



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Práctica de actividad física y su relación con la
esperanza de vida en estudiantes de educación
secundaria de un colegio privado del distrito de La
Molina, Lima**

TESIS

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

AUTOR

Ada Geraldine CAMPOS MEZA

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

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

Campos, A. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con la esperanza de vida en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de La Molina, Lima*. [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	ADA GERALDINE CAMPOS MEZA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75471483
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-3547-2932
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	EDGAR FROILÁN DAMIAN NUÑEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08056163
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	XAVIER FUENTES AVILA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06072422
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005557-2022-R/UNMSM con código de proyecto E22061421
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: La Molina 12°04'40"S 76°54'40"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022-2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 018-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de junio de 2024, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ESPERANZA DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DEL DISTRITO DE LA MOLINA, LIMA**, que presenta el Bachiller **ADA GERALDINE CAMPOS MEZA**, para optar el Título Profesional de Licenciada 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 Muy Bueno con la calificación de Dieciocho (18).

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 9:00 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. EDGAR FROLIÁN DAMIAN NUÑEZ
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis


Dr. XAVIER FUENTES AVILA
Jurado Informante


Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
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-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el **DICTAMEN VIRTUAL N° 060-2024-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ESPERANZA DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA MOLINA, LIMA”**, presentado por el bachiller **ADA GERALDINE CAMPOS MEZA** para optar el **Título Profesional de Licenciado 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 **16 %** 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: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos



DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación,

A mi mamá, por su amor incondicional y ejemplo de resiliencia.

A mi papá, por quererme demostrándolo a su manera.

A mi hermana, por ser mi modelo a seguir y sus consejos.

A todos los amigos y colegas, que compartieron conmigo conocimientos, experiencias y momentos en la universidad.

Y a todas las personas que me apoyan en mi formación docente.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, por su compañía y apoyo durante mi etapa universitaria y, en general, durante toda mi vida.

A mi hermana Nelissa, por no dudar en apoyarme ante cualquier adversidad.

Al grupo de investigación Macfide, por ampliar mis conocimientos sobre la investigación y contribuir, con sus aportes, para la realización de la presente tesis.

Y a mi alma mater, la UNMSM, por todas las experiencias y conocimientos adquiridos.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la práctica de actividad física (AF) y la esperanza de vida (EV) en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima. La presente investigación es de tipo básica de diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 110 escolares con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, los cuales respondieron los cuestionarios de AF para escolares (CAFE) y el cuestionario de EV. Los resultados mostraron una correlación positiva grande (.613) entre la práctica de AF y la EV. Finalmente, se concluyó que la actividad física; que se realiza en el colegio, en el transporte y tiempo libre, tiene relación con el reconocimiento de las condiciones básicas de una vida saludable, así como con el mejoramiento y las expectativas de una mejor calidad de vida superando los 60 años.

Palabras clave: actividad física, esperanza de vida, adolescencia.

SUMMARY

The objective of this research was to determine the relationship between the practice of physical activity (PA) and life expectancy (LE) in high school students of a private school in La Molina, Lima. This is a basic, non-experimental, cross-sectional and correlational research. The sample consisted of 110 schoolchildren between the ages of 12 and 17 years, who answered the PA questionnaire for schoolchildren (CAFE) and the LE questionnaire. The results showed a large positive correlation (.613) between PA practice and VE. Finally, it was concluded that physical activity; performed at school, in transportation and leisure time, is related to the recognition of the basic conditions of a healthy life, as well as to the improvement and expectations of a better quality of life beyond the age of 60 years.

Key words: physical activity, life expectancy, adolescence.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
VICEDECANATO ACADÉMICO

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	X
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1. Determinación del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Importancia de la investigación	4
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	7
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes internacionales	8
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Actividad física.....	9
2.2.2. Esperanza de vida	15
2.3. Definición de términos	22
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	23
3.1. Hipótesis	23
3.1.1. Hipótesis general	23

3.1.2. Hipótesis específicas.....	23
3.2. Variables.....	23
3.3. Operacionalización de variables.....	24
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	26
4.1. Área de estudio	26
4.2. Tipo y diseño de investigación	26
4.2.1. Tipo de investigación	26
4.2.2. Diseño de investigación.....	26
4.3. Población y muestra	27
4.3.1. Población	27
4.3.2. Muestra	27
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información	29
4.5. Análisis estadístico	30
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
5.1. Análisis estadístico descriptivo	31
5.1.1. Actividad física.....	31
5.1.2. Esperanza de vida	32
5.2. Análisis inferencial de resultados	34
5.2.1. Prueba de hipótesis general	35
5.3. Discusión de resultados	38
CONCLUSIONES.....	41
RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable actividad física	24
Tabla 2. Operacionalización de la variable esperanza de vida	25
Tabla 3. Muestra de estudio.....	28
Tabla 4. Característica de la muestra.....	29
Tabla 5. Actividad física recomendada por la OMS.	31
Tabla 6. Promedio de actividad física diaria	31
Tabla 7. Dominios de la actividad física	32
Tabla 8. Niveles de esperanza de vida.....	32
Tabla 9. Niveles de la condición actual.....	33
Tabla 10. Niveles del mejoramiento.....	33
Tabla 11. Niveles de las expectativas.....	34
Tabla 12. Coeficiente de correlación lineal	34
Tabla 13. Correlación entre la actividad física y la esperanza de vida.....	35
Tabla 14. Correlación entre la actividad física y la condición actual.....	36
Tabla 15. Correlación entre la actividad física y el mejoramiento.....	37
Tabla 16. Correlación entre la actividad física y las expectativas.....	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de investigación correlacional	27
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares	60
Anexo 2. Cuestionario de esperanza de vida	64
Anexo 3. Matriz de consistencia	67

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

A nivel mundial, la práctica de actividad física (AF) representa una problemática relevante, dado que, según la OMS, aproximadamente el 31% de la población mayor de 15 años es físicamente inactiva, lo cual genera cerca de 3,2 millones de muertes al año (Sarangi et al., 2022). Asimismo, el 81% de los niños y adolescentes del mundo, entre los 11 y 17 años, no cumplen con la cantidad de tiempo de AF sugerida por la OMS (1 hora al día), convirtiéndose este asunto en un desafío para la salud pública mundial (Manyanga et al., 2023). De acuerdo, con Chen et al. (2024), las causas que restringen la práctica de actividad física en niños y adolescentes son la falta de motivación, inseguridad emocional, carencia de ayuda familiar, feedback social desfavorable, poca seguridad de las políticas de gobierno y el apoyo desacertado del ambiente que los rodea.

Las personas poco activas son propensas a padecer de enfermedades; tales como, padecimientos al corazón, diabetes tipo 2, diversas variedades de cáncer, entre otras (Manyanga et al., 2023). En los adolescentes, la reducción de AF motiva el uso de teléfonos inteligentes, en consecuencia, hay un aumento del sedentarismo, lo que ocasiona menos musculatura y un crecimiento de la grasa en el cuerpo (Zhao et al., 2024).

En la pandemia de COVID 19, se presentó un descenso de la práctica de AF y un incremento del sedentarismo en todos los grupos de población, tal como, lo evidenciaron muchos estudios científicos (Eime et al., 2022). En los adolescentes, la AF disminuyó 10 min/día (Chmelík et al., 2023), puesto que, se empleaban entornos virtuales con mayor frecuencia, especialmente las redes sociales, lo que a corto o largo plazo significa el aumento de enfermedades crónicas (Levi et al., 2024).

A nivel internacional, diversas investigaciones demuestran que la inactividad física implica riesgos para la salud y afecta a algunos sectores de la población con más intensidad; por ejemplo, en China, investigaciones confirman que la mayoría de mujeres embarazadas no logran el tiempo requerido de actividad física diaria, lo cual implica un riesgo de diabetes mellitus gestacional (Yang et al., 2022). Por otro lado, los adolescentes y niños de China, realizan una media de 28 min/día de actividades físicas moderadas y vigorosas, de modo

que, presentan un comportamiento sedentario de hasta 521 minutos por día, dando como resultado, altas tasas de obesidad y sobrepeso (Chen et al., 2024). Los jóvenes con sobrepeso pueden tener dificultades psicológicas, como depresión, autoestima baja, ansiedad, TCA e inconvenientes para relacionarse con sus pares (Chen et al., 2024).

En la República Checa y Polonia, en el año 2022, la AF en los niños fue 24 puntos porcentuales menor, en relación, a la hora sugerida por la Organización Mundial de la Salud (Chmelík et al., 2023). En el continente africano, específicamente en Zimbabwe, no se alcanza el nivel de actividad física adecuado, en niños y adolescentes (Manyanga et al., 2023). Australia no es ajena a esta realidad, más del 80% de adolescentes no efectúan las directrices de AF (Woodforde et al., 2024).

En Latinoamérica, el descenso de la actividad física también persiste. En Brasil, durante los primeros meses de pandemia, la actividad física disminuyó especialmente en mujeres, personas de mediana edad y personas con enfermedades crónicas (Caputo et al., 2021). En México, los adultos mayores son propensos al descenso de la AF y a incorporar actividades, que pueden ser nocivas para la salud (Salinas-Rodríguez et al., 2022). En el Perú, las personas con diabetes mellitus 2 son un 30% más propensas a ser poco activas, en comparación, con las personas euglucémicas (Ganoza-Calero et al., 2021).

La disminución de la AF en la adolescencia supone la aparición de enfermedades, que pueden persistir hasta la adultez (García-Páramo, 2023). Asimismo, por lo anteriormente expuesto, se conoce que la obesidad y el sobrepeso afectan emocionalmente a los adolescentes, por esta razón, es crucial abordar AF y su vínculo con la EV en esta población.

Con respecto a la esperanza de vida (EV), Bazghaleh et al. (2024) refiere que la desesperanza puede conducir a enfermedades de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático. A su vez, Paramos et al. (2023) indica que una esperanza de vida baja causa el aislamiento de la persona con sus pares, sentimientos de un futuro desconocido e incompetencia para proponerse metas a largo plazo.

En EE. UU, los adolescentes de todas las etnias presentan un crecimiento de desesperanza significativo; acorde a las cifras, en el año 2021, el 42% de alumnos de

secundaria de Estados Unidos revelaron sentimientos de desesperanza persistentes, a diferencia del 28% en el año 2011, adicionalmente, uno de cada tres estudiantes consideró el suicidio (Long et al., 2024).

Assari et al. (2024) considera que los efectos negativos de la desesperanza en la salud física se incrementan progresivamente en el tiempo, es decir, no siempre se observan en la juventud sino a lo largo de la vida, por este motivo, es importante las intervenciones para prevenir los efectos a la salud en un futuro.

Por todo lo mencionado anteriormente, surge el interés de investigar la práctica de AF y su relación con la EV en la actualidad, de una muestra significativa de adolescentes del distrito de La Molina, Lima.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?

P2. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?

P3. ¿Qué relación existe entre la práctica de actividad física y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

- O1. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.
- O2. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.
- O3. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.

1.4. Importancia de la investigación

La AF presenta múltiples beneficios para la salud integral, es por ello, que el Fondo Mundial de Investigación del Cáncer sugiere mantenerse al menos moderadamente activo y limitar los hábitos sedentarios (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2018). Respecto a ello, Cunningham et al. (2020) señala que la AF contribuye a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, fracturas óseas, discapacidad, deterioro cognitivo, demencia y enfermedad de Alzheimer. Asimismo, ayuda a disminuir la circunferencia abdominal y los niveles de triglicéridos, además de mejorar la cantidad de glucosa en la sangre (Ganoza-Calero et al., 2021).

La AF previene enfermedades a las vías respiratorias (Caputo et al., 2022). Simpson et al. (2017) afirma que las personas físicamente activas son menos propensas a presentar enfermedades respiratorias superiores; adicionalmente, agrega que la AF protege de varios tipos de infecciones víricas, como la gripe, el rinovirus y la reactivación del virus del herpes latente. Además de eso, la actividad física, ayuda a tener una mejor frecuencia cardiaca a los pacientes con EPOC, en comparación, con los que no realizan AF (Shu et al., 2021).

Otro importante beneficio, es su influencia antiinflamatoria para mejorar la regulación inmunitaria retrasando la aparición de enfermedades relacionadas con la edad (Nieman & Wentz, 2019). En la misma línea, Steenkamp et al. (2022) también reconoce el efecto potencial de la AF sobre el sistema inmunitario, principalmente en la protección contra las enfermedades transmisibles.

En el contexto de COVID- 19, las personas que realizaban AF alta y moderada tenían un menor riesgo de hospitalización e ingreso a UCI (Steenkamp et al., 2022), también

presentaban menos probabilidades de desarrollar la forma grave de COVID-19 (Caputo et al., 2022). Respecto a la salud mental en pandemia, la AF jugó un rol fundamental, pues ayudó a mantenerla en un nivel adecuado (Chmelík et al., 2023).

En los niños y adolescentes, la actividad física es crucial para prevenir la obesidad y las enfermedades físicas (Chen et al., 2024). Manyanga et al. (2023) agrega que la AF mejora los perfiles de adiposidad y la salud cardiometabólica en los adolescentes. A su vez, un aumento de la sensibilidad a la hemoglobina A1c y a la insulina, en este grupo etario (Marlow et al., 2023).

La AF repercute positivamente en la salud mental de los adolescentes. Levi et al. (2024) considera que el aumento de AF mejora la autoestima, la cognición y las habilidades sociales. Asimismo, Chen et al. (2024), plantea que la AF y la pérdida de peso favorece el estado de ánimo y las interacciones sociales, disminuyendo la ansiedad y la depresión. Es por ello, que podemos deducir que la AF influye favorablemente en la esperanza de las personas.

Los niños y adolescentes físicamente activos muestran niveles bajos de agresividad (Ouyang & Liu., 2023), menor uso de teléfonos inteligentes (Zhao et al., 2024), una tasa de tabaquismo baja (Smit et al., 2023) y una mejor calidad de sueño (Zhou et al., 2024).

Por otro lado, la esperanza de vida cumple un papel crucial hacia el alcance de metas (Paramos et al., 2023), buscar un mejor futuro y realizar acciones para conseguirlas (Assari et al., 2024). Las personas con altas esperanzas presentan una motivación y disciplina constante para lograr objetivos (Rasmussen et al., 2023). Además, una esperanza alta mejora la resiliencia, previene el suicidio y la depresión (Rasmussen et al., 2023).

La EV posibilita encarar circunstancias difíciles, como el dolor, la soledad y el aburrimiento (Kırsaoğlu & Tel, 2024). Por su parte, Bazghaleh et al. (2024) sostiene que la EV incrementa la satisfacción vital y la felicidad de las personas de la tercera edad. Además, las personas esperanzadas son menos impulsivas y superan el estrés con mayor facilidad (Slater, 2024). También, la EV puede ayudar a tratar los trastornos de ansiedad (Richardson, 2023).

En la niñez y la adolescencia, una mayor esperanza supone una mejor toma de decisiones, por ende, una menor impulsividad (Assari et al., 2024), además de eso, asegura un mayor éxito académico (Long et al., 2024). De acuerdo con Long et al. (2024), la esperanza en los adolescentes se relaciona con una mejor salud y bienestar, en distintos aspectos, en los posteriores 12 años.

Aparte de sus beneficios a la salud mental, la EV es un recurso psicológico crucial para encarar las enfermedades crónicas, la tolerancia al dolor, el cáncer, las lesiones a la médula espinal, las lesiones traumáticas y la discapacidad visual, también ayuda a adaptarse a ellas para mejorar la calidad de vida (Kısaoğlu & Tel, 2024; Rasmussen et al., 2023). Así como también, la EV se vincula con una mejor adherencia y efectividad al tratamiento de enfermedades

La AF y la EV están interrelacionadas, diversos estudios señalan que la EV es importante para la salud física, ya que las personas con alta esperanza tienen más posibilidades de tener hábitos saludables y prácticas de autocuidado (Rasmussen et al., 2023 ; Paramos et al., 2023). Adicionalmente, un panorama esperanzador promueve la práctica de ejercicio regular y una nutrición apropiada, mejorando así la salud cardiovascular (Assari et al., 2024). También la AF se ha asociado a un menor consumo de sustancias, como el tabaco, la marihuana y el alcohol (Assari et al., 2024).

En conclusión, la práctica de AF presenta muchos beneficios para la EV y viceversa, a lo largo de la vida; sin embargo, en los adolescentes genera un bienestar a largo plazo, por tal motivo, este estudio tiene información relevante para conocimiento de la sociedad.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Phillipps (2022) en Lima, Perú; con el propósito de determinar la relación entre la actividad física y la coordinación motora gruesa en los escolares del quinto y sexto grado de primaria del Cercado de Lima (estudio descriptivo relacional, cuantitativo y transversal); estudió la muestra constituida por 108 estudiantes; empleó el Cuestionario de Godin y Shephard y el Test de Coordinación corporal infantil KTK; y concluyó que hay una correlación significativa entre ambas variables, asimismo, hay un 54% de estudiantes que tienen un nivel bajo de AF.

Zapata (2021) en Lima, Perú; con el objetivo de hallar el nivel de AF en universitarios de una universidad pública (investigación descriptiva, enfoque cuantitativo y transversal); evaluó la muestra de 129 estudiantes; utilizó el GPAQ; y concluyó que los estudiantes universitarios presentan una alta prevalencia del nivel bajo de AF con el 54% de frecuencia.

Reyes (2023) en Lima, Perú; con la finalidad de identificar la relación entre la práctica de AF y la salud mental en estudiantes del nivel secundario de una I.E.E de SMP (diseño transversal-correlacional); seleccionó una muestra de 217 alumnos; usó el CAFE y el Cuestionario de evaluación de salud mental; y concluyó que la AF está relacionada con la salud mental, además el 62.7% no cumple con la hora por día de AF.

Barandiarán (2023) en Trujillo, Perú; con el propósito de establecer el vínculo entre la práctica de AF y el entorno familiar en escolares del nivel secundario de una I.E.E (diseño transversal correlacional); escogió a 350 adolescentes; aplicó el CAFE y el Cuestionario sobre apoyo familiar a los hábitos de AF para escolares; y concluyó que hay una correlación altamente significativa entre la AF y el entorno familiar, adicionalmente, un 65.14% de la muestra no cumplen con las sugerencias de actividad física.

Conislla (2023) en Lima, Perú; con el objetivo de hallar la relación entre la AF y la depresión en estudiantes universitarios de una universidad pública (estudio cuantitativo, observacional, correlacional y de corte transversal); estudió la muestra de 106 universitarios;

utilizó el cuestionario IPAQ y el Cuestionario de Beck (BDI-II); y concluyó que la AF se relaciona significativamente con la depresión.

Bravo (2021) en Lima, Perú; con la finalidad de establecer la asociación entre la esperanza y la actitud emprendedora en universitarios (estudio de enfoque cuantitativo y diseño correlacional); seleccionó a 112 estudiantes; aplicó la Escala de Esperanza de Herth y la Escala de actitud emprendedora de Krauss; y concluyó que hay una correlación positiva entre la esperanza de vida y la actitud emprendedora.

Caycho et al. (2016) en Lima, Perú; con el propósito de identificar la esperanza en adolescentes y jóvenes universitarios de una universidad privada; escogieron a 420 alumnos; emplearon el Índice de esperanza de Herth para medir la variable; y concluyeron que las mujeres presentan una mayor esperanza a diferencia de los varones, además que a medida que pasan los años el nivel de esperanza de vida aumenta.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Gonzalez et al. (2024) en las ciudades Antofagasta, Serena, Santiago, Viña del Mar y Valdivia, en Chile; con el objetivo de comparar el nivel de AF en escolares, en el marco del COVID-19; estudiaron una muestra de 551 niños del primer ciclo escolar; utilizaron el cuestionario IPAQ de AF; y concluyeron que el nivel de AF hallado en escolares chilenos fue insuficiente.

Montalt et al. (2023) en Valencia, España; con el propósito de identificar el nivel de ejecución de AF en la adolescencia y su relación con otras variables (estudio descriptivo correlacional); evaluaron a 112 participantes; emplearon los siguientes cuestionarios: PAQ-A de AF, el Physical self-perception, el Test Krece- plus, la evaluación de consumo de tabaco y alcohol, y una evaluación del estatus socio-económico; y concluyeron que existe una relación positiva entre la AF y la autopercepción física junto con un estilo de vida saludable, además que los chicos realizan más AF.

González et al. (2023) en Cali, Medellín, Neiva y Popayán, en Colombia; con la finalidad de determinar la asociación entre la AF y el rendimiento académico de universitarios (investigación cuantitativa, de corte transversal y de tipo descriptivo);

estudiaron a 486 estudiantes; usaron los siguientes cuestionarios: IPAQ, un instrumento sociodemográfico y el promedio de notas; y concluyeron que ambas variables presentan una relación positiva.

Guarachi (2022) en Cantón Vinto Grande, Machajmarca, Anocaraire y Chulla, en Bolivia; con el objetivo de hallar los niveles de esperanza- desesperanza del Municipio del Vinto (investigación cuantitativa, del tipo descriptivo y diseño no experimental); evaluó a 482 personas; empleó el Test de Esperanza-Desesperanza; concluyó que la mayoría de personas del municipio se encuentran en un nivel de baja esperanza de vida.

Salamanca (2016) en España; con la finalidad de identificar los niveles de esperanza y satisfacción con la vida de la PEA (enfoque cuantitativo); evaluó una muestra de 311 personas; utilizó el instrumento de Escala de Esperanza Disposicional de Snyder y la Escala de Satisfacción con la Vida; y llegó a la conclusión de que las personas ocupadas tienen altos niveles de esperanza de vida y satisfacción con la vida, en comparación, a los que no tienen empleo.

Ruiz-Olarte et al. (2023) en Ecuador; con el propósito de determinar la relación entre la esperanza de vida y la salud mental (estudio descriptivo y explicativo); estudiaron en 476 universitarios de 34 centros de educación superior; emplearon la Escala de Esperanza de Herth y el Cuestionario de Salud General; y concluyeron que la esperanza de vida es un predictor de la salud mental y tiene un efecto en la depresión y disfunción social.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones

La AF, según Hernández (2019), es cualquier movimiento, es decir, cualquier actividad muscular que ayuda al gasto energético total del individuo; por ejemplo, actividades rutinarias del día a día, manejar bicicleta, ir por escaleras, desplazarse, entre otras. También, la Organización Mundial de la Salud (2020) tiene un concepto similar al anterior, puesto que, la define como cualquier movimiento que producen los músculos y generan un consumo de energía; tales como, las actividades en el tiempo de ocio, AF en el transporte activo y en el trabajo. Igualmente, Cintra & Balboa (2011) sostienen que es toda

variedad de movimiento que ejecuta un individuo en un tiempo específico, y aumenta el consumo de energía.

Por otro lado, Phillipps (2022) conceptualiza a la AF como una acción del cuerpo con intencionalidad, aunque en algunas ocasiones no la presenta, además es utilizada para fines educativos, deportivos, recreativos, terapéuticos y utilitarios. Por otra parte, Corvetto (2020) alude que es una forma de motricidad humana vinculada con la salud y el bienestar; dado que, mediante la acción intencionada se puede prevenir enfermedades crónicas.

Por los conceptos mencionados anteriormente, se concluye que la AF es cualquier variedad de movimiento del cuerpo o forma de motricidad humana intencional, que involucra un consumo de energía. Asimismo, se utiliza para fines educativos, terapéuticos, deportivos e inclusive de ocio previniendo así la aparición de distintas enfermedades.

2.2.1.2. Dominios de la actividad física

2.2.1.2.1. Actividades en el colegio

Las actividades en el estudio o actividades de enseñanza-aprendizaje conforman una serie de procedimientos, que se ejecutan en el colegio, para proporcionar conocimiento a los alumnos y motivar su intervención en su proceso enseñanza-aprendizaje (Fernández-Hawrylak et al., 2020).

La actividad física es parte fundamental de las actividades de estudio en todos los niveles educativos; por ejemplo, en estudiantes universitarios la inactividad física está presente, ya que se encuentran sentados la mayor parte del tiempo en clases y hacen uso de recursos tecnológicos que intensifican más el problema, es por ello, que es necesario incentivar su práctica (Cáceres, 2022). Asimismo, Kuzik et al. (2022) plantea que las clases activas son beneficiosas en un 72%, en contraste a, comportamientos sedentarios ejecutados en el colegio. Además, para que estas prácticas se ejecuten adecuadamente es relevante contar con espacios específicos para la actividad, maestros de educación física y financiamiento (Díaz-Muñoz et al., 2022).

2.2.1.2.1.1. Educación física

De Jesus et al. (2022) define a la educación física como una disciplina que es necesaria en el currículo nacional, dado que, representa un aspecto relevante para el desarrollo de los niños y adolescentes porque engloba aspectos biomecánicos, psicológicos, culturales y sociales del movimiento humano. Además, las clases de esta materia son importantes para desarrollar las habilidades, los conocimientos, para que los estudiantes se familiaricen y practiquen diferentes formas de AF (De Jesus et al., 2022).

Los profesionales de la salud mental escolar y docentes de educación física rescatan la importancia de que la actividad física y el aprendizaje socioemocional vayan de la mano (Greenspan et al., 2022) para así poder contribuir al desarrollo integral del estudiante. En definitiva, la asistencia a clases de educación física contribuye a que los jóvenes puedan cumplir las recomendaciones de actividad física y disminuir su exposición al comportamiento sedentario (De Jesus et al., 2022).

2.2.1.2.1.2. Recreo

El recreo es el tiempo de descanso entre la ejecución de las clases, desde un punto de vista más actual, se considera como un espacio de aprendizaje y socialización, también es un momento valioso para observar los comportamientos motrices de los niños (González-Plate et al., 2022).

El recreo es uno de los escenarios preferidos en la etapa escolar que distingue el derecho del niño al descanso, esparcimiento, juego y actividades recreativas correspondientes a su edad (González-Plate et al., 2022). Además, puede reducir el sedentarismo en niños y adolescentes, puesto que, permite cambiar los espacios disponibles en los patios, de manera adecuada, para llamar la atención de los escolares (Rodríguez-Rodríguez et al., 2020). Por otra parte, el recreo brinda el 26% de AF diaria moderada y vigorosa en los escolares para alcanzar una vida saludable (Vera-Estrada et al., 2018).

2.2.1.2.1.3. Talleres de danza o deporte

El taller es entendido como el espacio donde se colocan herramientas, instrumentos y materiales, y en el que las personas trabajan para la realización de proyectos. Adicionalmente, permite que se muestren e intercambien capacidades y competencias,

puesto que, interactúan juntos los que enseñan y los que aprenden. En el taller se produce algo beneficioso y de calidad para quienes lo realizan (Quinto, 2005).

Por otro lado, los talleres de danza son provechosos para las personas; dado que, fomentan la expresión de creatividad mediante el movimiento para mejorar al ser humano integralmente; por consiguiente, la danza pertenece al dominio de la educación estética y su principal objetivo es su difusión. Esta danza presenta dos dimensiones importantes, la estética, que se basa en el incremento de la sensibilidad y, el arte, que hace uso de un lenguaje expresivo y comunicativo (Rodríguez & Padilla, 2022).

Conforme a Rodríguez & Padilla (2022) la danza es uno de los ejercicios más completos porque abarca la coordinación rítmica motora, cognitiva, emocional y la interacción social. A parte, tiene beneficios para la salud, tales como, la salud cardiovascular y músculo esquelética, la mejora de la postura, la disminución de la grasa corporal y la presión arterial; igualmente posee beneficios psíquicos, como la mejora de la ansiedad y la depresión, la memoria y la conciencia corporal.

Por otra parte, los talleres deportivos están vinculados con la educación deportiva. Esta educación deportiva es un modelo pedagógico centrado en el estudiante y emplea el juego dirigido a la enseñanza del deporte siendo su objetivo principal el crear una experiencia única para los estudiantes (Morales-Ortiz et al., 2021). Los valores que se transmiten mediante esta práctica deportiva son el respeto por las reglas del juego y el contrincante, y una actitud adecuada en la victoria y derrota (Morales-Ortiz et al., 2021).

2.2.1.2.2. Transporte

De acuerdo con Giles-Corti et al. (2010), el transporte vinculado a la actividad física se denomina transporte activo. En este tipo de desplazamiento se emplean distintos medios como la bicicleta y el caminar a pie; por tal motivo, aporta múltiples beneficios como el incremento de interacciones interpersonales, disminución de las emisiones de gases y el aumento en los beneficios de la salud. Este tipo de transporte es una opción relevante, ya que incorpora la actividad física en la rutina posibilitando el alcance de la cantidad sugerida de actividad física por la OMS (R. Ramos et al., 2021).

Por otra parte, Attard (2022) añade que la bicicleta y el desplazamiento a pie trae consecuencias positivas para el medio ambiente, la salud pública y el tráfico. Además, los niños y adolescentes que utilizan el transporte activo presentan menos riesgos de sobrepeso, obesidad y diabetes, a diferencia, de los que utilizan vehículos motorizados (De Moraes et al., 2018).

2.2.1.2.2.1. Medio de transporte para ir y retornar del colegio

Los desplazamientos activos para ir al colegio, realizados a pie o en bicicleta, están asociados a una vida saludable en niños y adolescentes siendo una posibilidad para alcanzar el tiempo de AF diaria recomendado (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021). La asociación a la salud se da por el reemplazo del tiempo sedentario (sentado en un vehículo) por un movimiento más activo (ir caminando a la escuela) (Prince et al., 2022). El transporte activo cumple un rol preventivo, pues contribuye a disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares como la presión arterial alta y la glucosa alta en sangre (Sareban et al., 2020).

El transporte activo para retornar desde la escuela, que emplea medios no motorizados, se ha reconocido como relevante para conseguir las recomendaciones de actividad física, puesto que, puede incorporarse como un hábito cotidiano (Prince et al., 2022). En los adolescentes, estudios corroboran que los desplazamientos activos, sobretodo en bicicleta, contribuyen a un menor índice de masa grasa y a un menor riesgo de obesidad, a diferencia, de los que realizan desplazamientos pasivos (Buli et al., 2022). Además, el transporte activo empleado desde edades tempranas asegura autonomía en los adolescentes, en relación a, cómo movilizarse (Loureiro et al., 2021)

2.2.1.2.3. Actividades en el tiempo libre

El tiempo libre es un ambiente disponible que no se encuentra dentro de las obligaciones del individuo; puesto que, no incluye el trabajo, la familia o la escuela. En este tiempo la persona se relaja, divierte, amplía su conocimiento, y participa socialmente con creatividad y espontaneidad (Porro, 2021).

Igualmente, Parvin et al. (2022) señala que la actividad física en el tiempo libre se refiere precisamente a realizar estas actividades en el tiempo libre de los individuos; sin

embargo, la persona no necesariamente destina ese tiempo a la actividad física o a tener un estilo de vida más activo, sino muchas veces lo destina a comportamientos sedentarios perjudiciales para la salud (Boberska et al., 2018). Ello se evidencia en la etapa universitaria, pues los estudiantes disminuyen su práctica deportiva en el tiempo libre; debido a, el uso de transporte inactivos, uso prolongado de pantallas, etc (Biddle et al., 2011).

Es importante incentivar la realización de AF en el tiempo libre y limitar el sedentarismo para disminuir la aparición de enfermedades crónicas y la mortalidad (Gómez-Mazorra et al., 2021).

2.2.1.2.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Las actividades físicas recreativas son las que incluyen el ejercicio lúdico de intensidad baja o moderada; que no están destinadas a tareas domésticas, ocupacionales o que impliquen un rendimiento deportivo (Zagalaz-Anula et al., 2022). Estas actividades tienen un potencial para los programas de estimulación, debido a, que contribuyen a la mejora de las habilidades cognitivas y funcionales en los adultos mayores, además de tener un contenido motivacional/emocional que facilitan dichos procesos (Márquez et al., 2020). También, Zagalaz-Anula et al. (2022) plantea que la actividad física recreativa puede resultar una herramienta terapéutica contra la recurrencia del cáncer de mama en mujeres que sobrevivieron a la enfermedad.

La recreación se asocia con actividades desarrolladas en un tiempo de descanso, es por ello, que las actividades recreativas se han vinculado al tiempo libre u ocio (Urbina et al., 2020). Por otro lado, Bolaño (2022) agrega que las actividades recreativas se realizan por disfrute y están estructuradas socialmente, es decir, culturalmente se tiene actividades recreativas similares. En la misma línea, Colque (2016) plantea que la recreación proporciona aprendizajes; cambia conductas, hábitos y actitudes, y profundiza el trabajo grupal y la autogestión.

Por otro lado, las actividades deportivas extracurriculares contribuyen a, que los adolescentes, tengan un estilo activo en la adultez. (Gut et al., 2022). Asimismo, estas actividades deportivas, en la edad escolar, colaboran con la mejora de la agudeza propioceptiva (Wang et al., 2022).

2.2.1.2.3.2. Ejercicio Físico

El ejercicio físico compromete una actividad física organizada, estructurada y repetitiva, que mejora la condición física de la persona (Porro, 2021). Practicar ejercicio físico, guiado por profesionales de la actividad física, es una buena manera de prevenir o mejorar patologías, especialmente enfermedades no transmisibles, como la osteoporosis, que perjudica mayormente a las mujeres (Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2022). Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres (2022) sostienen que la AF, al conservar una buena salud, acrecienta la longevidad y ayuda a disminuir los gastos en salud pública; sin embargo, el exceso de su práctica produce efectos nocivos para la salud. Al mismo tiempo, brinda beneficios en la cognición, motivación intrínseca y las relaciones interpersonales, siendo una de las mejores opciones para toda la población en general (Shimada et al., 2019)

2.2.2. Esperanza de vida

2.2.2.1. Definiciones

La esperanza de vida es el reconocimiento de las condiciones básicas de una vida saludable, la cual genera cambios o el reforzamiento necesario para la proyección de una calidad de vida superando los 60 años. En ese marco, Snyder define a la esperanza como la probabilidad de alcanzar una meta, adicionalmente, agrega que la esperanza se divide en dos componentes, la agencia y los caminos. La agencia es la motivación o la capacidad de tener iniciativa para lograr los objetivos; mientras que, los caminos, como su mismo nombre lo menciona, son las rutas que se emplean para conseguir objetivos (Arnau et al., 2010).

Otra definición relevante es la de Herth, quien conceptualiza a la esperanza de vida como una fuerza activa y con varias dimensiones, que busca un futuro ideal, planteándose metas realistas; asimismo propone tres dimensiones: cognitiva-temporal, afectiva-conductual y afiliativa-contextual. La primera dimensión busca que la meta propuesta sea realista; la dimensión afectivo-conductual se refiere al sentimiento de confianza para lograr los objetivos; por último, la tercera dimensión hace referencia a la conexión con las demás personas (Arnau et al., 2010).

Para Castilla et al. (2014), la EV se vincula con la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, dado que, poseer una creencia o fe, a la cual asirse, permite vivir más;

en consecuencia, las personas con altos niveles de esperanza suelen tener menor pérdida de salud

2.2.2.2. Dimensiones de esperanza de vida

2.2.2.2.1. Condición actual

La condición actual es el reconocimiento de las condiciones básicas de vida saludable en los aspectos físico, mental, alimentación, alfabetización/educación, trabajo/estudio y sociedad. En ese sentido, Emilce (2009) define a la condición actual como el estado en el que se encuentra un grupo de personas en el presente. Por otro lado, Tarducc et al. (2020) señala que una adecuada condición saludable contribuye a la salud y a la calidad de vida de las personas.

La Organización mundial de la salud (2014) señala que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. En ese contexto, una condición física saludable ayuda a llevar a cabo las actividades del día a día sin un cansancio excesivo (Tarducc et al., 2020).

En relación a las condiciones básicas, Abraham Maslow planteó la jerarquía de las necesidades de un individuo, en donde resalta 5 niveles; tales como, las fisiológicas, de seguridad, sociales, de autoestima/ reconocimiento y la autorrealización. Las necesidades fisiológicas son las necesidades básicas, como el hambre, la sed, calmar el dolor, la fatiga y el sueño. Luego, están las necesidades de seguridad, como la protección y el cuidado; con respecto al tercer nivel, se encuentran las necesidades de relacionarse con los miembros de la sociedad. Por último, en el cuarto nivel están las necesidades de autoestima, y en el quinto, las necesidades de autorrealización (Madero Gómez, 2022).

Por lo mencionado anteriormente, podemos deducir que conocer nuestra condición actual es relevante para, posteriormente, realizar cambios en nuestros hábitos.

2.2.2.2.1.1. Salud física

La salud física, según la OMS, es el estado de bienestar físico, social y mental de la persona (Robles & Manrique, 2018). Por otro lado, Pellón et al. (2024) define a la salud física como el buen funcionamiento de los órganos y sistemas el cuerpo humano.

Uno de los beneficios de la salud física es su impacto positivo a la salud mental, mediante la realización de AF, además una mejor salud física y mental, conlleva a un aumento de la práctica de AF (Ohrnberger et al., 2017).

2.2.2.2.1.2. Salud mental

La OMS plantea que la salud mental (SM) es la situación de bienestar, en dónde, la persona conoce sus capacidades, puede manejar el estrés diario, trabaja eficazmente y ayuda a su comunidad (Godoy et al., 2020). Adicionalmente, Pellón et al. (2024) señala que la SM es un estado emocional y mental apropiado.

La SM ayuda a tener una mejor salud física, por lo tanto, un menor riesgo de enfermedades, como la presión arterial alta y las enfermedades cardiovasculares (Zager Kocjan et al., 2024). Una persona mentalmente sana se relaciona adecuadamente con sus pares, modifica su contexto físico y social, y controla sus instintos conflictivos (Miranda, 2018).

2.2.2.2.1.3. Alimentación saludable

La alimentación es fundamental para el desarrollo de las personas y, en cada etapa del ser humano, cubre distintas necesidades, como la demanda de energía, vitaminas, minerales y proteínas. Asimismo, la nutrición, a lo largo de la vida, debe cumplir con los siguientes objetivos: un crecimiento y desarrollo adecuado del ser humano, la prevención de enfermedades crónicas y los hábitos adecuados de alimentación (Blázquez Abellán et al., 2016). Motivo por el cual, es necesario hacer una intervención en edades tempranas para generar hábitos de alimentación saludable (Fajardo et al., 2020).

Los aspectos importantes, a considerar, en la alimentación son los siguientes: la ingesta de 4 o más raciones de frutas y verduras al día, comer 3 comidas al día y una vida activa (Otero, 2022). Además, un consumo alto de pescado, frutas y verduras, y alimentos con fibra está vinculado a una salud adecuada (Blázquez Abellán et al., 2016)

Las tiendas de la escuela son protagonistas importantes en la consolidación de hábitos alimentarios, puesto que, se convierten en el entorno más cercano de alimentación de los

niños, ya que los estudiantes pasan la gran parte del día en el colegio (Blázquez Abellán et al., 2016).

2.2.2.2.1.4. Alfabetización/educación

La alfabetización motriz es la capacidad de comprender la importancia de realizar prácticas de actividad física, durante toda la vida, empleando el conocimiento y la competencia física. En el colegio, la alfabetización motriz ayuda a desarrollar experiencias positivas en niños y jóvenes (Ortega-Benavent et al., 2024).

En esa misma línea, Sum et al. (2022) conceptualiza a la alfabetización como la motivación, la confianza, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de realizar actividades físicas. A medida que, las personas incrementan el control de su propia salud, esta se ve mejorada (Juvinyà-Canal et al., 2018).

2.2.2.2.1.5. Trabajo/estudio

En el trabajo y estudio es relevante generar espacios para realizar hábitos saludables, dado que, estamos la mayor parte de día en estos ambientes. A su vez, es crucial que tanto las escuelas, como las empresas de trabajo promuevan la salud.

El colegio es el mejor espacio para concientizar sobre la relevancia de hábitos y conductas saludables; tales como, la práctica de AF y la alimentación equilibrada, ya que en la infancia podemos interiorizar hábitos para toda la vida. También es el lugar apropiado para intervenir desde la Educación Física y adquirir valores, para así, promover la inclusión. Todas estas prácticas aportarán beneficios a la salud, como una mejor composición corporal, una mejor condición física, la disminución del sedentarismo y menos tasas de obesidad y sobrepeso (Dalmau & Vitoria, 2004).

En el trabajo, los programas de promoción a la salud son efectivos para luchar contra el sedentarismo y disminuir la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, resulta beneficioso para la empresa, ya que incrementa la productividad de los empleados, disminuye los costos de asistencia médica, lo que conlleva a más inversiones (Llamas Jiménez, 2014).

2.2.2.2.1.6. Sociedad

La salud es un constructo social porque depende de condicionantes históricos; tales como, la economía, lo político, el nivel educativo, pertenecer a una clase social, entre otros, estos son factores decisivos en la salud o el envejecimiento (Rodríguez, 2018).

Por otro lado, desde el punto de vista social, también tenemos a las habilidades sociales. Calixto et al. (2021) las definen como conductas verbales y no verbales; es decir, como manifestaciones de nuestros pensamientos agregándole componentes motores y afectivos. Igualmente, Sánchez et al. (2022) plantea que las habilidades sociales son un componente indispensable en la vida y, que dependen de otros factores, como la familia, la escuela y la sociedad.

Otro aspecto importante, es considerar que la práctica de AF puede fortalecer estas habilidades; por ejemplo, disminuyendo las conductas agresivas y depresivas, y mejorando las relaciones interpersonales (Calixto et al., 2021). También, Sánchez et al. (2022) reconoce que la práctica deportiva contribuye al desarrollo de las habilidades sociales, ya que genera espacios de comunicación y competitividad; es por ello, que es crucial cultivar durante la infancia las habilidades sociales, mediante el deporte.

2.2.2.2.2. Mejoramiento

El mejoramiento son los cambios o reforzamientos necesarios de los hábitos de vida para lograr el mayor número de años saludables con autonomía. De acuerdo con Gotay (2018), el mejoramiento está relacionado con la calidad de vida, ya que engloba las transformaciones positivas en lo cognitivo, en lo físico y en lo afectivo.

En el mejoramiento se debe reconocer que aspectos de la salud son indispensables; por ejemplo, dormir mínimo 6 horas al día, mejorar la condición física, tener un autocontrol emocional, comer saludablemente, practicar actividad física y emplear técnicas de relajación. Para posteriormente identificar cuales no realizamos y buscar transformarlas.

2.2.2.2.2.1. Reconocimiento de nuevos hábitos

Los hábitos son conductas o acciones diarias repetitivas; es por ello, que se vuelven respuestas automáticas (Torres et al., 2019). Agregando a lo anterior, los hábitos de vida

saludables son las conductas que implican el realizar AF, el autocuidado y la nutrición (Llamas, 2014). Es indispensable, en relación a la AF, realizar los 60 minutos diarios; con respecto al autocuidado, no fumar, tener información sobre las ETS, entre otros aspectos; por último, es relevante consumir alimentos nutritivos para favorecer el crecimiento y el desarrollo cognitivo.

La época escolar es fundamental para el desarrollo de los hábitos saludables, con consecuencias favorables incluso hasta la senectud. Los colegios son los lugares ideales para incentivar el cuidado a la salud; dado que, el hecho de tener reunidos a varios estudiantes en distintas etapas escolares, es una oportunidad para promover los hábitos de vida saludables (Otero, 2022).

Para finalizar, se puede deducir que el reconocimiento de hábitos implica conocer cuál es el nivel adecuado, en relación a la AF, el autocuidado y la nutrición; asimismo, el considerar que acciones debemos realizar para tener unos hábitos de vida saludables.

2.2.2.2.2. Desarrollo de capacidades y aplicación permanente

El desarrollo de capacidades consiste en tener un mejor desempeño, es decir, se trata de desarrollar nuevas capacidades y nuevas competencias (Rueda, 2014). También, puede ser, cualquier empeño de enseñarle algo a alguien o capacitarse para realizar adecuadamente algo (Ramos et al., 2015).

Con relación al presente estudio, el desarrollo de capacidades significa tener una capacitación constante y un desempeño adecuado, en relación a el conocimiento de hábitos saludables; es decir, conocer cuáles son los estándares de AF, autocuidado y alimentación, y aplicarlo de forma permanente.

2.2.2.2.3. Expectativas

Las expectativas son la proyección de las condiciones y años de vida considerando la situación actual y el mejoramiento establecido para su vida. Para Martínez-Corona et al. (2014), las expectativas son el planteamiento del futuro y lo que nos gustaría hacer en él, además está influenciado por la familia, el colegio, medio de comunicación y la sociedad

(Ahedo, et al, 1999). De igual manera, Sánchez-Sandoval & Verdugo (2016) la define como el evento que una persona espera que suceda en un futuro.

En este contexto, Martínez-Corona et al. (2014) señala que la capacidad de proyectarnos a un futuro surge desde la infancia; sin embargo, la proyección cambia con la edad y es en la adolescencia donde tiene mayor importancia, ya que comienza la preparación para la vida adulta. Adicionalmente, esta proyección se da en muchos aspectos de la vida como las capacidades físicas y cognitivas, las relaciones sociales, la autoestima, la autonomía, entre otros.

2.2.2.2.3.1. Visión de calidad de vida

De acuerdo con Paredes (2023), la calidad de vida es la valoración que el ser humano tiene sobre su vida, sus metas y sus expectativas; la cual se genera en base a la cultura, los valores y las normas; a su vez, este concepto está influenciado por la salud física, la salud mental, la economía, entre otros aspectos. De igual manera, Veramendi et al. (2020) señala que la calidad de vida incide en lo personal, social, económico, educativo y ambiental; al igual que, en el bienestar físico y mental y la integración social.

En ese sentido, la OMS define a la calidad de vida como la importancia que se le da a la esperanza de vida; en relación a las limitaciones, la funcionalidad y las oportunidades sociales; que influyen en la enfermedad, las lesiones, el efecto en el tratamiento y las políticas de salud (Paredes, 2023). La calidad de vida es indispensable en todas las etapas, pues es un indicador de la promoción de la salud, las intervenciones clínicas y preventivas, y el bienestar del ser humano (Veramendi et al., 2020).

Por todo lo expuesto anteriormente, podemos inferir que la visión de calidad de vida, es el cómo visualizo en un futuro este indicador; en aspectos cognitivos, físicos y sociales.

2.2.2.2.3.2. Visión futura de vida

La visión futura de vida significa el cómo la persona se visualiza en un futuro, especialmente en la senectud. En ese marco, Martinez (2024) señala que las personas se plantean metas y, para conseguirlas planifican sus posibles acciones y recursos para obtener los resultados deseados. Del mismo modo, Barrionuevo et al. (2021) indica que, a medida

que una persona espera que un evento suceda, planifica y establece los propósitos para conseguir los objetivos deseados en un futuro.

La adolescencia es una etapa trascendental para establecer un plan de vida; puesto que, a partir de los 12 años, la persona tiene una mayor claridad de lo que desea en un futuro e incrementa su preocupación de lo que quiere conseguir a largo plazo. La visión futura de vida es fundamental para avanzar, de la adolescencia a la adultez, con una mirada positiva, además no solo se encuentra influenciada por un proceso personal, sino también por la familia, la sociedad y la escuela (Barrionuevo et al., 2021).

2.3. Definición de términos

2.3.1. Beneficios

El beneficio implica resultados o acciones positivas para satisfacer alguna necesidad y puede ayudar a una o más personas.

2.3.2. Movimiento

El movimiento abarca más que un desplazamiento del cuerpo en un espacio, puesto que también permite que las personas actúen y se expresen sobre el medio físico y el ambiente humano favoreciendo su desarrollo.

2.3.3. Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

2.3.4. Bienestar

Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

2.3.5. Deporte

El deporte es la práctica de ejercicio físico graduado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o para mejorar la salud. Abarca distintas áreas de nuestra sociedad y conlleva una complejidad simbólica en lo social y cultural, ya que actualmente el deporte es un espectáculo y un estilo de vida.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. La práctica de actividad física se relaciona significativamente con la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. La práctica de actividad física se relaciona significativamente con la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

H2. La práctica de actividad física se relaciona significativamente con el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

H3. La práctica de actividad física se relaciona significativamente con las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

3.2. Variables

Variable “1”: Actividad física

Variable “2”: Esperanza de vida

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable actividad física

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	La AF es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético Hernández (2019).	Para medir la variable AF se empleó un cuestionario que consideró como dimensiones a las actividades en el colegio, el transporte y el tiempo libre como dimensiones.	Actividades en el colegio	Educación física	1	1. Días a la semana
				Recreo	2, 3	
				Talleres de deporte o danza	4, 5	
			Transporte	Medio de transporte para dirigirte al colegio	6, 7	2. Minutos
				Medio de transporte para retornar del colegio	8, 9	
			Tiempo libre	Actividades deportivas y recreativas	10, 11, 12, 13	
				Ejercicio físico	14, 15	

Nota. Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023).

Tabla 2*Operacionalización de la variable esperanza de vida*

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Esperanza de vida	La esperanza de vida es el reconocimiento de las condiciones básicas de una vida saludable, la cual genera cambios o el reforzamiento necesario para la proyección de una calidad de vida superando los 60 años.	Para medir la esperanza de vida se utilizó un cuestionario que consideró como dimensiones a la condición actual, el mejoramiento y las expectativas.	Condición actual	Salud física	1, 2, 3	1: Totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: De acuerdo 4: Totalmente de acuerdo
				Salud mental	4, 5, 6, 7	
				Alimentación saludable	8, 9, 10	
				Alfabetización/educación	11, 12, 13	
				Trabajo/estudio	14, 15	
			Mejoramiento	Sociedad	16, 17	
				Reconocimiento de nuevos hábitos	18, 19, 20, 21	
				Desarrollo de capacidades y aplicación permanente	22, 23, 24, 25	
			Expectativas	Visión de calidad de vida	26, 27, 28	
				Visión futura de vida	29, 30, 31	

Nota: Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de las propuestas de Snyder (2002) y Herth (1991).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

El distrito de La Molina es uno de los 43 distritos, que conforman la provincia de Lima, se encuentra situado en la zona este de la capital del Perú. La altitud de este distrito va desde los 350 a 900 m.s.n.m. Limita al norte con el distrito de Ate Vitarte, al este con Pachacámac y Cieneguilla, al sur con Villa María del Triunfo y por el oeste con Santiago de Surco (Albornoz et al., 2017).

4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

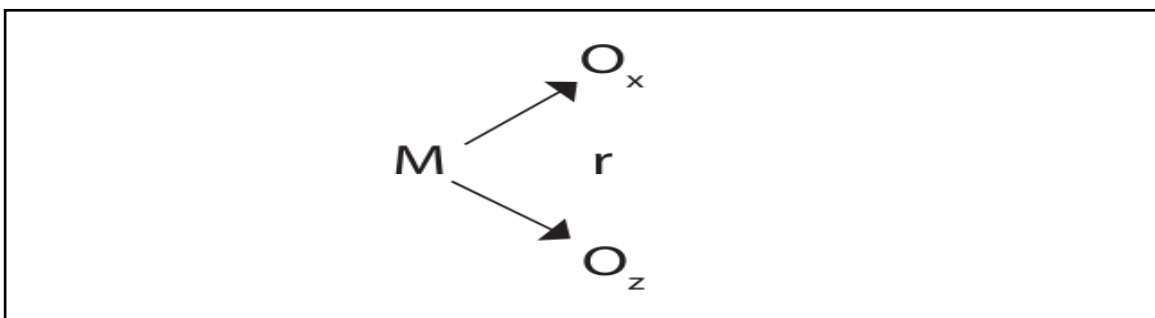
Los tipos de investigación hacen referencia a las formas de caracterizar o tipificar un estudio acorde a, un contexto o una situación; por ejemplo, según la fuente, la finalidad o la temporalidad (Arias & Covinos, 2021). La investigación de tipo básica; también llamada pura, fundamental o sustantiva, aporta bases teóricas a otras investigaciones, es decir, no busca resolver los problemas rápidamente (Ñaupas et al., 2018; Arias & Covinos, 2021).

La presente investigación es de tipo básica, por lo tanto, se busca extender el conocimiento de la práctica de AF y EV, para que, contribuya como teoría a distintos estudios científicos.

4.2.2. Diseño de investigación

Sánchez et al. (2018) define al diseño de investigación como una estructura que adopta el investigador para un mejor control de las variables del estudio. En este caso, nuestro diseño de investigación es no experimental, transversal y correlacional.

Este diseño es no experimental porque no hay una manipulación de las variables, pero si existe una observación y medición de las mismas en una situación real (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Arias & Covinos, 2021). Es transversal, ya que los datos se toman en un solo instante y una sola vez (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Arias & Covinos, 2021). Por último, es correlacional porque busca determinar el grado de asociación entre la AF y la EV (Ñaupas et al., 2018).

Figura 1*Diseño de investigación correlacional*

Nota: M=Muestra; O_x = Observación de la variable, X: Actividad física; O_z = Observación de la variable, Z: Autoconcepto físico; r = Correlación entre las dos variables.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población, también llamada universo, es el total de unidades de estudio, que presentan las mismas características; pueden ser, personas, objetos, fenómenos, hechos, etc (Ñaupas et al., 2018; Arias & Covinos, 2021). De acuerdo con, Ñaupas et al. (2018) existen dos tipos de población: finita, cuando se sabe la cantidad de participantes, e infinita, cuando se desconoce la cantidad exacta de sujetos. Además, Pérez-Tejada (2008) plantea, que es indispensable, delimitar de manera clara las características de la población.

Considerando lo expuesto anteriormente, la población de esta investigación está compuesta por 120 adolescentes escolares de un colegio privado del distrito de La Molina, Lima.

4.3.2. Muestra

La muestra, según Ñaupas et al. (2018), es una parte de la población, además debe ser clara y delimitada, acorde con, los objetivos del estudio. Por otra parte, Hernández-Sampieri & Mendoza Torres (2018) conceptualizan a la muestra como un subgrupo representativo de la población, por tanto, para su selección se debe considerar la determinación del problema.

En ese sentido, para identificar la muestra representativa es indispensable realizar un procedimiento denominado muestreo, ya sea en base a criterios del investigador o a fórmulas

estadísticas (Arias & Covinos, 2021). Para Arias & Covinos (2021), Ñaupas et al. (2018) y Hernández-Sampieri & Mendoza Torres (2018) el muestreo puede ser probabilístico y no probabilístico. En el muestro probabilístico, influye el azar contando con el principio de que todos los individuos de una población pueden ser escogidos (Ñaupas et al., 2018). El muestreo probabilístico puede ser aleatorio simple, aleatorio sistematizado, estratificado y por conglomerados (Ñaupas et al., 2018).

Para este estudio se empleó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simples, puesto que, se eligió a la muestra al azar y considerando el principio de que todos pueden ser seleccionados. Como resultado, se obtuvo una muestra comprendida por 110 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años (Tabla 3). Del total de la muestra, el 20.9% cursa el primer año de secundaria; el 18.2% cursa el segundo año; el 25.5% cursa el tercer año; el 16.4% cursa el tercer año; y el 19.1% restante cursa el quinto año de secundaria (Tabla 4).

Tabla 3
Muestra de estudio

Edad de los adolescentes	Frecuencia	Porcentaje
12	4	3,6
13	24	21,8
14	15	13,6
15	30	27,3
16	20	18,2
17	17	15,5
Total	110	100,0

Tabla 4
Característica de la muestra

Año que cursa	Frecuencia	Porcentaje
1°	23	20,9
2°	20	18,2
3°	28	25,5
4°	18	16,4
5°	21	19,1
Total	110	100,0

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La selección y el empleo de técnicas e instrumentos de investigación deben estar relacionadas con los objetivos y la naturaleza del estudio, bien sea cuantitativa o cualitativa, puesto que, mediante las técnicas e instrumentos se contrastan las hipótesis del estudio (Arias & Covinos, 2021).

| Las técnicas de investigación son un conjunto de normas y procedimientos que organizan el proceso y los objetivos durante cada fase (Ñaupas et al., 2018). Dentro de las técnicas tenemos a la encuesta, la entrevista y la observación (F. Arias, 2012). La encuesta es una herramienta que se aplica solo a personas y nos da información de sus opiniones, formas de actuar o lo que perciben; se aplica, a través, del cuestionario, asimismo contiene preguntas preestablecidas con una distribución coherente y un sistema de respuestas (Arias & Covinos, 2021).

Por otro lado, los instrumentos de investigación son las herramientas, digital o física, que adquieren y almacenan los datos (Arias & Covinos, 2021). Dentro de los instrumentos, en la técnica encuesta tenemos al cuestionario, que se define, como el grupo de preguntas que miden las variables y deben tener coherencia con la determinación del problema y las hipótesis (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018). El cuestionario puede ser clasificado según el tipo de respuesta como dicotómico o politómico, y según el tipo de preguntas, como abierto o cerrado (Arias & Covinos, 2021).

Por todo lo planteado anteriormente, para esta investigación se eligió la técnica encuesta, en ambas variables, y se utilizaron los siguientes instrumentos:

- *Actividad física*: Se empleó el cuestionario de actividad física para escolares (CAFE) propuesto por Mamani-Ramos et al. (2023).

- *Esperanza de vida*: Se utilizó el cuestionario de esperanza de vida elaborado a partir de las propuestas de Snyder (2002) y Herth (1991).

4.5. Análisis estadístico

Se empleó el análisis porcentual, mínimo, máximo, media y desviación estándar para el análisis descriptivo de los resultados. Para la digitalización se utilizó el programa Microsoft Excel y para el procesamiento de los datos, el software estadístico SPSS versión 26. Por otro lado, para el análisis inferencial se usó el Test de Kolmorov-Smirnov, y así poder verificar la normalidad de los datos de las variables AF y EV.

Después de hallar el resultado de la prueba, se aplicó la estadística no paramétrica, puesto que, ambas variables no presentaron una distribución normal. Luego, se optó por utilizar la prueba estadística Spearman para analizar la correlación entre las variables estudiadas, así como las correlaciones entre la variable AF y las dimensiones de la variable EV.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis estadístico descriptivo

5.1.1. Actividad física

En la tabla 5, se visualizan los resultados obtenidos de la práctica de actividad física que llevan a cabo los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina. Del total de participantes, el 55.5% no cumple con los minutos de AF sugeridos por la OMS, mientras que el 44.5% sí cumple con las recomendaciones. Por otra parte, en la tabla 6, se observa que el promedio de AF realizada por los estudiantes de la muestra equivale a 66.33 minutos, con un rango de 4.29 a 130 minutos y con una desviación de 29.51.

Tabla 5

Actividad física recomendada por la OMS

	Frecuencia	Porcentaje
No cumple	61	55,5
Sí cumple	49	44,5
Total	110	100,0

Tabla 6

Promedio de actividad física diaria

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Actividad física	110	4,29	130,00	66,33	29,51

En la tabla 7, se presentan los resultados hallados por cada dominio de la AF. En el dominio “actividades en el colegio” se encontró una media de 38.39 minutos de AF; en el “transporte” se detectó una media de 7.11 minutos; mientras que en el “tiempo libre” se obtuvo una media de 40 minutos de AF.

Tabla 7
Dominios de la actividad física

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Actividades en el colegio	110	,00	78,57	38,39	20,25
Transporte	110	,00	28,57	7,11	8,37
Tiempo libre	110	,00	40,00	20,83	11,73

5.1.2. Esperanza de vida

En la tabla 8, se muestran los resultados obtenidos correspondientes a los niveles de esperanza de vida de los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina. Del total de participantes, el 5.5% presentaron un nivel de esperanza de vida “muy bajo”, el 20 % “bajo”, el 20.9% “normal”, el 40 % alto y el 13,6% “muy alto”.

Tabla 8
Niveles de esperanza de vida

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	5,5
Bajo	22	20,0
Normal	23	20,9
Alto	44	40,0
Muy alto	15	13,6
Total	110	100.0

En la tabla 9, se presentan los resultados obtenidos correspondientes a los niveles de la condición actual de los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina. Del total de participantes, el 3.6% evidenciaron un nivel “muy bajo”, el 20.9 % “bajo”, el 21.8% “normal”, el 40.9% alto y el 12.7% “muy alto”.

Tabla 9*Niveles de la condición actual*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	3,6
Bajo	23	20,9
Normal	24	21,8
Alto	45	40,9
Muy alto	14	12,7
Total	110	100.0

En la tabla 10, se observan los resultados obtenidos correspondientes a los niveles del mejoramiento de los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina. Del total de participantes, el 2.7% evidenciaron un nivel “muy bajo”, el 16.4% “bajo”, el 23.6% “normal”, el 33.6% alto y el 23.6% “muy alto”.

Tabla 10*Niveles del mejoramiento*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	2,7
Bajo	18	16,4
Normal	26	23,6
Alto	37	33,6
Muy alto	26	23,6
Total	110	100.0

En la tabla 11, se observan los resultados obtenidos correspondientes a los niveles de las expectativas de los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina. Del total de participantes, el 9.1% evidenciaron un nivel “muy bajo”, el 16.4% “bajo”, el 32.7% “normal”, el 30.9% alto y el 10.9% “muy alto”.

Tabla 11
Niveles de las expectativas

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	10	9,1
Bajo	18	16,4
Normal	36	32,7
Alto	34	30,9
Muy alto	12	10,9
Total	110	100.0

5.2. Análisis inferencial de resultados

La distribución de los datos se analizó mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov, dicha prueba reveló que los datos de la variable actividad física y la variable esperanza de vida no presentaron una distribución normal (.000 y .004 respectivamente), por tal razón se utilizó la Rho Spearman.

Asimismo, se presentan los valores y niveles de correlación propuestos por Hopkins (2016), los cuales permitieron determinar el nivel de correlación entre las variables de estudio, así como la correlación entre la variable AF y los diferentes dominios de la esperanza de vida (Tabla 12).

Tabla 12
Coefficiente de correlación lineal

Valores	Correlación
.0 a .1	muy pequeña o insustancial
.1 a .3	pequeña
.3 a .5	moderada
.5 a .7	grande
.7 a .9	muy grande
.9 a 1	perfecta

5.2.1. Prueba de hipótesis general

Esta investigación tuvo como hipótesis general: La práctica de actividad física se relaciona significativamente con la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ho: No existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ha: Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Los resultados obtenidos de la correlación entre la actividad física y la esperanza de vida muestran una correlación positiva grande (.613), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) entre las dos variables estudiadas (Tabla 13). Por ese motivo, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se demuestra que la práctica de actividad física tiene relación con la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Tabla 13

Correlación entre la actividad física y la esperanza de vida

		Actividad física	Esperanza de vida
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.613**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	110	110
Esperanza de vida	Correlación de Spearman	.613**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	110	110

Nota. **= La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

La primera hipótesis específica de esta investigación fue: La práctica de actividad física se relaciona significativamente con la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ho: No existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ha: Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Los resultados obtenidos de la correlación entre la actividad física y la condición actual muestran una correlación positiva grande (.623) entre ambas (Tabla 14). Por ese motivo, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se demuestra que la práctica de actividad física tiene relación con la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Tabla 14

Correlación entre la actividad física y la condición actual

		Actividad física	Condición actual
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.623**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	110	110
Condición actual	Correlación de Spearman	.623**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	110	110

Nota. **= La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

La segunda hipótesis específica de esta investigación es: La práctica de actividad física se relaciona significativamente con el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ho: No existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ha: Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Los resultados obtenidos de la correlación entre la actividad física y el mejoramiento muestran una correlación positiva grande (.607), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) entre ambas (Tabla 15). Por ese motivo, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se demuestra que la práctica de actividad física tiene relación con el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Tabla 15

Correlación entre la actividad física y el mejoramiento

		Actividad física	Mejoramiento
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.607**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	110	110
Mejoramiento	Correlación de Spearman	.607**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	110	110

Nota. **= La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

La tercera hipótesis específica de esta investigación es: La práctica de actividad física se relaciona significativamente con las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ho: No existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Ha: Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Los resultados obtenidos de la correlación entre la actividad física y las expectativas muestran una correlación positiva grande (.524), altamente significativa (p -valor = .000 < .01) entre ambas (Tabla 16). Por ese motivo, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , así se demuestra que la práctica de actividad física tiene relación con las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina.

Tabla 16

Correlación entre la actividad física y las expectativas

		Actividad física	Expectativas
Actividad física	Correlación de Spearman	1.000	.524**
	Sig. (bilateral)	.0	.000
	N	110	110
Expectativas	Correlación de Spearman	.524**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.0
	N	110	110

Nota. **= La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

5.3. Discusión de resultados

El objetivo de la investigación es determinar la relación entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima. Los resultados obtenidos serán discutidos considerando las fuentes y los antecedentes revisados, los cuales están relacionados con las variables de estudio.

Los resultados de la variable actividad física evidencian que, el 55.5% de la muestra estudiada, no cumplen con los con la hora de AF sugerida por la OMS. Este resultado se relaciona con lo hallado por Zapata (2021), Philipps (2022), Reyes (2023) y Barandiarán (2023); quienes también encontraron que los adolescentes peruanos presentan una alta prevalencia del nivel bajo de AF (54%, 54% y 62.7%, 65,14%). También, González et al. (2023) concluyeron que el nivel de AF hallado en escolares chilenos fue insuficiente.

Estos resultados son preocupantes; puesto que, como mencionan Manyanga et al. (2023) las personas poco activas son propensas a padecer de enfermedades no transmisibles

y gran porcentaje de la población mayor de 15 años es físicamente inactiva, lo cual implica riesgos para la salud, generando cerca de 3,2 millones de muertes al año (Sarangi et al., 2022). Asimismo, la reducción de actividad física fomenta el uso de teléfonos inteligentes, en consecuencia, hay un aumento del sedentarismo viéndose afectada la salud física y mental (Zhao et al., 2024).

Por otra parte, los resultados de la variable esperanza de vida evidencian que, la mayor parte de la muestra estudiada, tiene un nivel “alto”, siendo este resultado favorable, puesto que, como mencionan Ruiz-Olarte et al. (2023) la esperanza de vida es un predictor de la salud física y mental teniendo un impacto en la depresión y disfunción social. Asimismo, los resultados coinciden con lo planteado por Caycho et al. (2016) y Bravo (2021); quienes concluyeron que, a medida que pasan los años, el nivel de esperanza de vida aumenta. Sin embargo, contradice lo hallado por Guarachi (2022); quien en su muestra de estudio encontró que el mayor porcentaje de participantes se encontraba en un nivel de alta desesperanza de vida.

Con respecto a la relación entre ambas variables, los resultados muestran una correlación positiva grande, altamente significativa, lo cual evidencia que la práctica de AF presenta muchos beneficios para la EV y viceversa, en todas las etapas de la vida, generando en la adolescencia una mejor salud y bienestar a largo plazo (Long et al., 2024). Asimismo, refuerzan lo señalado por Assari et al. (2024); quienes mencionan que una mayor esperanza de vida promueve la práctica de ejercicio regular y una nutrición apropiada, mejorando así la salud cardiovascular. Adicionalmente, Rasmussen et al. (2023) y Paramos et al. (2023) refieren que la EV es importante para la salud física, ya que las personas con alta esperanza tienen más posibilidades de tener hábitos saludables y prácticas de autocuidado, disminuyendo el riesgo de presentar enfermedades de salud mental (Bazghaleh et al., 2024) e incrementando la motivación, la disciplina constante para lograr objetivos y la resiliencia (Rasmussen et al., 2023).

Por otro lado, con respecto a la correlación entre la actividad física y la dimensión condición actual, los resultados muestran una correlación positiva grande altamente significativa; esto es reforzado por Tarducc et al. (2020); quienes mencionan que cuando la condición actual es óptima contribuye con la salud física, mental, nutricional, educacional,

laboral y social. Asimismo, esto se refleja en la calidad de vida, permitiendo que se realicen cambios en los hábitos. Adicionalmente, este resultado se puede asociar con lo hallado por Montalt et al. (2023), quienes concluyeron que existe una relación positiva entre la AF y la condición actual de su autopercepción física junto con un estilo de vida saludable.

En cuanto a la correlación entre la actividad física y la dimensión mejoramiento, los resultados muestran una correlación positiva grande, altamente significativa, lo cual coincide con lo mencionado por Gotay (2018); quien refiere que cuando la persona realiza cambios o reforzamientos necesarios en sus hábitos de vida o busca transformarlos, como practicar actividad física según las directrices de la OMS, puede mejorar su calidad de vida, para lograr el mayor número de años saludables con autonomía.

Finalmente, en lo que respecta a la correlación entre la actividad física y la dimensión expectativas, los hallazgos muestran una correlación positiva grande, altamente significativa, lo cual está en línea con lo señalado por Martínez-Corona et al.(2014); quienes mencionan que esta proyección de las condiciones y años de vida, considerando la situación actual y el mejoramiento, adquiere mayor relevancia en la adolescencia permitiendo la optimización de las capacidades físicas y cognitivas, las relaciones sociales, la autoestima, la autonomía, entre otros.

CONCLUSIONES

Primera: La actividad física que realizan más de la mitad de los estudiantes del nivel secundaria de un colegio privado de La Molina no está alineada con las recomendaciones de actividad física diaria que establece la Organización Mundial de la Salud. En ese sentido, los estudiantes podrían presentar consecuencias significativas en su salud física y mental a corto y largo plazo, afectándose negativamente su rendimiento en sus distintas áreas de desarrollo.

Segunda: El nivel de esperanza de vida que posee la mayor parte de los estudiantes del nivel secundaria de un colegio privado de La Molina es alto. Este resultado refleja que gran parte de los estudiantes reconocen las condiciones básicas de una vida saludable, la cual impulsa cambios o el reforzamiento requerido para tener una expectativa de una calidad de vida que supere los 60 años.

Tercera: La práctica de actividad física realizada por los alumnos de educación secundaria de un colegio privado de La Molina tiene una relación grande con su esperanza de vida; es decir, la actividad física que se realiza en el colegio o en otros entornos tiene relación con el reconocimiento de las condiciones básicas de una vida saludable, así como, con el mejoramiento y las expectativas de una mejor calidad de vida superando los 60 años.

Cuarta: La práctica de actividad física realizada por los alumnos de educación secundaria de un colegio privado de La Molina tiene una correlación positiva, grande y altamente significativa con la condición actual; es decir, la práctica de actividad física se vincula con la capacidad de los alumnos para reconocer cuáles son las condiciones básicas de vida saludable considerando aspectos como la salud física, mental, la alimentación, la alfabetización/educación, el trabajo/estudio y la sociedad.

Quinta: Los resultados obtenidos muestran que la práctica de AF realizada por los alumnos de educación secundaria de un colegio privado de La Molina tiene una correlación positiva, grande y altamente significativa con el mejoramiento; en otras palabras, a mayor práctica de actividad física, mayores cambios o reforzamientos de los hábitos de vida para obtener el mayor número de años saludables con autonomía.

Sexta: La práctica de actividad física realizada por los alumnos de educación secundaria de un colegio privado de La Molina tiene una correlación positiva, grande y altamente significativa con las expectativas; en otras palabras, a mayor práctica de actividad física mayor proyección de las condiciones y años de vida, teniendo en cuenta la situación actual y el mejoramiento establecido para la vida.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda implementar estrategias para promover la práctica de actividad física en los estudiantes. Esto podría incluir programas de educación sobre los beneficios de realizar actividad física y las sugerencias de la OMS, brindando acceso a instalaciones deportivas e incluyendo distintas propuestas que los estudiantes puedan realizar dentro y fuera de la institución educativa.

Segunda: Continuar fomentando y fortaleciendo aún más los conocimientos de los estudiantes sobre salud y bienestar. Implementar programas educativos que aborden temas como la práctica de actividad física, la nutrición, la prevención de enfermedades, entre otras.

Tercera: Se recomienda realizar talleres, que concienticen a los estudiantes sobre su condición actual, abordando aspectos concernientes con la salud integral; es decir, no solo promover la actividad física, sino también utilizar las clases de educación física para fomentar el conocimiento sobre nutrición, salud mental, relaciones sociales, educación, reforzando el vínculo entre la actividad física y la vida saludable.

REFERENCIAS

- Albornoz Rojas, A. G., Escobar Caparó, M. A., Sialer Harada, J. A., & Vidal Carrasco, M. E. (2017). *Planeamiento Estratégico del Distrito de La Molina - Lima* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9631/ALBORNOZ_ESCOBAR_PLANEAMIENTO_LAMOLINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6a ed.). EDITORIAL EPISTEME.
https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidi_as_g_arias.pdf
- Arias, J. L., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1a ed.). ENFOQUES CONSULTING EIRL. www.tesisconjosearias.com
- Arnau, R. C., Martinez, P., Niño de Guzmán, I., Herth, K., & Yoshiyuki, C. (2010). A Spanish-Language Version of the Herth Hope Scale: Development and Psychometric Evaluation in a Peruvian Sample. *Educational and Psychological Measurement*, 70(5), 808–824. <https://doi.org/10.1177/0013164409355701>
- Assari, S., Najand, B., Najand, I., & Grace, S. (2024). Behavioral and psychosocial correlates of hope among youth. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100088. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100088>
- Attard, M. (2022). Active travel and sustainable transport. *Communications in Transportation Research*, 2, 100059. <https://doi.org/10.1016/j.commtr.2022.100059>
- Barandiarán, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con el entorno familiar en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/20428>
- Barrionuevo, C., Portocarrero, E., Rojas, V., & Sánchez, R. (2021). *Actitud hacia la vida y expectativa de futuro en estudiantes de secundaria*. 13(4).
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n4/2218-3620-rus-13-04-567.pdf>
- Bazghaleh, M., Farsi, R., Ghasempour, S., Basirinezhad, M. H., Khosravi, A., & Abbasi, A. (2024). The effect of spiritual reminiscence therapy on depression and hope among Iranian older adults: a quasi-experimental study. *Geriatric Nursing*, 56, 328–336.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.027>

- Biddle, S., O'Connell, S., & Braithwaite, R. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 937–942. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090205>
- Blázquez Abellán, G., López-Torres Hidalgo, J. D., Rabanales Sotos, J., López-Torres López, J., & Val Jiménez, C. Ll. (2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*, 48(8), 535–542. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.001>
- Boberska, M., Szczuka, Z., Kruk, M., Knoll, N., Keller, J., Hohl, D. H., & Luszczynska, A. (2018). Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(2), 195–210. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1396191>
- Bolaño, T. (2022). *Recreación y valores (2º)*. Kinesis.
- Bravo, G. (2021). *Esperanza y actitud emprendedora en estudiantes de una universidad de Lima*.
- Buli, B. G., Tillander, A., Fell, T., & Bälter, K. (2022). Active Commuting and Healthy Behavior among Adolescents in Neighborhoods with Varying Socioeconomic Status: The NESLA Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3784. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073784>
- Cáceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes universitarios durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Calixto, O., Alburqueque, S., Cedillo, W., Ramírez, A., & Diaz, M. (2021). *Influencia de las actividades físicas en las habilidades sociales* (1a ed.). Editorial Grupo Compás. <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/694/1/libro.pdf>
- Caputo, E. L., Feter, N., Doring, I. R., Leite, J. S., Cassuriaga, J., Rombaldi, A. J., da Silva, M. C., & Reichert, F. F. (2021). How has COVID-19 social distancing impacted physical activity patterns? Data from the PAMPA cohort, Brazil. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(4), 252–258. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.09.001>
- Caputo, E. L., Feter, N., Leite, J. S., Doring, I. R., Cassuriaga, J., Delpino, F. M., Huckembeck, C. M., Alt, R., da Silva, M. C., Rombaldi, A. J., & Reichert, F. F. (2022). Physical activity trajectory in the first 10 months of the COVID-19 pandemic in Southern Brazil: A follow-up study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00450-0>

- Castilla, H., Urrutia, C., Shimabukuro, M., & Caycho, T. (2014). Análisis psicométrico del Índice de Esperanza de Herth en una muestra no clínica peruana. *Psicología Desde El Caribe*, 31(2), 187–206.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2014000200002
- Caycho, T., Castilla, H., & Ventura, J. L. (2016). Esperanza en adolescentes y jóvenes peruanos: diferencias según el sexo y la edad. *Psychologia*, 10(2), 33–41.
<https://doi.org/10.21500/19002386.2291>
- Chen, J., Bai, Y., & Ni, W. (2024). Reasons and promotion strategies of physical activity constraints in obese/overweight children and adolescents. *Sports Medicine and Health Science*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.10.004>
- Chen, L., Liu, Q., Xu, F., Wang, F., Luo, S., An, X., Chen, J., Tang, N., Jiang, X., & Liang, X. (2024). Effect of physical activity on anxiety, depression and obesity index in children and adolescents with obesity: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 354, 275–285. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.092>
- Chmelík, F., Frömel, K., Groffík, D., & Mitáš, J. (2023). Physical activity and life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychologica*, 241, 104081. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104081>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: Un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11.
- Colque, O. (2016). *Motivación en la práctica de la recreación y su relación con la gestión educativa , según la percepción de los estudiantes del X semestre académico - Facultad de Educación – UNMSM - Lima 2015*. Tesis de magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Conislla, N. (2023). *Nivel de actividad física y depresión en estudiantes de una universidad pública durante la pandemia COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/20529>
- Corvetto, G. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos*. Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Dalmau, J., & Vitoria, I. (2004). Prevención de la obesidad infantil: hábitos saludables. In *An Pediatr Contin* (Vol. 2, Issue 4). <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatrica-continuada-51-pdf-S1696281804716510>
- De Jesus, G. M., Henrique de Oliveira, R., Andrade, L., Cerqueira, A., Matos dos Santos, L., & Altenburg, M. (2022). Attendance in physical education classes , sedentary behavior , and different forms of physical activity among schoolchildren : A cross - sectional study. *BMC Public Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13864-9>
- De Moraes, G. L., Rossato, E., Kosimenko, T., & Solé, D. (2018). Active transportation to school for children and adolescents from Brazil: A systematic review. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 20(4), 406–414. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n4p406>
- Díaz-Muñoz, I., Lozada-Tequeanes, A. L., Campos-Nonato, I., Franco-Lares, B. S., & Bonvecchio, A. (2022). Physical activity in mexican high schools. *Journal of School Health*, 92(9), 873–881. <https://doi.org/10.1111/josh.13194>
- Eime, R., Harvey, J., Charity, M., Pankowiak, A., & Westerbeek, H. (2022). The impact of COVID-19 restrictions on Australians' frequency and duration of participation in different types of sport and physical activity. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00435-z>
- Emilce, A. (2009). Condición de vida y bienestar social. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(1).
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.08.010>
- Fernández-Hawrylak, M., Sánchez, A., & Heras, D. (2020). Las actividades de enseñanza-aprendizaje en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Academia y Virtualidad*, 13(1), 61–79. <https://doi.org/10.18359/ravi.4260>

- Ganoza-Calero, A. M., Cuadros-Torres, M., & Bernabé-Ortiz, A. (2021). Physical activity levels by glycemia status: A population-based cross-sectional study in Peru. *Primary Care Diabetes*, 15(2), 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2020.10.007>
- García-Páramo Bernáldez, A. (2023). *Estudio sobre actividad física en adolescentes de la localidad Fuensalida (Toledo)*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60406/TFG-M2927.pdf?sequence=1>
- Giles-Corti, B., Foster, S., Shilton, T., & Falconer, R. (2010). The co-benefits for health of investing in active transportation. *New South Wales Public Health Bulletin*, 21(6), 122. <https://doi.org/10.1071/NB10027>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar, H. G., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2021). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: Una revisión sistemática. *Retos*, 43, 699–712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Gonzalez, F., Hun, N., Aiste, S., Aguilera, C., Cardenas, M., & Salazar, M. (2024). Nivel de actividad física en preescolares y escolares chilenos durante la pandemia de covid-19. *Retos*, 54, 320–327. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102268>
- González, W., Cerón, J., Mora, D., & Fernández, E. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. *Retos*, 47, 775–782. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94795>
- González-Plate, L. I., Rivera, E., & Trigueros, C. (2022). El recreo escolar un espacio de juego, comunicación y transmisión cultural (School recess a space for play, communication and cultural transmission). *Retos*, 45, 1188–1198. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91871>
- Gotay, J. (2018). La calidad de vida y el mejoramiento profesional y humano de los profesores de educación infantil. *Redalyc*, 2. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360672109011>
- Greenspan, S. B., Whitcomb, S. A., Santana, Z. A., Fefer, S., & Hayden, L. (2022). Social-emotional learning and physical activity in schools: Practitioner perspectives and

- initial measurement development. *Psychology in the Schools*, 59(9), 1906–1921.
<https://doi.org/10.1002/pits.22733>
- Guarachi, R. (2022). Esperanza y desesperanza en el municipio de vinto un diagnóstico en base al TED - R. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9501–9515.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4080
- Gut, V., Schmid, J., Imbach, L., & Conzelmann, A. (2022). Stability of context in sport and exercise across educational transitions in adolescence: Hello work, goodbye sport club? *BMC Public Health*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12471-4>
- Hernández, M. I. (2019). *Influencia de la actividad física en el control metabólico de los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1a ed.). Mc Graw Hill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 5(1), 39–51; discussion 53-6.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2063043/>
- Hopkins, W. (2016). *A New View of Statistics*.
<https://www.sportsci.org/resource/stats/index.html>
- Hoyos-Cifuentes, J. D., & Bernal-Torres, C. A. (2022). Percepción de hombres y mujeres estudiantes universitarios sobre el ejercicio físico virtual, versus el modo presencial. *Formacion Universitaria*, 15(2), 129–138. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200129>
- Juvinyà-Canal, D., Bertran-Noguer, C., & Suñer-Soler, R. (2018). Alfabetización para la salud, más que información. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 8–10.
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.005>
- Kısaoglu, Ö., & Tel, H. (2024). The impact of hope levels on treatment adherence in psychiatric patients. *Acta Psychologica*, 244, 104194.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104194>
- Kuzik, N., Da Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., Bélanger, S., Carson, V., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Salmon, J., Tomasone, J. R., Wachira, L. J., Wijndaele, K., & Saunders, T. J. (2022).

- School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01258-4>
- Levi, S., Tesler, R., Findling, L., & Baron-Epel, O. (2024). Adolescent active travel and physical activity: Role of social media, norms and the environment. *Journal of Transport & Health*, 36, 101796. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2024.101796>
- Llamas Jiménez, A. (2014). Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiología*, 21(4), 199–201. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>
- Long, K. N. G., Wilkinson, R., Cowden, R. G., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2024). Hope in adolescence and subsequent health and well-being in adulthood: An outcome-wide longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 347, 116704. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116704>
- Loureiro, N., Marques, A., Loureiro, V., & de Matos, M. G. (2021). Active Transportation to School. Utopia or a Strategy for a Healthy Life in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4503. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094503>
- Madero Gómez, S. (2022). Percepción de la jerarquía de necesidades de Maslow y su relación con los factores de atracción y retención del talento humano. *Contaduría y Administración*, 68(1), 377. <https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2023.3416>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Núñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2023). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS (Physical activity questionnaire for schoolchildren (PAQS): Reliability and validity of a new proposal according to WHO guidelines). *Retos*, 51, 626–636. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Núñez, E. F., Paucar, A., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari, Y. A., Montoya-Castillo, P. M., Quispe-Cruz, H., Fuentes-Lopez, J. D., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Propiedades psicométricas del

- cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes peruanos. *Retos*, 47, 1015–1021.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.95759>
- Manyanga, T., Makaza, D., Munambah, N. E., Mahachi, C., Mavingire, C., Mlalazi, T. F., Mukaro, M., & Matsungu, T. M. (2023). Indicators of physical activity and nutritional status among children and adolescents in Zimbabwe: Findings from three global matrix initiatives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(2), 202–209.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.02.001>
- Marlow, A. L., King, B. R., Trost, S. G., Weaver, N., & Smart, C. E. (2023). Healthy weight and overweight adolescents with type 1 diabetes mellitus do not meet recommendations for daily physical activity and sleep. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 203, 110879. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110879>
- Márquez, A. V., Azzolino, J. M., & Jofré, M. J. (2020). Relation between declared recreational activities and cognitive and functional abilities in older adults. *Revista Cubana de Salud Publica*, 46(2), 1–16.
- Martinez, P. (2024). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona].
<https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2004/tdx-0702104-150840/pmu1de1.pdf>
- Martínez-Corona, B., Méndez-Cadenas, E., & Pérez-Nasser, E. (2014). Expectativas de vida, género y ruralidad de jóvenes en una comunidad migrante del estado de Puebla, México. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 11(3).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-54722014000300005&script=sci_arttext
- Miranda, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Revista Internacional de Filosofía y Teoría Social*, 23(83), 86–95.
- Montalt, S., Garcia-Massó, X., & Monfort, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos*, 49, 1027–1037.
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97045>
- Morales-Ortiz, E., Burgueño, R., Cueto-Martín, B., Macarro-Moreno, J., & Medina-Casaubón, J. (2021). ¿Puede la Educación deportiva mejorar las actitudes hacia la Educación Física en secundaria? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 21(83), 435–450.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.83.002>

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (Ediciones de la U, Ed.; 5a ed.). https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia_%C3%91aupas_5aEd.pdf
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Organización mundial de la salud. (2014). *Documentos básicos* (48a ed.). <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega-Benavent, N., Menescardi, C., Cárcamo-Oyarzún, J., & Estevan, I. (2024). ¿La percepción de competencia y alfabetización motriz median la relación entre la competencia motriz y la práctica de actividad física? *Revista de Psicodidáctica*. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.02.001>
- Otero, M. (2022). Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables en los colegios por la enfermera. *NPunto*, 5(54). <https://www.npunto.es/revista/54/prevencion-de-la-obesidad-y-promocion-de-habitos-saludables-en-los-colegios-por-la-enfermera>
- Ouyang, N., & Liu, J. (2023). Effect of physical activity interventions on aggressive behaviors for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 69, 101821. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101821>
- Paramos, A., Ferreira, C., Loureiro, F., & Charepe, Z. (2023). Adolescent hope in the context of nursing care: A scoping review. *Journal of Pediatric Nursing*, 69, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.01.001>
- Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>

- Parvin, P., Amiri, P., Masihay-Akbar, H., Khalafehnlsaz, M., Cheraghi, L., Ghanbarian, A., & Azizi, F. (2022). A pragmatic multi-setting lifestyle intervention to improve leisure-time physical activity from adolescence to young adulthood: The vital role of sex and intervention onset time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01301-4>
- Pellón, I., Van Dijk, R., Van der Valk, I., Martínez-Pampliega, A., Molleda, A., & Cormenzana, S. (2024). Divorce and physical health: A three-level meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 117005. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117005>
- Pérez-Tejada, H. (2008). *Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y de la salud* (F. Castro, Ed.; 3a.). CENGAGE Learning.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2015/09/Estadistica-para-las-ciencias-sociales-del-comportamiento-y-de-la-salud.pdf>
- Phillipps, C. (2022a). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima- UGEL Lima metropolitana- 2016. In *Revista Médica Carriónica*. Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Phillipps, C. (2022b). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima- UGEL Lima metropolitana- 2016 [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Revista Médica Carriónica*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Porro, K. P. (2021). *Intereses y nivel de participación en las actividades de ocio y tiempo libre de los adolescentes de una institución educativa durante la pandemia COVID - 19 , Lima 2020*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Prince, S. A., Lancione, S., Lang, J. J., Amankwah, N., de Groh, M., Garcia, A. J., Merucci, K., & Geneau, R. (2022). Are people who use active modes of transportation more physically active? An overview of reviews across the life course. *Transport Reviews*, 42(5), 645–671. <https://doi.org/10.1080/01441647.2021.2004262>
- Quinto, B. (2005). *Los talleres en la educación infantil* (Grao, Ed.; 1º). Biblioteca Infantil.
- Ramos, A. E., Báez, D., & Artigas, E. (2015). Desarrollo de capacidades para el desarrollo local en cambio de época. *Interações (Campo Grande)*, 16(2), 339–350. <https://doi.org/10.1590/151870122015209>

- Ramos, R., Fonseca, V., Leal, G., Oliveira, G., Suze, N., Fagundes, M., Santos, M., Figueiredo, S., De Pinho, L., & Sant'Ana, D. (2021). Active commuting to work among teachers of public basic education of the state of Minas Gerais. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e83277>
- Rasmussen, H. N., England, E., & Cole, B. P. (2023). Hope and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101549. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101549>
- Reyes, C. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20779>
- Richardson, A. L. (2023). Hope and anxiety. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101664. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101664>
- Robles, B., & Manrique, S. (2018). *Calidad de vida desde la salud física en docentes de la Corporación Universitaria del Caribe* [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria del Caribe]. <https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/2131/CALIDAD%20DE%20VIDA%20DESDE%20LA%20SALUD%20F%C3%8DSICA%20EN%20DOCENTES%20DE%20LA%20CORPORACI%C3%93N%20UNIVERSITARIA%20DEL%20CARIBE%20CECAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, C., & Padilla, C. (2022a). Efecto de la práctica de danza durante el embarazo sobre la salud de la madre y el feto. Una revisión. *Retos*, 45, 446–455. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91472>
- Rodríguez, C., & Padilla, C. (2022b). Efecto de la práctica de danza durante el embarazo sobre la salud de la madre y el feto. Una revisión. *Retos*, 45, 446–455. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91472>
- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, salud y sociedad. *Horizonte Sanitario*, 17(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000200087&script=sci_arttext
- Rodríguez-Rodríguez, F., Gálvez-Fernández, P., Huertas-Delgado, F. J., Aranda-Balboa, M. J., Saucedo-Araujo, R. G., & Herrador-Colmenero, M. (2021). Parent's sociodemographic factors, physical activity and active commuting are predictors of

- independent mobility to school. *International Journal of Health Geographics*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12942-021-00280-2>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Molina, S., & De Moraes, G. L. (2020). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes escolares (Organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents). *Retos*, 39, 403–401. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- Rueda, J. (2014). *El desarrollo de capacidades: Un enfoque central de la cooperación al desarrollo* [Trabajo de maestría, Universidad de Barcelona]. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/66912/1/Memoria_Julian_Rueda_Bouillon.pdfhttps://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/66912/1/Memoria_Julian_Rueda_Bouillon.pdf
- Ruiz-Olarte, A., Mena-Freire, M., & Moreta-Herrera, R. (2023a). Esperanza y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de regresión estructural. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 22(3). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol22-Issue3-fulltext-2906>
- Ruiz-Olarte, A., Mena-Freire, M., & Moreta-Herrera, R. (2023b). Hope and mental health in college students in Ecuador: Structural regression analysis. *Psicoperspectivas*, 22(3). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue3-fulltext-2906>
- Salamanca, B. (2016). *La esperanza y la satisfacción con la vida en la población activa e inactiva* [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/18890>
- Salinas-Rodríguez, A., Manrique-Espinoza, B., Palazuelos-González, R., Rivera-Almaraz, A., & Jáuregui, A. (2022). Physical activity and sedentary behavior trajectories and their associations with quality of life, disability, and all-cause mortality. *European Review of Aging and Physical Activity*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s11556-022-00291-3>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (H. Sánchez, C. Reyes, & K. Mejía, Eds.; 1a ed.). Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

- Sánchez-Sandoval, Y., & Verdugo, L. (2016). Desarrollo y validación de la Escala de Expectativas de Futuro en la Adolescencia (EEFA). *Anales de Psicología*, 32(2), 545. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.205661>
- Sarangi, P., Manoj, M., & Bhosley, M. (2022a). Impacts of COVID-19 lockdown on time allocation for sedentary and physical activities – The context of Indian university students. *Journal of Transport & Health*, 25, 101383. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101383>
- Sarangi, P., Manoj, M., & Bhosley, M. (2022b). Impacts of COVID-19 lockdown on time allocation for sedentary and physical activities – The context of Indian university students. *Journal of Transport & Health*, 25, 101383. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101383>
- Sareban, M., Fernandez La Puente, M. D., Reich, B., Schmied, C., Loidl, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2020). Effects of active commuting to work for 12 months on cardiovascular risk factors and body composition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(S1), 24–30. <https://doi.org/10.1111/sms.13695>
- Shimada, T., Ito, S., Makabe, A., Yamanushi, A., Takenaka, A., & Kobayashi, M. (2019). Aerobic exercise and cognitive functioning in schizophrenia: A pilot randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 282, 112638. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112638>
- Shu, C. C., Lee, J. H., Tsai, M. K., Su, T. C., & Wen, C. P. (2021). The ability of physical activity in reducing mortality risks and cardiovascular loading and in extending life expectancy in patients with COPD. *Scientific Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00728-2>
- Simpson, R. J., Hussain, M., Baker, F., Bigley, A. B., Peek, M. K., & Stowe, R. P. (2017). Cardiorespiratory fitness is associated with better control of latent herpesvirus infections in a large ethnically diverse community sample: Evidence from the Texas City Stress and Health Study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 66, e35. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2017.07.128>
- Slater, C. B. (2024). Snyder's hope theory: A beacon for teachers contending with secondary stress, compassion fatigue and burnout in relation to students' experiences of abuse. *Child Protection and Practice*, 1, 100007. <https://doi.org/10.1016/j.chipro.2024.100007>

- Smit, R. A., Kuipers, M. A. G., Federico, B., Clancy, L., Perelman, J., Rozema, A. D., & Kunst, A. E. (2023). The association of adolescents' smoking with the physical activity levels of their friends. *Preventive Medicine*, 175, 107652.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107652>
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory : Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. <https://www.jstor.org/stable/1448867>
- Steenkamp, L., Saggars, R. T., Bandini, R., Stranges, S., Choi, Y.-H., Thornton, J. S., Hendrie, S., Patel, D., Rabinowitz, S., & Patricios, J. (2022). Small steps, strong shield: Directly measured, moderate physical activity in 65 361 adults is associated with significant protective effects from severe COVID-19 outcomes. *British Journal of Sports Medicine*, 56, 1–10. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105159>
- Sum, R. K. W., Wallhead, T., Wang, F.-J., Choi, S.-M., Li, M.-H., & Liu, Y. (2022). Efectos de la participación del profesorado en el desarrollo profesional continuo sobre la alfabetización física percibida, la motivación y el disfrute de la actividad física por parte del alumnado. *Revista de Psicodidáctica*, 27(2), 176–185.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.04.004>
- Tarducc, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia La Promoción de La Salud*, 25(2), 84–93. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.10>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, 50, 357–392.
<https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Urbina, C., Contreras, T., Juan, M. S., López, V., Nuñez, J. C., & Aguirre, C. (2020). Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar. *Quadernos de Psicologia*, 22(3).
<https://doi.org/10.5565/REV/QPSICOLOGIA.1550>
- Vera-Estrada, F., Sánchez-Rivas, E., & Sánchez-Rodríguez, J. (2018). Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 18(72), 655.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>

- Veramendi, G., Portocarrero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *UNIVERSIDAD Y SOCIEDAD: Revista Científica de La Universidad de Cienfuegos*, 12(6).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt
- Wang, C., Gao, J., Deng, Z., Zhang, Y., Zheng, C., Liu, X., Sperandio, I., & Chen, J. (2022). Extracurricular sports activities modify the proprioceptive map in children aged 5–8 years. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13565-8>
- Woodforde, J., Gomersall, S., Timperio, A., Mavoa, S., Perales, F., Salmon, J., & Stylianou, M. (2024). Before-school physical activity patterns among adolescents using accelerometer and GPS data. *Health & Place*, 86, 103222.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103222>
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. In *Continuous Update Project Expert Report 2018*. Continuous Update Project Expert Report.
- Yang, X., Zhang, J., Wang, X., Xu, Y., Sun, L., Song, Y., Bai, R., Huang, H., Zhang, J., Zhang, R., Guo, E., & Gao, L. (2022). A self-efficacy-enhancing physical activity intervention in women with high-risk factors for gestational diabetes mellitus: Study protocol for a randomized clinical trial. *Trials*, 23(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s13063-022-06379-6>
- Zagalaz-Anula, N., Mora-Rubio, M. J., Obrero-Gaitán, E., & Del-Pino-Casado, R. (2022). Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of breast cancer: A meta-analysis. *European Journal of Oncology Nursing*, 59(April).
<https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102162>
- Zager Kocjan, G., Avsec, A., & Kavčič, T. (2024). Feeling too low to be active: Physical inactivity mediates the relationship between mental and physical health. *Social Science & Medicine*, 341, 116546. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116546>
- Zapata, V. (2021a). *Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima2020*.
- Zapata, V. (2021b). *Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San*

Marcos, Lima2020.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17122/Zapata_fv.pdf?sequence=1

Zhao, X., Lai, X., Huang, S., Li, Y., Dai, X., Wang, H., He, Y., & Wang, Y. (2024). Long-term protective effects of physical activity and self-control on problematic smartphone use in adolescents: A longitudinal mediation analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100585. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100585>

Zhou, Z., Yang, X., & Chen, Z. (2024). Frequency of Vigorous physical activity and sleep difficulty in adolescents: A multiply-country cross-sectional study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 55, 101843. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101843>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física
Grupo de Investigación Macfide

Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)

Importante:

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, tu traslado y tu tiempo libre. A continuación, te presentamos 14 preguntas para que respondas según lo que realizas comúnmente.

I. Actividades en el colegio

En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.

Educación Física

1. Comúnmente, de los 120 minutos que duran tus clases de Educación Física durante la semana, ¿cuántos minutos participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares?

Minutos

Recreo

2. Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleybol, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas), entre otras actividades similares.

En caso de marcar “Sentado” pasar a la pregunta 4

3. Comúnmente, de los 60 minutos que dura tu recreo, ¿cuántos minutos caminas o juegas?

Minutos

Talleres de deporte o danza

4. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana participas en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio fuera del horario de clases?

Días a la semana (marque solo una respuesta)					
1	2	3	4	5	No cuento con talleres / No participo en los talleres

En caso de marcar “No cuento con talleres” o “No participo en los talleres” pasar a la sección II. Transporte.

5. Comúnmente, de los 60 minutos que duran tus talleres de deporte o danza promovido por tu colegio, ¿cuántos minutos participas activamente?

Minutos

II. Transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retornar de tu colegio.

Para ir al colegio

6. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?

- a) Sí
- b) No

En caso de marcar “No” pasar a la pregunta 8.

Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?

Minutos

Para retornar del colegio

7. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?

- a) Sí
- b) No

En caso de marcar “No” pasar a la sección III. Actividades en el tiempo libre.

8. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?

Minutos

III. Actividades en el tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera de cómo te transportas.

A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y recreativas, y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

9. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóleybol, básquetbol, ¿entre otros de similar exigencia física?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 12.

10. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

11. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre como: mata gente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumbas latas, encostados, mundo, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 13.

12. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?

Minutos

Ejercicio físico

13. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” ha concluido el cuestionario.

14. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos

Anexo 2. Cuestionario de esperanza de vida



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física
Grupo de Investigación Macfide

Cuestionario de esperanza de vida

Importante:

Este cuestionario busca evidenciar su reconocimiento de las condiciones de vida, los cambios o los reforzamientos de conductas orientados a la proyección de vida superando los 60 años. A continuación, se presentan 31 ítems para que los lea con atención, y luego responda con sinceridad, marcando con una equis (X) en el recuadro según la valoración de la siguiente escala.

Escala de valoración			
1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems	Valoración			
Condición actual:				
1. Me siento con energía para cumplir con mis tareas cotidianas.	1	2	3	4
2. Siento algún tipo de malestar físico cuando realizo actividad física intensa.	1	2	3	4
3. Siento cansancio la mayor parte del día.	1	2	3	4
4. Pienso que mi vida tiene valor.	1	2	3	4
5. Me resulta difícil relacionarme con los demás.	1	2	3	4
6. Me altera cualquier situación problemática que ocurre a mi alrededor.	1	2	3	4
7. Soy capaz de salir adelante a pesar de las dificultades.	1	2	3	4
8. Consumo agua regularmente para cuidar mi salud.	1	2	3	4

9. Consumo regularmente alimentos naturales que aseguran una buena salud.	1	2	3	4
10. Evito frecuentemente consumir alimentos procesados.	1	2	3	4
11. Logro distinguir actividades físico-deportivas que me ayudan a mejorar mi salud.	1	2	3	4
12. Se que actividades físico-deportivas realizar de acuerdo con mi edad y sexo.	1	2	3	4
13. Conozco los beneficios de la práctica de actividades físico-deportivas para mi salud.	1	2	3	4
14. Tengo una rutina de caminar, correr o manejar bicicleta durante mi actividad laboral o de estudio.	1	2	3	4
15. Organizo mi tiempo para realizar actividades físicas en mi centro de trabajo o de estudio.	1	2	3	4
16. Practico valores de empatía, respeto y solidaridad al realizar actividades físico-deportivas.	1	2	3	4
17. Aprovecho las actividades físico-deportivas para integrarme e incorporar a otras personas.	1	2	3	4
Mejoramiento:				
18. Aprendo nuevos hábitos alimenticios y de hidratación para mejorar mi salud.	1	2	3	4
19. Debo dormir por lo menos seis (6) horas.	1	2	3	4
20. Admito la necesidad de mejorar mi condición física para tener una vida saludable.	1	2	3	4
21. Debo autorregular mis emociones y pensamientos para una buena calidad de vida.	1	2	3	4
22. Consumo regularmente alimentos e hidratantes naturales.	1	2	3	4
23. Duermo de seis (6) a ocho (8) horas.	1	2	3	4
24. Practico regularmente actividades físico-deportivas para mantener una vida saludable.	1	2	3	4
25. Realizo técnicas de autoconocimiento y relajación para mejorar mis emociones y sentimientos.	1	2	3	4
Expectativas:				

26. Considero que mis experiencias serán útiles para mantener mis capacidades acordes con mi edad y sexo.	1	2	3	4
27. Considero que a los 60 años y más me podré valer por mí mismo, mejor que la mayoría de la gente de mi edad y sexo.	1	2	3	4
28. Considero que a los 60 años y más podré interactuar socialmente con las personas de mi edad y sexo.	1	2	3	4
29. Espero los 60 años con optimismo.	1	2	3	4
30. Espero seguir cumpliendo mis proyectos de vida pasando los 60 años.	1	2	3	4
31. Me parece difícil alcanzar el mayor bienestar pasando los 60 años.	1	2	3	4

Anexo 3. Matriz de consistencia

Título: “Práctica de actividad física y su relación con la esperanza de vida en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de La Molina, Lima.”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general ¿Qué relación existe entre la práctica de AF y la EV en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?	Objetivo general Determinar la relación que existe entre la práctica de AF y la EV en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.	Hipótesis general La práctica de AF se relaciona significativamente con la EV de los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.	Variable 1 Actividad física	Actividades en el colegio - Educación física - Recreo - Talleres de deporte o danza Transporte - Medio de transporte para ir al colegio - Medio de transporte para retornar del colegio Tiempo libre - Actividades deportivas y recreativas - Ejercicio físico	Tipo: Básico Diseño: No experimental Transversal correlacional	P= 120 M= 110	Técnica: Encuesta. Instrumentos: - Cuestionario de AF (CAFÉ). - Cuestionario de esperanza de vida.

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2	Condición actual			
P1. ¿Qué relación existe entre la práctica de AF y la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima?	O1. Determinar la relación entre la práctica de AF y la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.	H1. La práctica de AF se relaciona significativamente con la condición actual en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.	Esperanza de vida.	Condición actual - Salud física - Salud mental - Alimentación saludable - Alfabetización/educación - Trabajo/estudio - Sociedad Mejoramiento - Reconocimiento de nuevos hábitos. - Desarrollo de capacidades y aplicación permanente. Expectativas - Visión de calidad de vida - Visión futura de vida			
P2. ¿Qué relación existe entre la práctica de AF y el	O2. Determinar la relación entre la práctica de AF y el	H2. La práctica de AF se relaciona significativamente con el mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un					

mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima? P3. ¿Qué relación existe entre la práctica de AF y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La	mejoramiento en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima. O3. Determinar la relación entre la práctica de AF y las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La	colegio privado de La Molina, Lima. H3. La práctica de AF se relaciona significativamente con las expectativas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio privado de La Molina, Lima.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Molina, Lima?	Molina, Lima.						
------------------	------------------	--	--	--	--	--	--