

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica
Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación

Trabajo de Investigación

**Práctica deportiva y calidad de vida en personas
con discapacidad de una institución
de Huancayo - 2020**

Milagros Uziel Rojas Cabrera
Yurico Huillca Martel

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Tecnología Médica

Huancayo, 2020

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de investigación es el resultado de nuestro esfuerzo, pero sin ustedes no habríamos conseguido, es por ello que en primer lugar agradecemos a Dios por habernos guiado a lo largo de nuestra carrera y por su bendición en todas las etapas de nuestras vidas.

Gracias a nuestros docentes que nos guiaron en el proceso de la elaboración del presente trabajo de investigación, a los asesores para la redacción e interpretación de nuestros datos.

A nuestros padres: Jorge y Silvia; y Jesús y Juana, por su apoyo incondicional, por confiar y creer en nosotros, asimismo a nuestros familiares y amigos, que siempre estuvieron ahí motivándonos. Finalmente, a la Universidad por prepararnos para un futuro competitivo.

DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo ante todo a Dios, por ser el promotor para continuar con este proceso, por haber guiado y cuidado de nosotros en cada paso que damos.

A nuestros padres, porque ellos son el pilar fundamental en nuestras vidas, y por el gran sacrificio que hacen en todos estos años, porque gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

A nuestros hermanos (as), amigos y familiares por brindarnos su apoyo moral, en todo este trabajo y por habernos acompañando en todas las etapas de nuestras vidas.

Finalmente, a todas las personas que nos han apoyado con un granito de arena en la elaboración de este trabajo y a que se realice con éxito.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	II
DEDICATORIA.....	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	13
1.1 Planteamiento y formulación del problema	13
1.2 Objetivos	17
1.3 Justificación e importancia	18
1.4 Hipótesis y descripción de variables	19
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes del problema	21
2.2 Bases teóricas.....	25
2.3 Definición de términos básicos.....	27
CAPÍTULO III.....	29
METODOLOGÍA	29
3.1 Método y alcance de la investigación	29
3.2 Diseño de la investigación	30
3.3 Población y muestra	30
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
CAPÍTULO IV	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1 Resultados del tratamiento y análisis de la información	32
4.2 Prueba de hipótesis	33
4.3. Discusión y conclusión	39
CONCLUSIONES	42

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos del grupo de práctica deportiva y calidad de vida.	32
Tabla 2. Datos del grupo control por género y calidad de vida.....	33
Tabla 3. Correlación entre la frecuencia con la que se practica el deporte y el bienestar emocional.	33
Tabla 4. Correlación entre la influencia de su discapacidad y las relaciones interpersonales.	34
Tabla 5. Correlación entre la práctica deportiva regularmente y el bienestar material.	35
Tabla 6. Correlación entre tiene metas, objetivos e intereses y desarrollo personal.	35
Tabla 7. Correlación entre el estado físico y bienestar físico.	36
Tabla 8. Correlación entre el interés por la actividad físico-deportiva y autodeterminación.	37
Tabla 9. Correlación entre el grado de participación en la sociedad y inclusión social.....	37
Tabla 10. Correlación entre se considera usted una persona autosuficiente para realizar su vida cotidiana y derechos.	38

RESUMEN

El sedentarismo es un problema de salud a nivel mundial y más para las personas con discapacidad, sus efectos provocan enfermedades que dañan su salud, debido a que mantienen un comportamiento inactivo, es por ello que la práctica deportiva se ha convertido en un medio rehabilitador que favorece el buen funcionamiento del cuerpo.

Este trabajo tiene como objetivo determinar la asociación entre la Práctica Deportiva y la Calidad de Vida en personas con Discapacidad de una Institución de Huancayo – 2020. Material y métodos: Método científico, tipo de investigación básica, nivel correlacional, diseño no experimental, transversal y prospectivo, aplicado en pacientes con discapacidad en la “Oficina Municipal de Atención a las Personas con Discapacidad”. 60 personas con discapacidad fueron evaluadas bajo el proceso de inclusión y exclusión que cumplen con nuestros criterios. La información se recogió a través de una entrevista con la escala del “Gencat” para evaluar la calidad de vida y el cuestionario “Appradis” para evaluar los hábitos de práctica deportiva. Los resultados obtenidos a las personas con discapacidad muestran que la práctica deportiva y la calidad de vida en las dimensiones de bienestar emocional, material, físico, desarrollo personal, autodeterminación y derechos, existe una asociación entre ambas variables, a diferencia de las relaciones interpersonales y la inclusión social, que no tienen asociación entre ambas variables. Se concluye que existe una asociación entre la práctica deportiva y la calidad de vida en personas con discapacidad de una Institución de Huancayo – 2020.

Palabras clave: Práctica deportiva, calidad de vida, sedentarismo, discapacidad, salud.

ABSTRACT

The sedentary lifestyle is a health problem worldwide and more for people with disabilities, its effects cause diseases that damage their health, due to the fact that they maintain an inactive behavior, that is why sports practice has become a rehabilitative means that favors the proper functioning of the body.

This work aims to determine the association between Sports Practice and Quality of Life in people with Disabilities at an Institution in Huancayo - 2020. Material and methods: Scientific method, type of basic research, correlational level, non-experimental design, cross-sectional and prospective, applied in patients with disabilities in the "Municipal Office of Attention to People with Disabilities". 60 people with disabilities were evaluated under the inclusion and exclusion process who meet our criteria. The information was collected through an interview with the "Gencat" scale to evaluate quality of life and the "Appradis" questionnaire to evaluate sports practice habits. The results obtained for people with disabilities show that sports practice and quality of life in the dimensions of emotional, material, physical well-being, personal development, self-determination and rights, there is a association between both variables, unlike interpersonal relations and social inclusion, that have no association between both variables. It is concluded that there is a association between sports practice and quality of life in people with disabilities from an institution in Huancayo – 2020.

Key words: Sports practice, quality of life, sedentary lifestyle, disability, health.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se buscó la asociación de la Práctica Deportiva y Calidad de vida en personas con Discapacidad de una Institución de Huancayo – 2020, puesto que existen diferentes métodos para tratar el sedentarismo, como caminar, realizar actividades recreativas, dar paseos después de los alimentos, realizar actividades de vida diaria con un descanso al final del día, entre otros, sin embargo, la práctica deportiva es ampliamente aceptado tanto por los beneficios que le atribuye a cada persona y por el valor que representa en su desarrollo integral, ya sea física, social y psicológicamente, dándole un equilibrio al ser humano. Tal es así que en las personas con discapacidad sus efectos son muy evidentes, ya que el deporte adaptado es usado como un recurso terapéutico, como un fin rehabilitador para intervenir en los pacientes.

Así mismo solo un porcentaje mínimo de la población con discapacidad se encuentra realizando alguna actividad física, dentro de ellos están los que participan en los Parapanamericanos, que luchan por superarse con el objetivo de formar parte del Movimiento Olímpico, para ello unen esfuerzos individuales y grupales en torno a diferentes modalidades deportivas, con la finalidad de generar una mayor calidad de vida para las personas discapacitadas, sobre sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes, su salud física, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno.

Por lo tanto, el primer capítulo muestra la problemática mediante el planteamiento de la investigación, así mismo el procedimiento para formular el problema general y específico, de igual modo los objetivos para determinar la asociación entre Práctica Deportiva y Calidad de Vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020, seguidamente

con las justificaciones teórica y social, ya que esta investigación aporta conocimientos de la práctica deportiva, asociado con la calidad de vida, en especial con las personas discapacitadas que practican y que no practican deporte, pero que asisten a la Oficina Municipal de Atención a las Personas con Discapacidad. Así mismo se plantea como hipótesis que existe asociación entre Práctica Deportiva y Calidad de Vida en personas con discapacidad de una Institución - 2020.

El segundo capítulo, detalla el marco teórico que está compuesta por los antecedentes del problema, las bases teóricas y la definición de términos básicos. En el primero se pone en conocimiento las investigaciones que fueron ejecutadas anteriormente en distintas realidades y desde otro punto de vista, en cambio, se ayudó a ampliar al panorama referido a este tema; en el segundo se presenta la teoría alusiva a Práctica Deportiva y a Calidad de Vida; en el tercero se da el significado preciso de los conceptos mencionados frecuentemente en la investigación.

En el tercer capítulo, se presenta la metodología de investigación, donde se repite el método y diseño de la investigación, seguido de la población y muestra, bajo el proceso de inclusión y exclusión ajustada a los criterios de investigación; así como, las técnicas y recolección de datos realizada a través de una escala y un cuestionario que se ejecutó mediante llamadas telefónicas.

Así mismo, en el cuarto capítulo se expone los resultados de la investigación, mediante la asociación del trabajo de campo, la prueba de hipótesis y la discusión del resultado, donde se hace un análisis de los antecedentes y lo encontrado en la investigación.

Finalmente se plasma las conclusiones de la investigación, donde se concluye la asociación que existe entre la Práctica Deportiva y la Calidad de Vida en personas con Discapacidad de una Institución de Huancayo 2020, aunque no en todas las dimensiones seguida de las referencias bibliográficas que darán soporte a lo especificado en este contenido.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento y formulación del problema

En la investigación de Barboza et al. (1), en cuanto a la práctica deportiva, es una actividad física beneficiosa tanto para la salud física y mental y por otra parte la práctica deportiva.

Según la Organización Mundial de la Salud (2), la evolución de capacidades en este ámbito de desarrollo produce efectos positivos en términos de autosuficiencia, autoimagen, e independencia económica.

En la investigación de Bacelar (3), se obtuvo como conclusión que la influencia de la práctica deportiva sobre la calidad de vida en las personas con discapacidad física, ayuda a promover la participación social, la salud mental, y el bienestar físico.

Según Paullier, concluyo que: “La calidad de vida hace alusión a buenas condiciones de vida objetivas y bienestar subjetivo. De tal manera que incluye la satisfacción colectiva y la satisfacción individual de necesidades” (4).

Así mismo en la investigación de Bobadilla, Concluyó que: “La influencia de la calidad de vida está relacionada a la salud de las personas, en el estudio realizado se tuvo un mejor estado de salud en las dimensiones de bienestar físico, emocional y social” (5).

En el Perú existen más de 1 millón 575 mil personas que presentan alguna discapacidad, y casi más de la mitad lleva una vida sedentaria, provocando el riesgo de padecer una enfermedad o problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, aparte de tener una condición física o sensorial, muchos de ellos están inscritos y participan en asociaciones del estado, las cuales son Instituciones que protegen a los discapacitados, tal es así que, en la Oficina Municipal de Atención a las Personas con Discapacidad de Huancayo, asisten varias personas discapacitadas, que participan en deportes tales como básquet en silla de ruedas, atletismo, ciclismo, fútbol 5, etc. Y personas que realizan otro tipo de actividades más sedentarias.

Se tuvo la oportunidad de participar en varios eventos de la Oficina Municipal de Atención a las Personas con Discapacidad de Huancayo, donde se interactuó con personas discapacitadas, con el transcurso del tiempo se observó su autodeterminación, la perseverancia que ellos tienen para alcanzar sus metas y un continuo afán de superación, pese al problema de las limitaciones y restricciones de su misma discapacidad. Por otro lado, cabe resaltar que no es la misma situación con todos los que asisten, debido a que algunos de ellos, realizan otro tipo de actividades más sedentarias dentro de la Oficina, se tuvo la oportunidad de conversar con ellos y el ambiente era totalmente diferente desde el trato, su expresividad y la forma en como ellos ven la vida, muy distinto en comparación con aquellas personas que practican algún deporte.

Así mismo las personas que sí practican deporte comentan el cambio que han tenido después de unirse a los talleres de deporte, mencionan acerca de su autoestima

desde el día que ingresaron hasta ahora, el cambio ha sido radical debido a que antes no salían por temor al rechazo de la sociedad, pero ahora tienen una percepción de sí mismos desde otro punto de vista.

Durante muchos años se ha venido hablando sobre el deporte y quien la práctica tiene una mejor condición de vida, en sus diferentes dimensiones, previniendo así enfermedades como el estrés y fortaleciendo el sistema inmunológico, beneficiando su salud. En tal sentido, esta investigación tuvo el propósito de generar un análisis respecto a la Práctica Deportiva y Calidad de Vida en personas con Discapacidad, de manera que, al analizar los valores de las variables se pueda determinar si dichos pacientes que practican deporte tienen Calidad de Vida.

Debido a que las personas con discapacidad practican deporte y después de haberlo hecho por muchos años han notado un cambio, los cuales pertenecen a la dimensión de calidad de vida con el bienestar físico, psicológico y social.

Teniendo en cuenta que la Práctica Deportiva adaptada es la realización de una actividad física en personas que tienen alguna discapacidad. Y la Calidad de Vida son las condiciones en las que vive una persona permitiendo cubrir sus necesidades más básicas, en el ámbito emocional, material, físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derechos.

En tal sentido, esta investigación se sustenta en la búsqueda del patrón de emparejamiento entre los distintos valores de las variables y lograr determinar la asociación de la Práctica deportiva y Calidad de vida en personas con Discapacidad de una Institución de Huancayo – 2020.

Formulación del problema:

Problema general

¿Cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020?

Problemas específicos

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020?

¿Determinar cómo se viene dando la asociación entre práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo- 2020?

1.2 Objetivos

Objetivo general:

Establecer la asociación entre la práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Objetivos específicos

Determinar la asociación entre práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Determinar la asociación entre práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

1.3 Justificación e importancia

Justificación teórica:

La presente investigación se enfocará en estudiar la Práctica Deportiva y su asociación con la Calidad de Vida en personas con Discapacidad, determinando los hábitos deportivos en relación a las dimensiones de la Calidad de Vida; cabe decir que, existen diversas investigaciones que nos aportaron conocimiento para poder determinar las distintas asociaciones que existe entre ambas variables. Por ende, nuestra investigación tiene el propósito de aportar un poco más de conocimiento sobre la práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad, resultando de gran interés, debido a que vamos a conocer en mayor medida el comportamiento de las variables, cuyos resultados podrán sistematizarse en una propuesta, para ser incorporado como conocimiento a las Ciencias de la Salud, ya que se estaría demostrando su relación, como consecuencia buscamos promover la actividad física, el ejercicio físico y prevenir el sedentarismo que es un requisito para llevar un estilo de vida saludable.

Justificación social:

La investigación pretende proporcionar información a la sociedad, a personas interesadas en el tema que deseen seguir estudiándolo, y que les interese el tema, deportistas discapacitados que participan en Campeonatos, Olimpiadas como los Parapanamericanos, para familiares que tienen una persona con discapacidad en casa, pero sobre todo para las personas que tienen discapacidad física y que llevan una vida sedentaria. Debido a que este último causa enfermedades que conllevan al mal funcionamiento del cuerpo humano, y por ende causan la mortalidad o morbilidad. De tal manera que encontramos a la práctica deportiva como uno de sus tantos tratamientos

para poder evitar el sedentarismo, este es un recurso que puede producir un cambio positivo en las personas con discapacidad, desarrollándose en su bienestar emocional, social y psicológico.

1.4 Hipótesis y descripción de variables

Hipótesis general:

Existe una asociación entre la práctica deportiva y la calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y la calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Hipótesis específicas:

Existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Existe una asociación entre la práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

No existe una asociación entre la práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema

Según la INEGI (6), la práctica deportiva es una estructura de la actividad física, que organizada o no, tiene por objetivo mejorar la condición física y psicológica del ser humano, así como en el desarrollo de relaciones sociales y el resultado de la competencia en los distintos niveles.

En el estudio de Montes Et al. (7), la práctica deportiva adaptada ayuda a tener mayor calidad de vida de las personas con discapacidad.

También en el estudio de Paredes, concluyó que: “las personas que realizan alguna práctica deportiva de manera regular, tienen mayor nivel de calidad de vida al realizar sus actividades de vida diaria comparado con el grupo de participantes sedentarios” (8).

En la investigación de Corral (9), la mitad de la población que realiza actividad física se siente más animada y tiene una buena percepción de su salud, Así mismo cabe resaltar que una de cada tres personas se siente intranquila.

En el artículo de García et al. (10), en sus conclusiones menciona que la práctica deportiva es una actividad positiva que ayuda a fomentar, la autonomía, vida social y la satisfacción vital de las personas que tienen discapacidad.

También Nicoletti et al. (11), afirman que la práctica deportiva adaptada ayuda a mejorar las condiciones de vida, el crecimiento personal y la integración social, con mayores niveles de imparcialidad en los derechos de las personas vulnerables.

Tal como mencionan en el artículo de Salas (12), para entender la importancia de la calidad de vida de cada ser humano es necesario entender desde el punto de vista físico, con adecuados niveles de aptitud física, que mejoran su capacidad cardiorrespiratorio, resistencia muscular, flexibilidad y una buena composición corporal.

Se tiene en el artículo de Molina (13), donde precisa que la práctica física es un vínculo inestimable para la calidad de vida, consolidando hábitos saludables, donde integra elementos de diversos ámbitos, racional, emocional, relacional, etc.

Según el estudio de Muñoz et al. (14), concluyeron que la práctica deportiva lleva a conseguir hábitos saludables de la vida, mejorando la calidad de vida, tanto a nivel físico, social y psicológico.

Así mismo Abellán et al. (15), concluyó que los motivos fundamentales de la práctica deportiva está relacionado con la salud, por lo que fomentarla es necesario para mejorar su bienestar multidimensional.

Consiguientemente Alor concluyó que: “en la dimensión autodeterminación podemos afirmar que de 122 estudiantes que representan el 100% de la población; 12 que representan el 10% perciben tener una buena calidad de autodeterminación” (16).

Según Brizuela obtuvo como conclusión que: “Tener una vida sedentaria es considerado como un factor predictor de padecer enfermedades, ya que tener un nivel de actividad física bajo aumenta la probabilidad de presentar alguna enfermedad” (17).

De tal manera Bobadilla (18), concluyó que la influencia de la calidad de vida está relacionada a la salud de las personas, en cuanto al bienestar físico, emocional y social.

Así mismo Martín et al. (19), concluyeron que: el empoderamiento de las personas con discapacidad y el reconocimiento de sus derechos en la sociedad para la participación, se encuentran ausente generando la fragilidad de su bienestar.

En la investigación de Rodríguez concluye “que las motivaciones para realizar la actividad física, es diferente para los hombres que para las mujeres, ya que para los hombres su motivación principal es pasar tiempo con los amigos, mientras que para las mujeres no” (20).

Calero et al. (21), concluyeron que la práctica deportiva está diseñada para el mantenimiento de la salud física y mental, para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima.

Según Robles et al. (22), concluyeron que la calidad de vida en las personas tiene por lo menos dos dimensiones: la visión perceptiva y el análisis objetivo de su salud. Por ende, es considerado un concepto multidisciplinar.

Shapiro et al. (23), they concluded that understanding the differences in perceptions of quality of life between parents and athletes is critical to improving interventions aimed at improving the well-being of children with disabilities.

In the study of Rodjer et al. (24), they concluded that the Swedish PAP method is a feasible method to induce changes in physical activity in different populations of patients with regular primary care.

En la tesis de Chávez concluyó que: “Existe relación positiva entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un Centro de Integración de Discapacitados de Trujillo” (25).

En la investigación de Hierro et al. (26), concluyeron que la Escala Gencat es una escala que nos permite evaluar la calidad de vida de personas con discapacidades con una adecuada fiabilidad y validez.

En la tesis de Gilabert concluye “Que la calidad de vida en los chicos y chicas con parálisis cerebral, comparándolos con los de un grupo de chicos y chicas sin discapacidad, se obtuvo como resultado que tienen una mejor calidad de vida los que no tienen ninguna discapacidad, a comparación de los que sí, debido a su discapacidad neurológica” (27).

According Dos Santos they concluded “That the perception that the athlete has on the quality of life and living conditions should be taken into account in the planning of training and competition” (28).

Finally, Vasiliu concludes “That customers go to the gym to practice physical exercises. For this they need a specialist who is either instructor of physical activity, fitness

instructor or personal trainer. Practicing exercise, participants improve their quality of life” (29).

2.2 Bases teóricas

Sedentarismo

Ojeda Señaló que “es un problema de mortalidad o morbilidad en la población, debido al estilo de vida o la actitud de un individuo que carece de actividad física en su vida cotidiana, generando problema de obesidad, trastornos mentales y el debilitamiento de los huesos” (30).

Así mismo, según Ojeda “Es un estado inactivo del individuo donde la mayor parte del tiempo para sentado, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades, provocando el decaimiento de su salud” (30).

Deporte Convencional

Díaz et al. (31), sostienen que los deportes convencionales, son aquellos deportes muy conocidos donde los atletas realizan prácticas, en un mismo espacio realizando acciones motrices, para vencer sus dificultades determinadas en el deporte.

Deporte adaptado

Del mismo modo, Díaz et al. (31) , los deportes adaptados, también se les conoce como deportes para discapacitados, son modificaciones a los deportes que ya existen o se conocen con la intención de eliminar barreras y abrir este tipo de actividades a todo el mundo, ya sea independientemente del tipo de discapacidad que tengan.

Práctica deportiva:

Márquez et al. (32), señaló que el movimiento que realiza nuestro cuerpo mediante actividades y movimientos donde trabajan los músculos y se requiere mayor cantidad de energía, aquí se puede incluir las actividades de vida diaria.

Actividad física

Tuero et al. (33), consiste en realizar una actividad física, mediante el movimiento del cuerpo se diferencia del deporte porque existen parámetros y una serie de reglas para una competencia que arroja un resultado, mientras que la actividad física es una simple práctica deportiva con el fin de buscar el bienestar del individuo.

Calidad de vida

Vargas et al. (34), son un conjunto de condiciones que ayudan a la persona a tener una vida estandarizada por ejemplo su bienestar y a la realización de sus potencialidades en la vida social.

Según Patlán (35), es la percepción que tiene una persona sobre su bienestar, en la cual engloba una serie de elementos que proporcionan la satisfacción vital de sí mismo.

Discapacidad

Cantón (36), señala que la discapacidad es una condición que presentan las personas, ya sea de origen congénitas o adquiridas en el transcurso de sus vidas, estas pueden ser físicas, intelectuales y sensoriales, que de alguna u otra manera afectan su participación de la sociedad.

Del mismo modo, Cantón (36), señalo la restricción y limitación de alguna facultad física o mental lo cual hace la imposibilidad dificultando el desarrollo normal de la actividad de una persona.

2.3 Definición de términos básicos

Bienestar físico

Bernal (37), Se da cuando el cuerpo de una persona funciona eficientemente en una capacidad física, respondiendo diversos desafíos de la actividad vital.

Bienestar emocional

Así mismo, Bernal (37), Es la capacidad que tiene un individuo para solucionar conflictos y tensiones, además son flexibles y disfrutan más de la vida.

Bienestar social

Del mismo modo, Bernal (37), es la relación que un individuo mantiene con su entorno familiar, amigos y comunidad.

Bienestar material

Mieles et al. (38), incluye todo lo que posee el individuo, esto puede ser el nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte.

Desarrollo

De tal manera Mieles et al. (38), señalo que está relacionado con el acceso a la educación y a la posibilidad de contribuir y ser productivo en el campo laboral” (38).

Ejercicio Físico

Jiménez, et al. (39), Es cualquier tipo de actividad física que ayuda a mantener nuestro cuerpo de manera sana.

Práctica deportiva

Del mismo modo Jiménez et al. (39), se refiere a cuantas veces el individuo practica algún deporte.

Discapacidad física

Asún (40), señalo que “Recibe el nombre de discapacidad física y motora a todo aquel tipo de limitación o restricción generada por la presencia de una disminución y eliminación de capacidades motoras y físicas” (40).

Discapacidad sensorial

Así mismo Asún (40), la discapacidad sensorial hace referencia a la deficiencia de alguno de los cinco sentidos, provocando una limitación en quien la padece, impidiendo percibir el medio que los rodea ya sea externo e interno” (40).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método y alcance de la investigación

El método es científico según Hernández et al (41), para seguir el protocolo dado, es decir, la investigación tiene que estar ordenada y no debe presentar confusiones.

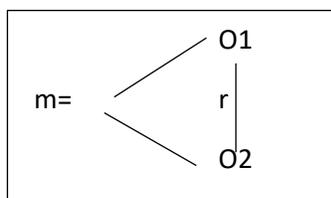
Tipo básica, según Hernández et al (41), está orientada a lograr un nuevo conocimiento, a través de una investigación sistemática y metodológica con el objetivo de ampliar el conocimiento.

Nivel correlacional, según Hernández et al (41), el estudio tiene el propósito de encontrar una relación entre dos o más variables (en un contexto en particular). Tales como en las correlaciones que se expresan en hipótesis sometidas a prueba.

3.2 Diseño de la investigación

Nuestro diseño será de tipo no experimental, correlacional, transversal y prospectivo.

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:



3.3 Población y muestra

La población está conformada por 60 personas con discapacidad inscritos en la oficina municipal de atención a las personas con discapacidad de la provincia de Huancayo.

Criterios de Inclusión:

- Personas con discapacidad inscritos en la oficina municipal de atención a las personas con discapacidad.
- Personas con discapacidad física, visual y auditiva.
- Personas con discapacidad que practiquen y que no practiquen deporte.

Criterios de Exclusión:

- Personas con discapacidad que no deseen participar en la investigación.
- Personas con discapacidad con alteraciones neurológicas.
- Personas con discapacidad de lenguaje y habla.

- Personas con discapacidad que tengan tratamiento médico que le impida realizar alguna práctica deportiva.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recolección de datos utilizada en nuestro trabajo es la encuesta, ya que nos ayudará a evaluar la calidad de vida en sus tres dimensiones (bienestar físico, emocional y social).

Instrumentos:

Cuestionario

Escala

Según Verdugo et al. (42), concluye: “Que la Escala de Gencat, es una evaluación diseñado de acuerdo a los avances realizados sobre un modelo multidimensional de calidad de vida, el cual fue propuesto por Schallock y Verdugo, y actualmente cuenta con gran aceptación internacional.”

Así mismo Moreira et al. (14), concluye que “ El cuestionario de Appradis, es una evaluación para práctica físico deportiva de personas con discapacidad, realizado por Pérez, Alonso, García y Coterón, es considerada eficaz en la evaluación de los hábitos de práctica deportiva en personas con discapacidad”.

El instrumento de Gencat fue sometido al alpha de cronbach teniendo un valor de 0,857.

El instrumento de Appradis fue sometido al alpha de cronbach teniendo un valor de 0,849.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados del tratamiento y análisis de la información

REPRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 1 Datos del grupo de práctica deportiva y calidad de vida.

		Tiene calidad de vida		Total
		Si	No	
Realiza práctica deportiva	Si	35	2	37
	No	5	18	23
Total		40	20	60

La tabla 1 muestra que las personas con discapacidad que practican deporte tienen buena calidad de vida mientras que las personas que no practican deporte no tienen buena calidad de vida.

Tabla 2 Datos del grupo control por género y calidad de vida.

		Tiene calidad de vida		Total
		Si	No	
Género	Masculino	24	21	45
	Femenino	13	2	15
Total		37	23	60

La tabla 2 muestra que las personas con discapacidad del género femenino tienen más calidad de vida, en comparación con en el género masculino. Debido a que en el género femenino casi todas tienen calidad de vida, mientras que el género masculino solo un poco más de la mitad tiene calidad de vida.

4.2 Prueba de hipótesis

Tabla 3 Correlación entre la frecuencia con la que se practica el deporte y el bienestar emocional.

		La frecuencia con la que se practica el deporte		Bienestar Emocional
La frecuencia con la que se practica el deporte	Coeficiente de correlación	1,000		,893**
	Sig. (bilateral)	.		,000
	N	60		60
Bienestar emocional	Coeficiente de correlación	,893**		1,000
	Sig. (bilateral)	,000		.
	N	60		60

La tabla 3 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variables.

Tabla 4 Correlación entre la influencia de su discapacidad y las relaciones interpersonales.

		Influencia de su discapacidad	Relaciones interpersonales
Influencia de su discapacidad	Coefficiente de correlación	1,000	,121
	Sig. (bilateral)	.	,134
	N	60	60
Relaciones interpersonales	Coefficiente de correlación	,134	1,000
	Sig. (bilateral)	,121	.
	N	60	60

La tabla 4 muestra el, P-valor $0,121 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la H1 y se acepta que no existe correlación entre ambas variables.

Tabla 5 Correlación entre la práctica deportiva regularmente y el bienestar material.

		Práctica deportiva regularmente	Bienestar material
Práctica deportiva regularmente	Coefficiente de correlación	1,000	,365**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	60	60
Bienestar material	Coefficiente de correlación	,365**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	60	60

La tabla 5 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variables.

Tabla 6 Correlación entre tiene metas, objetivos e intereses y desarrollo personal.

		Tiene metas, objetivos e intereses	Desarrollo personal
Tiene metas, objetivos e intereses	Coefficiente de correlación	1,000	,686**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	60	60
Desarrollo personal	Coefficiente de correlación	,686**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	60	60

La tabla 6 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variables.

Tabla 7 Correlación entre el estado físico y bienestar físico.

		Estado físico	Bienestar físico
Estado físico	Coeficiente de correlación	1,000	,593**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	60	60
Bienestar físico	Coeficiente de correlación	,593**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	60	60

La tabla 7 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variables.

Tabla 8 Correlación entre el interés por la actividad físico-deportiva y autodeterminación.

		Interés por la actividad físico- Autodeterminación deportiva	
		Coeficiente de correlación	1,000
Interés por la actividad físico-deportiva	Sig. (bilateral)	.	,813**
	N	60	60
			Coeficiente de correlación
Autodeterminación	Sig. (bilateral)	,000	1,000
	N	60	60

La tabla 8 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variables.

Tabla 9 Correlación entre el grado de participación en la sociedad y inclusión social.

		Grado de participación en la sociedad Inclusión social	
		Coeficiente de correlación	1,000
Grado de participación en la sociedad	Sig. (bilateral)	.	-252
	N	60	60
			Coeficiente de correlación
Inclusión social	Sig. (bilateral)	,000	1,000
	N	60	60

La tabla 9 muestra el, P-valor $-454 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación negativa media entre ambas variables.

Tabla 10 Correlación entre se considera usted una persona autosuficiente para realizar su vida cotidiana y derechos.

		se considera usted una persona autosuficiente para realizar su vida cotidiana	Derechos
	Coeficiente de correlación	1,000	,754
se considera usted una persona autosuficiente para realizar su vida cotidiana	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	60	60
	Coeficiente de correlación	,754	1,000
Inclusión social	Sig. (bilateral)	,000	.

La tabla 10 muestra el, P-valor $0,000 < \alpha = 0,05$

Si la correlación obtenida P-valor = $< \alpha$, se rechaza la Ho (Se acepta H1).

Si la correlación obtenida P-valor $> \alpha$, no se rechaza la Ho (Se acepta la Ho).

El p valor obtenido rechaza la Ho y se acepta que existe correlación entre ambas variable

4.3. Discusión y conclusión

El deporte es aceptado por los beneficios que contribuye a cada ser humano y por el valor en su desarrollo integral, siendo física, social y psicológicamente, dándole un equilibrio a las personas. Tal es así que en las personas con discapacidad sus efectos son muy evidentes, ya que el deporte adaptado puede intervenir en su bienestar, de tal manera que las personas con discapacidad puedan producir un cambio de positivismo sobre ellos mismos.

Así mismo hay una parte de la población de personas con discapacidad que se encuentra desarrollando otro tipo de actividades, que no son deportivas en la asociación y por ende tienen una vida sedentaria la cual afecta su salud, mientras que hay otras personas discapacitadas que se encuentran realizando alguna actividad física, con el objetivo de superarse, mejorando su estado mental y físico.

Según Brizuela, el cual menciona que una vida sedentaria es considerada como un factor predictor de padecer enfermedades, la investigación realizada está de acuerdo en lo mencionado anteriormente.

Por otro lado, la investigación está de acuerdo con el estudio de Muñoz et al. (43), en el punto en el que menciona acerca de la práctica deportiva y sobre sus hábitos que conllevan a una mejor calidad de vida en cuanto al bienestar psicológico, social y emocional. Así mismo Abellán et al. (15), comenta que práctica deportiva, está relacionado con la salud por que lleva a conseguir hábitos saludables de la vida.

Consiguientemente la investigación no está de acuerdo en la totalidad con la conclusión que obtuvo Alor en su investigación, debido a que solo manifiesta que los adolescentes tuvieron una buena autodeterminación, pero no puede decir, si esto se debe

a la práctica deportiva, y si influye o no en su autodeterminación; pero en los resultados obtenidos en el trabajo de investigación, podemos decir que si existe una asociación entre la Práctica Deportiva y la Autodeterminación de las personas.

Así mismo el trabajo de investigación está de acuerdo con Martín et al. (19), que manifiesta que sociedad debe reconocer los derechos de las personas con discapacidad. De tal manera que se está de acuerdo también, con la investigación de Rodríguez donde manifiesta las motivaciones para realizar la actividad física, el cual es diferente para los hombres que para las mujeres, ya que para los hombres su motivación principal es pasar tiempo con los amigos, mientras que para las mujeres no. En la investigación se tuvo como resultado que el género masculino participa más que el género femenino, pero solo un poco más de la mitad tiene calidad de vida, mientras que las mujeres son menos las que participan, pero la mayoría de ellas tiene Calidad de Vida a diferencia del género masculino.

El trabajo de investigación está de acuerdo con Robles et al. (22), y Hierro et al. (26), acerca del uso de la escala de Gencat para evaluar la calidad de vida con fiabilidad y validez. Con los que se está de acuerdo, con el instrumento del Gencat mediante el cual se logró evaluar la calidad de vida de las personas con discapacidad y en sus dimensiones engloba la discapacidad de las personas.

Finalmente, Bobadilla refiere que la influencia de la calidad de vida está relacionada a la salud de las personas, en cuanto al bienestar físico, emocional y social. Así mismo el trabajo de investigación le da la razón; pero cabe resaltar que la Calidad de Vida tiene más dimensiones, de tal manera que se puede decir, que de los resultados obtenidos acerca de la práctica deportiva se tiene asociación en cuanto a la Calidad de Vida de las personas con Discapacidad, aunque no en todas sus dimensiones, debido a

que actualmente hay una lucha constante de discriminación, en busca de la inclusión para las personas con discapacidad en nuestra sociedad, negándoles la interacción e intervención para salir adelante.

CONCLUSIONES

Conclusión general:

Se concluye que existe asociación la práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Conclusión específicos:

Se concluye que existe asociación entre práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020.

Se concluye que no existe asociación entre práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que existe asociación entre práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que existe asociación entre práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que existe asociación entre práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que hay asociación entre práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que no existe asociación entre práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

Se concluye que hay asociación entre práctica deportiva y derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Katharsis, N 25. 2018 Marzo.
2. (mhGAP) Pdapslbesm. Organización Mundial de la Salud. [Online]. Available from: https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/depression/q6/es/.
3. Bacelar S. Deporte y Calidad de Vida en Personas con Discapacidad Física. Científico. Universidad da Coruña; 2014.
4. Paullier J. Calidad de Vida Un constante aprendizaje House PR, editor.: Uruguay; 2012.
5. Bobadilla C. Calidad de vida relacionada a la salud de los trabajadores evaluados en un centro de salud ocupacional de la ciudad de Lima durante el año 2016. Lima;; 2018.
6. INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico INEGI 2, editor. México; 2015.
7. Montes R, Palos U, Avalos M. Influencia de la práctica del deporte adaptado sobre la calidad de vida: un estudio cualitativo. EmásF. 2016;(43).
8. Paredes A. Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos , en contraste con personas sedentarias de Chillos , en contraste con personas sedentarias de Chillos. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2015.
9. Corral J. Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de la actividad física de la población adulta de Sevilla. Universidad de Sevilla ; 2015.
10. García A, Ovejero M. Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual. Psicología del Deporte. 2017; 26(2).
11. Nicoletti J, García G. El derecho humano a la educación física adaptada. EmásF. 2015 Julio - Agosto;(35).
12. Salas J. Estilos de vida saludables: Un derecho fundamental en la vida del ser humano. Latinoamericana de Derechos Humanos. 2015; 26(2).
13. Molina F. Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología. 2018;(33).
14. Muñoz E, Garrote D, Sánchez C. La práctica deportiva en personas con discapacidad: Motivación personal, inclusión social y salud. INFAD. .
15. Abellán J, Januário N. Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. Psychology, Society, y Education. 2017 Junio; 9(3): p. 419-431.

16. Alor Y. Calidad de vida en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E.E Coronel Pedro Portillo Silva, Hauaura. 2017. Científico. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2017.
17. Brizuela P. Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados al síndrome metabólico. Científico. Heredia : Universidad Nacional Sistema de estudios de posgrado maestría en salud integral y movimiento humano; 2016.
18. Bobadilla J. Calidad de vida relacionada a la salud de los trabajadores evaluados en un centro de salud ocupacional de la ciudad de Lima durante el año 2016. Científico. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016.
19. Martín M, Sánchez M. Análisis cualitativo de tópicos vinculados a la calidad de vida en personas con discapacidad. Scielo salud pública. 2016 Agosto; 21(8).
20. Rodríguez G. Actitudes y hábitos conductuales hacia la práctica deportiva en el medio rural en función del género. Journal of Sport and Health Research. 2016; 8(2): p. 113-114.
21. Calero S, Klever T, Caiza M, Rodríguez A, Analuiza E. Influencia de las actividades físico-recreativas en el autoestima del adulto mayor. Revista cubana de investigaciones biomédicas. 2016 diciembre; 35(4).
22. Robles A, Rubio B, De la rosa E, Nava A. Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. El residente. 2016 septiembre - diciembre; 11(6): p. 120-125.
23. Shapiro D, Marlone L. Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. Disability and Health Journal. 2016 July; 9(3): p. 385-391.
24. Rodger L, Jonsdottir I, Borjesson M. Physical activity on prescription (PAP): self-reported physical activity and quality of life in a Swedish primary care population, 2-year follow-up. Scandinavian Journal of Primary Health Care. 2016 November 20; 34(4).
25. Chávez C. Calidad de Vida y Bienestar Psicológico en Personas con Discapacidad Motriz de un Centro de Integración de Discapacitados de Trujillo. Científico. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2015.
26. Hierro I, Verdugo M, Gómez L, Fernández S, Cisneros P. Discapacidades significativas: aplicación de la Escala San Martín en la Fundación Obra San Martín. Revista española de discapacidad. 2015; 3(1).
27. Gilabert A. La calidad de vida relacionada con la salud de los niños con parálisis. Científico. Universitat Ramon Llull; 2015.

28. Dos santos A. The perception of condition and quality of life of athletes. School of Physical Education and Sport. 2015; 15(2): p. 229-237.
29. Vasiliu A. Study on promoting quality of life through physical exercise. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2015.
30. Ojeda J. 3 pasos contra el sedentarismo: RBA, Libros; 2020.
31. Díaz M, Nuviala A, Tejeda J. Actividad física y salud Huelva SdPdIUd, editor.: Universidad de Huelva; 2016.
32. Márquez S, Garatachea N. Actividad Física y salud; 2013.
33. Tuero C, Márquez S. Estilos de Vida y Actividad Física Santos EDd, editor.; 2013.
34. Vargas M, Aldana L. Calidad y servicio: Conceptos y herramientas; 2014.
35. Patlan J. Calidad de vida en el trabajo Moderno EEM, editor.; 2014.
36. Cantón J. La discapacidad (Características y necesidades de las personas en situación de dependencia) Editex , editor.; 2014.
37. Bernal J. Para Mejorar Tu Calidad De Vida Palibrio , editor.; 2014.
38. Mieles M, Tonon G. Calidad de vida y niñez: Perspectiva desde la investigación cualitativa Unimagdalena E, editor.; 2015.
39. Jiménez E, Vázquez A, Pineda F. Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo Dykinson , editor.; 2016.
40. Asún S. Actividad Física y Deporte Adaptado a Personas con Discapacidad Zaragoza PdIUd, editor.; 2017.
41. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de investigacion. Sexta ed. Mares J, editor. Mexico; 2014.
42. Verdugo M, Arias B, Gómez L, Schalock R. Escala de Gencat. Manual de aplicacion de la escala de Gencat de calidad de vida: Departamento de Acción Social y Ciudadanía de la Generalitat de Catalunya; 2009.
43. Muñoz E, Garrote D, Sánchez C. La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. INFAD Revista de psicología. 2017; 4(1): p. 145-152.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “PRÁCTICA DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE UNA INSTITUCIÓN DE HUANCAYO- 2020”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	INSTRUMENTOS	METODOLOGIA
<p>Formulación del problema: Problema general ¿Cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020?</p> <p>Problemas específicos ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020? ¿Determinar cómo se viene dando la relación entre práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo- 2020?</p>	<p>Objetivo general: Establecer la relación entre la práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo -2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y relaciones interpersonales en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Determinar la relación entre práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.</p>	<p>Hipótesis general: Existe una relación entre la práctica deportiva y la calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y la calidad de vida en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.</p> <p>Hipótesis específicas: Existe una relación entre la práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo - 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y bienestar emocional en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Existe una relación entre la práctica deportiva y bienestar material en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y desarrollo personal en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Existe una relación entre la práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y bienestar físico en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Existe una relación entre la práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y la autodeterminación en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Existe una relación entre la práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y la inclusión social en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. Existe una relación entre la práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020. No existe una relación entre la práctica deportiva y los derechos en personas con discapacidad de una institución de Huancayo – 2020.</p>	<p>Practica deportiva: Es una actividad física adaptada que desarrolla un estilo de vida saludable para quien lo practica mejorando su condición física.</p> <p>Calidad de vida: Son las condiciones en que vive una persona permitiendo cubrir sus necesidades más básicas en el ámbito emocional, material, físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derechos.</p>	<p>La Escala GENCAT: Que la Escala de Gencat, es una evaluación diseñado de acuerdo a los avances realizados sobre un modelo multidimensional de calidad de vida, el cual fue propuesto por Schalock y Verdugo, y actualmente cuenta con gran aceptación internacional</p> <p>Cuestionario de APPRADIS: “ El cuestionario de Appradis, es una evaluación para práctica físico deportiva de personas con discapacidad, realizado por Pérez, Alonso, García y Coterón, es considerada eficaz en la evaluación de los hábitos de práctica deportiva en personas con discapacidad</p> <p>Técnica de análisis de datos: El instrumento de GENCAT fue sometido al alpha de cronbach teniendo un Con un valor DE 0,857. El instrumento de APPRADIS fue sometido al alpha de cronbach teniendo un Con un valor DE 0,849.</p>	<p>METODO: Científico</p> <p>TIPO: Básica</p> <p>NIVEL: Correlacional</p> <p>DISEÑO: Nuestro diseño será de tipo no experimental, correlacional transversal y prospectivo.</p> <p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA Población: N= 60</p>

ENCUESTA DEL GENCAT: Escala de calidad de vida

GENCAT. Escala de Calidad de vida

Datos de la persona evaluada. Adultos (18 años y más)

Nombre de identificación: Maria Esthedanis Espinosa C

Edad: 52 años

Sexo: Femenino Masculino

Estado civil: Viuda

Profesión: Profesora

Datos de la persona informante

Nombre de la persona que completa el cuestionario: Carla Herrera

Relación con la persona evaluada: Esposa

Indicador de otros evaluados: Relacion con la persona evaluada

Indicador de otros evaluados: Relacion con la persona evaluada

GENCAT. Escala de Calidad de vida

Instrucciones

La calificación en esta prueba se basa en las observaciones subjetivas a la calidad de vida de la persona que está evaluando. No debe pensarse en términos de calificación que MUESTREARÁ a cada persona y los tipos de preguntas incluidas en el cuestionario.

BENEFICIO EMOCIONAL

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1. Se encuentra satisfecho con su vida presente.	1	2	3	4
2. Presenta síntomas de depresión.	4	3	2	1
3. Está seguro y de buen humor.	1	2	3	4
4. Muestra manifestaciones de insensibilidad o la indiferencia.	4	3	2	1
5. Presenta síntomas de ansiedad.	4	3	2	1
6. Se muestra insatisfecho con su vida presente.	4	3	2	1
7. Tiene problemas de comportamiento.	4	3	2	1
8. Se muestra insatisfecho a la hora de realizar algunas de sus actividades.	4	3	2	1

Puntuación Escala TOTAL: 29

RELACIONES INTERPERSONALES

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
9. Evita actividades que le permitan tener relaciones con otras personas.	4	3	2	1
10. Mantiene una buena relación con sus familiares.	1	2	3	4
11. Se siente en la falta de amigos o amigas.	4	3	2	1
12. Muestra insensibilidad con sus relaciones de amistad.	4	3	2	1
13. Muestra insensibilidad con sus relaciones de amistad.	4	3	2	1
14. Tiene dificultades para poder tener relaciones de pareja.	4	3	2	1
15. Muestra una buena relación con sus compañeros de trabajo.	1	2	3	4
16. Muestra una buena relación con sus familiares.	1	2	3	4
17. Le preocupa de sus relaciones con las que debería tener una "relación estrecha" o la vida.	4	3	2	1
18. Tiene una vida social satisfactoria.	1	2	3	4

Puntuación Escala TOTAL: 32

ITEM 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

GENCAT. Escala de Calidad de vida

BENEFICIO MATERIAL

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
19. Al lugar donde vive le resulta difícil un nivel de vida satisfactorio (salud, familia, otros, comodidades, acceso a servicios, alimentación, recreación, etc.).	4	3	2	1
20. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
21. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
22. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
23. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
24. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
25. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4
26. El lugar donde vive resulta cómodo con los niveles de seguridad.	1	2	3	4

Puntuación Escala TOTAL: 21

DESARROLLO PERSONAL

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
27. Muestra dificultad para adaptarse a las situaciones que se le presentan.	4	3	2	1
28. Tiene acceso a nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil, etc.).	1	2	3	4
29. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	1	2	3	4
30. Muestra dificultades para resolver sus problemas que se le presentan.	4	3	2	1
31. Muestra dificultades para resolver sus problemas que se le presentan.	4	3	2	1
32. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	1	2	3	4
33. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	1	2	3	4
34. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	1	2	3	4

Puntuación Escala TOTAL: 21

GENCAT. Escala de Calidad de vida

BENEFICIO FÍSICO

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
35. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
36. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
37. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
38. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
39. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
40. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
41. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1
42. Tiene problemas de salud.	4	3	2	1

Puntuación Escala TOTAL: 25

AUTODEFINICIÓN

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
43. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
44. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
45. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
46. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
47. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
48. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
49. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
50. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4
51. Tiene ideas, opiniones o intereses particulares.	1	2	3	4

Puntuación Escala TOTAL: 29

GENCAT. Escala de Calidad de vida

INCLUSIÓN SOCIAL

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
52. ¿Tiene alguien con quien hablar sobre problemas políticos, otros temas, intereses, sentimientos...?	3	2	2	1
53. ¿Su familia le ayuda cuando le necesitan?	3	3	2	1
54. ¿Existen personas, amigos, familiares o vecinos que ofrecen su asistencia social?	1	2	3	4
55. ¿Cambiar de los apoyos necesarios para participar activamente en la vida de la comunidad?	1	2	3	4
56. ¿Tiene amigos le ayudan cuando le necesitan?	3	3	2	1
57. ¿El servicio al que acude facilita su participación en distintas actividades en la comunidad?	4	3	2	1
58. ¿Tiene amigos le ayudan a salir del aislamiento al obtener servicios?	1	2	3	4
59. ¿Se realiza un o diversos eventos por los demás?	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL: 22				

DERECHOS

	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
60. ¿Su familia entiende su necesidad de su independencia entre sus hermanos y/o parientes?	1	2	2	3
61. ¿En su sistema es tratado con respeto?	3	3	2	1
62. ¿Dispone de información sobre sus derechos fundamentales como ciudadano?	3	3	2	1
63. ¿Muestra simpatía para defender sus derechos cuando estos son violados?	3	3	2	1
64. ¿En el servicio al que acude se respeta su identidad?	3	3	2	1
65. ¿En el servicio al que acude se respetan sus necesidades y derechos a la propiedad?	3	3	2	1
66. ¿Tiene sentido algún derecho legal (subsidio, más prestaciones legales, seguro o más servicios, valores, etc.)?	1	2	3	4
67. ¿En el servicio al que acude se respetan y defienden sus derechos (confidencialidad, información sobre sus derechos y otras cosas...)?	3	3	2	1
68. ¿El servicio respeta la privacidad de la información?	1	2	3	4
69. ¿Se realizan acciones de capacitación, educación o apoyo?	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL: 37				

GENCAT. Escala de Calidad de vida

Sumario de Identificación:

Nombre y apellidos: _____
 Domicilio: _____
 Fecha de aplicación: _____

Sumario de datos:

Servicio para la tercera edad
 Servicio para personas mayores (a partir de 65 años)
 Servicio para personas con discapacidad intelectual
 Servicio para personas de otros colectivos (Personas con discapacidad psíquica, EDA, discapacitados sensoriales y personas de edad avanzada)

Resumen de la Escala de Calidad de vida (GENCAT)
 ¿Indicador de participación directa (valor de cada ítem de las dimensiones 1, 2, 3, 4, 5 y 6) y de inclusión social?
 ¿Indicador de participación indirecta y de personas?
 ¿Indicador de calidad de vida?

Dimensiones de calidad de vida	Puntuación directa (suma de ítems)	Puntuación indirecta	Puntuación de la dimensión
Dimensión 1 (Inclusión Social)	22	13	84
Dimensión 2 (Derechos)	37	2	40
Dimensión 3 (Participación)	21	2	21
Dimensión 4 (Autonomía)	21	10	31
Dimensión 5 (Seguridad)	25	7	32
Dimensión 6 (Cuidados)	25	13	38
Dimensión 7 (Total)	151	48	199

Índice de Calidad de Vida (ICV)
 Puntuación máxima (suma de puntuaciones de las dimensiones)
 Puntuación obtenida en calidad de vida: **53**

Índice de Calidad de Vida
 Índice de puntuación en función de cada dimensión y del total de la escala de vida.
 Escala para los niveles de los Dimensiones con una línea y tres barras de vida.

Dimensión	0-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	Índice de vida
1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	22
2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	37
3	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	21
4	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	21
5	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	25
6	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	25
7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	151
8	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	48
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	199

CUESTIONARIO APRADIS: “INSTRUMENTO PRÁCTICA DEPORTIVA”

Pregunta 1. Considerando el deporte en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que Ud. lo practique o no, ¿diría que se interesa mucho, bastante, poco o nada por el deporte? **Respuesta única**

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada
- N.C

Pregunta 2. ¿Practica Ud. actualmente alguna actividad físico-deportiva? Por favor, díganos si practica una, varias o ninguna. **Respuesta única**

- Practica una
- Practica varias
- No practica ninguna

Pregunta 3. Con respecto al interés por la actividad físico-deportiva y a su nivel de práctica, se pueden considerar seis grupos de población, ¿con cuál de ellos se identifica Ud. más? **Respuesta única**

- Le interesa el deporte y lo practica suficientemente (a Pregunta 4)
- Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera (a Pregunta 4)
- No le interesa el deporte, lo practica por obligación (enfermedad, clases, trabajo, rehabilitación etc.) (a Pregunta 4)
- Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica (a Pregunta 14)
- Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo (a Pregunta 17)
- No lo practica ni le interesa (a Pregunta 17)
- N.C. (a Pregunta 17)

PREGUNTAS 4 A 13: SÓLO A QUIENES HACEN DEPORTE ACTUALMENTE (Pregunta 3)

Pregunta 4. ¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. deporte? **Conteste de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).**

- Porque quiero estar en buena forma física 1 2 3 4 5 6 7
- Porque es divertido 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío 1 2 3 4 5 6 7
- Porque quiero desarrollar nuevas habilidades 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me lo pide el médico 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me conviene mantenerme físicamente activo 1 2 3 4 5 6 7
- Porque tengo mucho tiempo libre 1 2 3 4 5 6 7
- Porque desconecto de la realidad 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me sube la autoestima 1 2 3 4 5 6 7
- Porque a mi familia le gusta 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me evado de mis problemas 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me gusta competir 1 2 3 4 5 6 7
- Porque encuentro amigos con discapacidad 1 2 3 4 5 6 7
- Porque me lo recomendaron por mi discapacidad 1 2 3 4 5 6 7

Pregunta 5. ¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente? **Multirrespuesta**

- Instalaciones públicas (de carácter municipal u otro tipo)
- Instalaciones de un club privado
- Instalaciones de un centro de enseñanza
- Instalaciones del centro de trabajo
- En lugares abiertos (parque, calle, campo, mar, lago, pantano, río, montaña, etc.)
- En la propia casa
- En un gimnasio privado
- En las instalaciones de una asociación
- En instalaciones de un centro de día, centro asistencial o centro de rehabilitación
- N.C.

Pregunta 6. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva? **Respuesta única**

- En todas por igual
- Más en verano
- Más en invierno
- Durante el curso
- N.C.

Pregunta 7. Por lo general, ¿con qué frecuencia suele practicar actividad físico-deportiva? **Respuesta única**

- Tres veces o más por semana
- Una o dos veces por semana
- Con mucha frecuencia
- Sólo en vacaciones
- Ocasionalmente
- Cuando me lo recomienda el médico
- N.C.

Pregunta 7a. Influye su discapacidad o alguna complicación derivada, en la practica deportiva? ¿Hace decaer tu interés? **Respuesta única**

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada
- N.C.

Pregunta 8. ¿Participa regularmente en competiciones deportivas o simplemente hace actividad fisico-deportiva sin preocuparse de competir? **Respuesta única**

- Participa en ligas o competiciones deportivas nacionales
- Participa en ligas o competiciones locales o provinciales
- Compite con amigos por divertirse
- Hace deporte sin preocuparse de competir
- Otra respuesta
- N.C.

Pregunta 9. En caso de tener una discapacidad adquirida ¿Qué actividad fisico-deportiva realizaba antes?

Pregunta 10. ¿me podría decir qué actividad fisico-deportiva practica actualmente? **Multirrespuesta**

Activ
Ve a

Pregunta 8. ¿Participa regularmente en competiciones deportivas o simplemente hace actividad fisico-deportiva sin preocuparse de competir? **Respuesta única**

- Participa en ligas o competiciones deportivas nacionales
- Participa en ligas o competiciones locales o provinciales
- Compite con amigos por divertirse
- Hace deporte sin preocuparse de competir
- Otra respuesta
- N.C.

Pregunta 9. En caso de tener una discapacidad adquirida ¿Qué actividad fisico-deportiva realizaba antes?

Pregunta 10. ¿me podría decir qué actividad fisico-deportiva practica actualmente? **Multirrespuesta**

Pregunta 10a. De las que ha mencionado, ¿con qué frecuencia las practica?

1. 3 o más veces por semana
2. 1 ó 2 veces por semana
3. Con menos frecuencia
4. Sólo en vacaciones
5. N.C.

Pregunta 11. ¿Tiene licencia federativa? **Respuesta única**

- Si
- No
- La tuve, pero ahora ya no la tengo
- N.C.

Pregunta 12. Fundamentalmente, ¿cómo hace actividad fisico-deportiva? **Respuesta única**

- Por su cuenta
- Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo en el que está

Activ
Ve a

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO CALIDAD DE VIDA Y PRACTICA DEPORTIVA

ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: VARIABLE 1

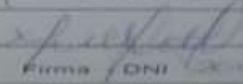
Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerarlo necesario incluir alguna sugerencia.

N°	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Actualidad	Está de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento:

Nombre(s) y Apellidos	Judy Janeth Canchaya ORC
Grado (s) Académico (s) - Universidad	Mg. Tric
Profesión	Terapeuta física y rehabilitación


 Firma - DNI 20440130

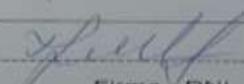
ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: VARIABLE 2

Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerarlo necesario incluir alguna sugerencia.

N°	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Actualidad	Está de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Nombre(s) y Apellidos	Judy Janeth Canchaya ORC
Grado (s) Académico (s) - Universidad	Mg. Tric
Profesión	Terapeuta física y Rehab


 Firma - DNI 20440130

ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: VARIABLE 1

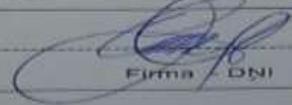
Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerar necesario incluir alguna sugerencia.

Nº	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.			
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.			
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.			
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.			
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.			
7	Actualidad	Está de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.			
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.			

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento: _____

Nombre(s) y Apellidos	Miguel Angel Cervera Sureda
Grado (s) Académico (s) - Universidad	Doctor - Universidad Nebel W. nort
Profesión	Tecnólogo médico


 FIRMA / DNI 20046435

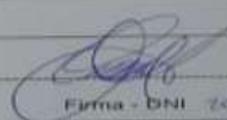
ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: VARIABLE 2

Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerar necesario incluir alguna sugerencia.

Nº	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.			
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.			
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.			
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.			
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.			
7	Actualidad	Está de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.			
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.			

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Nombre(s) y Apellidos	Miguel Angel Cervera Sureda
Grado (s) Académico (s) - Universidad	Doctor - Universidad Nebel W. nort
Profesión	Tecnólogo médico


 FIRMA - DNI 20046435