estrés porque sino influye de manera negativa en su aprendizaje.
14. ¿En algún momento de la semana ha sentido temor, ansiedad, depresión o angustia que le impida hacer actividades que promueven su calidad de vida? ¿Cuéntanos tu sentir?	Sí he tenido temor a morir, a enfermarme de algo grave.	No la verdad que no.
15. ¿Qué opina acerca de la participación de la escuela en la calidad de vida en cuanto a los beneficios psicológicos?	Pienso que la participación de la escuela en cuanto al área de Educación Física contribuye con la calidad de vida y con los temas psicológicos de nuestros hijos ha sido decisiva, muy importante y pienso que deberían manejarse mejores estrategias para lograr que nuestros hijos; el estudiantes que tienen problemas familiares esta estresado, entonces eso indica que falta de repente enfocar un poco más el área de Educación Física para tratar de ayudar a nuestros hijos desde ese lado.	Es de suma importancia porque a veces nosotros como padres no somos especialistas del tema, somos ajenos a los problemas, de repente nuestros menores pueden pasar por conflictos y no sabemos, entonces que la institución cuente con este apoyo psicológico ya que nos va permitir a nosotros como padres contribuir en su ayuda y mejorar el problema que está atravesando.
16. ¿Qué acciones hacen en tú familia para mejorar la calidad de vida en el aspecto social de sus miembros?	Por lo general, salimos a visitar otros lugares, salimos a caminar a veces, también salimos a practicar ejercicio físico si no se les pone a mis hijos en alguna academia de básquet de vóley, incluso de ajedrez para que vayamos a cada uno de nosotros ayudándonos de repente del estrés de todas las tenciones que nos generan las actividades diarias.	Tener bastante comunicación entre los miembros de la familia, confianza y brindar siempre amor y cariño para nuestros hijos.
17. ¿Qué acciones hace la institución educativa para mejorar la calidad de vida desde la dimensión social?	Hacían unas caminatas al inicio de año, en abril o mayo, luego durante el aniversario de la I.E también se hace un campeonato donde participan los padres de familia, tanto en vóley, básquet y en futbito. Eso es lo que ese de la I.E esas son las acciones. Desde el ángulo religioso de la I.E la inmaculada, es que nos involucra en actividades de oración, escuela para padres por ejemplo, los grupos cristianos, y ahí también se les da bastante charlas y ejercicio de relajación con dinámica, etc.	Contar con especialistas, los profesores que vienen a ser como los segundos padres de los hijos porque después de las horas que pasan aquí en la casa también pasan horas en la institución donde hacen campeonatos de fútbol, vóley y básquet.

18. ¿Qué opinas sobre las emociones, crees que son importantes en la calidad de vida?	Claro que sí, porque sin la emociones, si uno empieza a sentir demasiado miedo, demasiado temor, pánico se va a enfermar rápido, se va a estresar y eso va a hacer una puerta abierta para que muchas enfermedades puedan invadir el cuerpo, entonces creo que es muy importante saber manejar nuestras emociones, si uno vive muy colérico también afecta su salud y la de los demás, las emociones son fundamentales, creo que para eso es muy importante entrar a tallar en ambientes donde personas promueven un poco actividades lúdicas, chistes, etc. Porque uno de los principales alicientes para evitar estar deprimido, triste, angustiado son los chistes, la risa.	Sin las mociones no seríamos humanos, cuando estás molesto pues vas a expresar molestia y si llevas un buen estilo de vida, pues lo que vas a expresar es felicidad.
19. ¿Podrías explicar de qué manera manejas tus emociones en actividades de la vida cotidiana?	Se puede manejar las emociones, a veces respirando un poco hondo, haciendo respiración para no preocupar si uno está molesto o tensionados o separarse un poco de la persona si estas teniendo alguna discusión, por otro lado, contar algún chiste, alguna anécdota.	Trato de que cuando estoy triste o estoy molesta, trato de hacer actividades físicas como el baile para liberar todo, toda esta preocupación.
20. ¿Podrías explicar de qué manera se relaciona la calidad de vida con el bienestar emocional?	La calidad de vida pues es comer bien, practicar los ejercicios, estar sano, saludable, también es gozar una economía estable, que nos permita por ejemplo comer saludable, que nos permita visitar algún gimnasio, escribirse alguna academia donde se pueda hacer ejercicio o que nos permita hacer un paseo en familia, etc. También es muy importante la parte económica, entonces todo ese conjunto de acciones va a constituir, bastante, mucho en el bienestar.	De que si tienes una buena calidad de vida vas a estar y vas a vivir feliz, alimentarse bien, hacer ejercicio.

Anexo 05. Evidencias fotográficas

