

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“AZÁNGARO”
D. S. N° 1015-64-ED



TESIS

**Actividad Física y Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de la
Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de
Azángaro, 2023**

PRESENTADO POR:

CONDORI HANCCO, Yhon Vidal

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

Asesor: MSc. JULIO VICENTE PONCE VARGAS

Línea de investigación: Actividad física.

Código: E.F. 01

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2024

PÁGINA DEL JURADO

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"**

TESIS

**Actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa
Primaria N° 72723 "Señor de Huanca" de Azángaro, 2023**

PRESENTADO POR:

Yhon Vidal CONDORI HANCCO.

EL JURADO CALIFICADOR

DETERMINA:

Aprobar por unanimidad

JURADOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

Firma

Presidente: MSc. Eleuterio A. Laura Arpi

Vocal: Mg. Hugo Serafin. Laura Justo

Secretario : Prof. Pedro Pablo Quispe Mamani

Asesor : MSc. Julio V. Ponce Vargas

[Handwritten signatures of the jury members]

Azángaro, 28 de febrero de 2024.

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios.

A mis queridos padres: **Vidal** y **Sonia Marisol**, por apoyarme incondicionalmente, por darme ese aliento a seguir adelante en todo momento, por apoyarme también durante todo el transcurso de este proceso.

A mis queridos hermanos **Milene** y **Yordy**, quienes me alentaron con sus palabras para seguir.

Yhon Vidal

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitir la creación de esta casa superior de estudios, alma máter de la provincia de Azángaro.

Agradezco a mis queridos docentes del IESPPA de toda mi trayectoria profesional, por el apoyo, guía y orientación en nuestra formación académica.

A la I.E.P. 72723 “Señor de Huanca” de la ciudad de Azángaro, por brindarme la oportunidad de realizar esta investigación.

A cada de mis familiares que me motivaron, tanto moral como económicamente. Para la realización de esta investigación.

Yhon Vidal

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado Calificador

Señores Miembros del Jurado Calificador

Al haber culminado nuestros estudios en formación inicial docente en la carrera profesional de Educación física y al haber culminado con la ejecución del proyecto de investigación, ponemos a consideración de ustedes y de toda la comunidad pedagógica el informe de tesis titulado Actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, con el propósito de optar al título profesional de profesor en la carrera profesional de educación física y fortalecer los conocimientos adquiridos en la formación inicial docente.

La actividad física es el conjunto de actividades relacionados con todo tipo de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, que conducen al gasto de energía, es interacción, actividad del cuerpo y de las personas, y como muchas otras manifestaciones de la vida humana, es multidimensional, es decir, representa dimensiones biológicas, académicas, psicológicas y socioculturales. Unido al estilo de vida saludable configuran el ser humano equilibrado, sano. Ideal, con un cuerpo saludable prevenido de cualquier enfermedad.

La actividad física se produce por la contracción del esqueleto, músculo y esto puede ser de alta intensidad, mediana y baja intensidad, este movimiento proviene de aeróbicos, deportes y ejercicios de intensidad moderada que son las actividades diarias como caminar, correr, saltar y finalmente las actividades de intensidad baja es cuando el cuerpo está en reposo.

El presente informe de tesis está dividido en cuatro capítulos: En el primer capítulo

presentamos el planteamiento del problema. El capítulo II corresponde al marco Teórico. El capítulo III trata acerca de la metodología de la investigación. En el capítulo IV presentamos los resultados de la investigación; finalmente, las conclusiones y recomendaciones, la estructura utilizada corresponde al esquema que se viene utilizando en nuestra institución en el esquema de tesis de enfoque cuantitativo.

Finalmente, nuestro reconocimiento y gratitud al Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro, nuestra primera casa de estudios superiores, alma máter en la formación docente en la provincia de Azángaro, a sus docentes por su amplia trayectoria y experiencia profesional en bien de la juventud, a nuestro profesor asesor y a ustedes señores jurados por compartir sus experiencias y enseñanzas para la mejora de esta investigación.

El autor.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Portada	ii
Página del jurado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Presentación	vi
Índice general	viii
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
Resumen	xiv
Abstrac	xv
Introducción	xvi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)	19
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1. Problema general	21
1.2.2. Problemas específicos	21
1.3. Objetivos de la investigación	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación de la investigación	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	25
2.1.1. Internacional	25

2.1.2. Nacional	26
2.1.3. Regional	28
2.1.4. Local	28
2.2. Bases teóricas	31
2.2.1. Actividad física	31
2.2.1.1. Definición de actividad física	31
2.2.1.2. Actividad física y educación física	32
2.2.1.3. Tipos de actividad física	35
2.2.1.4. Beneficios de la actividad física	36
2.2.1.5. Dimensiones de la actividad física	37
2.2.1.5.1. Intensidad de la actividad física	37
2.2.1.5.2. Frecuencia de la actividad física	38
2.2.1.5.3. Duración de la actividad física.	38
2.2.2. Estilo de vida saludable	40
2.2.2.1. Definición de estilo de vida saludable	40
2.2.2.2. Estilo de vida y hábitos saludables	40
2.2.2.3. Clasificación de estilos de vida saludable	41
2.2.2.3.1. Estilo de vida saludable	42
2.2.2.3.2. Estilo de vida no saludable	42
2.2.2.3.3. Promoción de la salud	43
2.2.2.4. Factores que determinan los estilos de vida saludable	44
2.2.2.5. Dimensiones de los estilos de vida	45
2.2.2.5.1. Higiene	45
2.2.2.5.2. Alimentación	46
2.2.2.5.3. Bienestar personal	47

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).	48
2.3.1. Actividad física	48
2.3.2. Alimentación	48
2.3.3. Bienestar personal	48
2.3.4. Educación Física	48
2.3.5. Estilo de vida	49
2.3.6. Estilo de vida saludable	49
2.3.7. Fortaleza muscular	49
2.3.8. Higiene	49
2.3.9. Inactividad física	49
2.3.10. Salud	50
2.4. Hipótesis de la investigación	50
2.4.1. Hipótesis general.	50
2.4.2. Hipótesis Específicos.	50
2.5. Identificación de variables	51
2.5.1. Variable Independiente	51
2.5.2. Variable dependiente	51
2.6. Operacionalización de variables	51
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	52
3.1 Método de investigación	52
3.2 Tipo de investigación	52
3.3 Diseño de investigación	53
3.4 Población y Muestra	53
3.4.1. Población	53
3.4.2. Muestra	53

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	55
3.5.1. Técnicas	55
3.5.2. Instrumentos	56
3.6 Metodología de la prueba de hipótesis	56
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	57
4.1 Presentación, análisis e interpretación de datos	57
4.1.1. Resultados de la variable independiente	58
4.1.2. Resultados de la variable dependiente	60
4.2 Prueba de hipótesis	66
4.2.1. La correlación de Pearson	66
4.2.2 Planteamiento de la hipótesis estadístico	68
4.2.3. Nivel de significancia	69
4.3. Discusión de resultados	70
CONCLUSIONES	74
RECOMENDACIONES	75
REFERENCIAS	76
ANEXOS	80
Instrumentos	81
Base de datos	83
Matriz de Consistencia	86
Evidencias.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes	54
Tabla 2. Muestra representativa	54
Tabla 3. Actividad física	58
Tabla 4. Higiene	60
Tabla 5 Alimentación	62
Tabla 6. Bienestar personal	64
Tabla 7. Coeficiente de correlación r de Pearson).....	66
Tabla 8. Hipótesis general.....	68
Tabla 9. Equivalencias de grado relación Pearson.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS Y EVIDENCIAS

Figura 1. Actividad física	58
Figura 2. Higiene	60
Figura 3 Alimentación	62
Figura 4. Bienestar personal	64

RESUMEN

La actividad física y los estilos de vida saludable son componentes que marcan una salubridad adecuada, capaz de responder al desempeño físico activo, dinámico en condiciones del buen estilo de vida, la investigación tuvo por objetivo demostrar la relación existente entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.

La población estaba conformada por 428 estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, la muestra representativa estaba conformado por 55 estudiantes del quinto grado, secciones “A” y “B” obtenido por muestro no probabilístico; se ha utilizado el método científico por ser un proceso sistemático y riguroso, se ha complementado con los métodos lógicos deductivo e inductivo y el método estadístico. El tipo de investigación fue básico, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo correlacional.

Para la recolección de datos se emplearon las técnicas de la encuesta y la observación y como instrumentos el cuestionario y la ficha de observación, se ha llegado al siguiente resultado, el 41,8% de estudiantes casi siempre practican la actividad física frente al 40% promedio que tienen nivel regular en el cuidado de la higiene, alimentación y el bienestar personal. Se concluye: existe relación directa entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la I.E.P. N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro contrastada con la prueba de hipótesis donde el coeficiente de correlación r de Pearson fue $r=0.83$ correlación positiva fuerte y el valor de T_c hallada de 10.833 es $>$ al valor parámetro de T_t 2.006.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, estilos de vida saludable, bienestar personal

ABSTRACT

Physical activity and healthy lifestyles are components that mark adequate health, capable of responding to active, dynamic physical performance in conditions of a good lifestyle.

The research aimed to demonstrate the relationship between physical activity and lifestyles. healthy life in 5th grade students. degree from the Primary Educational Institution No. 72723 “Señor de Huanca” of Azángaro 2023.

The population was made up of 428 students from the Primary Educational Institution No. 72723 “Señor de Huanca” of Azángaro, the representative sample was made up of 55 fifth grade students, sections “A” and “B” obtained by non-probabilistic sampling; The scientific method has been used because it is a systematic and rigorous process, it has been complemented with deductive and inductive logical methods and the statistical method. The type of research was basic, with a quantitative approach and a non-experimental, descriptive, correlational design.

To collect data, survey and observation techniques were used and the questionnaire and observation sheet were used as instruments. The following result was reached: 41.8% of students almost always practice physical activity compared to 40%. average who have a regular level of hygiene, nutrition and personal well-being. It is concluded: there is a direct relationship between physical activity and healthy lifestyles in 5th grade students. degree of the I.E.P. N° 72723 “Señor de Huanca” from Azángaro contrasted with the hypothesis test where the Pearson correlation coefficient r was $r=0.83$ strong positive correlation and the T_c value found was 10.833 and is $>$ the parameter value of T_t 2.006.

KEYWORDS: Physical activity, healthy lifestyles, personal well-being

INTRODUCCIÓN

La actividad física se refiere a todo movimiento voluntario que demanda gasto de energía, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarnos a determinados lugares haciendo uso de la frecuencia, intensidad, duración o tiempo de la actividad física; en estas actividades incluye el ejercicio físico, aunque esta es planificada, en todo caso forma parte de la educación física. La actividad física vemos a diario en la actividad de caminar, saltar, correr, hacer ciclismo.

La actividad física es buena por cuanto se asocia a actividades multidimensionales y nos brinda múltiples beneficios para la salud; sin embargo, la amenaza inmediata es la inactividad física, siendo el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucosa (o azúcar elevado en sangre). Esta situación o causa se debe a que en la actualidad más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, al cambio del estilo de vida forzada al modelo más sedentario, tal vez un efecto por la presencia y desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo, en la ciudad hay servicio “delivery”, incorporada durante la pandemia COVID 19, ahora se compra por medio de internet, igual se pago por medios electrónicos, esto hace que haya menos exigencia para desplazarnos, asimismo, nos desplazamos haciendo uso de motocicletas, vehículos, hay muchos trabajos no se requiere o en todo caso poco esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población y el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, con la presencia de enfermedades no contagiosas como son las enfermedades cardiovasculares.

Esta polaridad de actividad física y la inactividad física debe llamarnos la atención, siendo tal vez uno de los pocos espacios la institución educativa mediante las horas de educación motivar a la realización de la actividad física, por su puesto con el fin de fomentar hábitos para la realización de la actividad física, siendo el medio más efectivo el juego, la participación colectiva, interactiva.

En nuestro gran parte de los estudiantes realizan la actividad física moderada, esto se nota en los desplazamientos de casa a la institución educativa, caminatas dentro de la localidad, algunas actividades de ejercicio físico en las horas de educación física. La actividad física intensa es muy limitado, solo se realiza en los entrenamientos de los deportes colectivos, con fines de competición como son en los juegos escolares deportivos y paradesportivos, cuyo alcance es para los jugadores seleccionados. No nota más bien la actividad física sedentaria en los servidores públicos que laboran en las oficinas de las instituciones.

Los estilos de vida saludable son los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. En nuestro medio va sufriendo cambios vertiginosos, aquí se impone la sociedad del consumo, es decir, las personas tienen que trabajar menos, por ejemplo, cada vez menos se prepara alimentos, dado que hay comida al paso, se consume alimentos procesados, el facilismo se va imponiendo, todo genera menos desgaste de energía, como tal menos actividad física. La higiene es un hábito que se practica, tampoco con esfuerzo, porque tenemos a la mano agua, ya no hay necesidad de trasladar de un lugar a otro.

El bienestar personal es cada vez más agitado, se impone la tecnología, lo que también ocasiona gastos económicos, la vestimenta, el estilo personal, va sufriendo cambios acordes con el avance de la ciencia y la tecnología, hay riesgos de pérdida de identidad, los hábitos

y costumbres ancestrales van sufriendo cambios. En suma tanto la actividad física y los estilos de vida saludable van sufriendo cambios, lo que preocupa es la ausencia del buen hábito de la actividad física, los buenos estilos de vida saludable, expresado en el consumo de alimentos, la buena higiene, el bienestar personal, que se viene deteriorando poco a poco, para dar lugar a nuevos hábitos, nuevas costumbres, más de uno foráneas, que a la larga traerá desequilibrios en nuestra forma de ser, pues, habrá mayor número de personas con obesidad, la presencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, por la poca práctica de la actividad física y el menoscabo de los buenos estilos de vida saludable.

El desarrollo de esta tesis se ajusta a la metodología de la investigación científica, se han establecido los criterios exigidos y las bases suficientes; para el análisis de datos se ha utilizado la estadística descriptiva, para la prueba de hipótesis se ha recurrido al coeficiente de correlación r de Pearson con su respectivo Coeficiente de determinación.

El autor.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

La inactividad física contribuye con más de cinco millones de muertes al año en el mundo, es responsable de una gran cantidad de enfermedades no transmisibles impone costos de más de 53.8 millones de dólares internacionales a los sistemas de salud. La actividad física, junto con el tiempo sedentario y el sueño, conforman los comportamientos relacionados con el movimiento y juegan un papel importante en la salud de las poblaciones (INSP, 2021).

Según Devis (2011) “La actividad física es movimiento, interacción, actividad del cuerpo y de las personas, y como muchas otras manifestaciones de la vida humana, es multidimensional, es decir, representa dimensiones biológicas, académicas, psicológicas y socioculturales, son aspectos importantes para definirla” (p.12). Entonces, entendemos por actividad física al conjunto de actividades relacionados con el movimiento, a todo tipo de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, que conducen al gasto de energía.

La inactividad física es uno de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo y es responsable de 7% de las muertes prematuras a nivel global. La prevalencia

de inactividad física en varias regiones del mundo aumentó entre 2001 y 2016. La región de América Latina tuvo el mayor incremento en el mundo (39.1%), el cual se ubica por arriba de la prevalencia global de inactividad física (27.5%).⁸ (Salud, 2022)

En población joven, 84.6% de escolares de entre 10 y 14 años y 46.3% de adolescentes de 15 a 19 años tampoco cumplen con la recomendación de acumular 60 minutos de actividad física por día,^{3,4} y más de la mitad pasa más de dos horas diarias frente a una pantalla. Además, la evidencia disponible para menores de cinco años señala que menos del 10% cumple con las recomendaciones de la OMS de actividad física, tiempo frente a pantalla y sueño para este grupo de edad (OMS, 2022).

La prevalencia de la inactividad física y comportamientos sedentarios ha aumentado de manera El 2.38% de las muertes en el mundo por enfermedad cardiovascular se atribuyen a la inactividad física alarmante en los últimos seis años (2012-2018). Los hombres, adultos jóvenes y con un nivel socioeconómico medio y alto son los grupos poblacionales con mayores prevalencias de inactividad física y sedentarismo (Salud, 2022).

En la capital del distrito de Azángaro, Al haberse presentado el fenómeno de la pandemia a consecuencia del COVID 19, los estudiantes al no asistir a la institución educativa dejaron de realizar las actividades físicas y en vez de que se realice las actividades físicas, cambiaron por otro sistema que es trabajar mediante un celular, o trabajar mediante una laptop para recibir e enviar información a sus profesores, estas actividades han ocasionado que se incremente el sedentarismo y que los alumnos que antes hacían actividades físicas, en los dos años de pandemia dejaron de trabajar físicamente, se olvidaron de hacer educación física, y es por eso que hubo serias dificultades en desarrollar la actividad física y por tanto también el cuidado del cuerpo humano.

En la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro la actividad física y estilos de vida saludable presentan bajo nivel de realización de la actividad física y regular cuidado en los estilos de vida saludable, las causas son diversas, ausencia de toma de conciencia, siendo el de mayor relevancia uso inadecuado de los dispositivos electrónicos como los celulares, Tablet, internet y el poco cuidado de las variables del estilo de vida aglutinada en higiene personal, alimentación y el bienestar personal.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es la relación de la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Cuál es la relación de la actividad física y control de higiene en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?
- b) ¿Cuál es la relación de la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?
- c) ¿Cuál es la relación de la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Demostrar la relación existente entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Demostrar la relación existente entre la actividad física y control de higiene en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.
- b) Demostrar la relación existente entre la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.
- c) Demostrar la relación existente entre la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023

1.4. Justificación de la investigación.

Realizamos esta investigación porque consideramos importante la práctica de actividad física y el cuidado de los estilos de vida, la inadecuada actividad física ocasiona problemas de salud, la aparición de enfermedades no contagiosas como la hipertensión arterial, la obesidad, problemas cardiacos; asimismo, los estilos de vida saludable son el medio perfecto para el cuidado de la salud, sobre todo el bienestar

personal, por lo que una de las finalidades es promover la actividad física y hábitos saludables en el estudiantado y la población.

Justificación teórica. La actividad física regular y un estilo de vida saludable están asociados con una amplia gama de beneficios para la salud, como reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, entre otras. También ayuda a mejorar la función cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos, y contribuye al bienestar mental y emocional.

Justificación pedagógica. Estudiar estos temas permite educar y concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludables, promoviendo un cambio cultural hacia un estilo de vida más activo y saludable. Existen evidencias que sugieren que la actividad física regular puede mejorar el rendimiento académico y la productividad en el trabajo, ya que ayuda a mantener el cerebro activo y reducir el estrés,

Justificación social. La actividad física también fomenta la interacción social y el trabajo en equipo, lo que puede mejorar las habilidades sociales y contribuir a un mayor sentido de comunidad. La adopción de estilos de vida saludables puede disminuir los costos asociados con el tratamiento y manejo de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física y hábitos poco saludables.

Justificación práctica. Adoptar un estilo de vida saludable, que incluya la práctica regular de actividad física, puede ayudar a prevenir muchas enfermedades y a promover una mejor calidad de vida a medida que envejecemos. Promover la actividad física y los estilos de vida saludables a nivel poblacional puede reducir la carga de enfermedades crónicas, lo que se traduce en un sistema de salud más sostenible y menos sobrecargado.

La actividad física y los estilos de vida están influenciados por la cultura y la tecnología.

Con el tiempo, los hábitos y comportamientos pueden mejorar.

Por las justificaciones vertidas la investigación resulta importante porque aborda un problema vigente y necesario, los beneficiarios directos serán los propios estudiantes, al recibir información relevante, los beneficiarios indirectos serán los padres de familia, los docentes, quienes al verse imbuidos en la problemática podrán tomar conciencia y valorar la actividad físico como el estilo de vida saludable.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacional

Bernate (2020) Pretendió determinar las estrategias en las cuales la Educación Física (EF) interviene para disminuir el sedentarismo. Los objetivos de este estudio parten de reconocer los conceptos clave como sedentarismo, salud, actividad física, EF, promoción de la salud y estilos de vida saludable a partir de diferentes autores, los cuales permiten entender el impacto de las estrategias educativas en pro de disminuir el sedentarismo. La metodología de investigación desarrollada fue la revisión documental incluyendo protocolos de búsqueda de información mediante la fase heurística, iniciando con el rastreo y búsqueda de artículos, tesis y E-book en bases de datos como EBSCO, Host, Dialnet Plus, Scielo, Google Académico, Pubmed, Web of Science, Scopus y revistas indexadas con palabras claves para establecer que estrategias aportan a la disminución del sedentarismo. Como principal hallazgo se socializaron las diferentes metodologías de la EF para combatir el sedentarismo por medio de programas pedagógicos especializados, investigaciones científicas académicas y revisión de sistemas legales de promoción y divulgación de salud a pares académicos. La principal

conclusión de esta revisión estableció que la EF es el escenario clave para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de vida y disminuyan la problemática del sedentarismo, además de combatirla por medio de programas de actividad física tanto escolar como extra escolar (Bernate, 2020).

Crisóstomo (2021) se planteó por objetivo recopilar información que respalde las conclusiones, además analizar datos de los resultados obtenidos de una encuesta validada y enfocada a caracterizar la actividad física que realizan los niños de la edad de trece y dieciséis años, correspondientes a los cursos de octavo y tercer año medio del establecimiento educacional “Colegio Salesianos” del gran Concepción, guiado por el profesor de educación física del establecimiento, todo esto desarrollado bajo el contexto actual que acontece hoy en día a todo el mundo, que es el confinamiento debido a la pandemia coronavirus (COVID.19). A lo largo de estos meses, todos han debido adaptarse y encontrar el modo de estar sanos mental y físicamente, es por esto, que además de los datos recopilados se utilizarán bases que sustenten el valor y la importancia de la actividad física, considerando sus beneficios y las consecuencias que, en su ausencia, podemos vislumbrar. Todo esto con el fin de desarrollar un mejor estilo de vida y enfrentar de un mejor modo la nueva problemática que se está viviendo a nivel mundial (Crisóstomo, 2021)

2.1.2. Nacional

Arroyo (2021) realizó la investigación La actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Presentado a la Universidad del centro para optar el título de licenciado en educación física, tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú, con la finalidad de responder como interrogante:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú? Como tipo de investigación es el básico y como el nivel descriptivo correlacional, teniendo al método descriptivo como base, y que esta se fundamenta en el método científico. Como población estaba constituida por 231 estudiantes matriculados en el año 2021. En consecuencia, la muestra de estudio se constituyó por 44 estudiantes del IX semestre con muestreo no probabilístico intencional resultado. Después de haber procesado estadísticamente podemos apreciar el análisis correlacional entre la variable la actividad física y la variable sedentarismo, donde el coeficiente de correlación resultó ser negativa alta(-0,790), además la sig. bilateral resultó ser menor a (0,05).

Ramírez (2020) tuvo por objetivo de esta revisión fue actualizar los efectos de la actividad física (AF) sobre la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS). Una búsqueda sistemática se realizó en Medline y PubMed Central entre 1999 y 2009, con los descriptores calidad de vida y actividad física en los títulos, resúmenes o campos de indexación. De más de 500 referencias, 128 citas fueron elegidas para nueva evaluación. Veintidós estudios fueron seleccionados para la extracción de datos y análisis; doce eran estudios transversales, tres estudios de cohorte, seis ensayos clínicos controlados aleatorios y un estudio adoptó el diseño transversal y retrospectivo. Los resultados de los estudios mostraron asociaciones y relaciones consistentemente positivas entre el auto-reporte y los niveles de la AF con la CVRS, a pesar de las limitaciones metodológicas. Se presentan algunas reflexiones y consideraciones psicométricas de los cuestionarios más utilizados en este contexto.

2.1.3. Regional.

Mamani (2017) realizó un estudio Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. Tesis presentada a la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno para optar al título profesional de licenciado en ciencias de la educación, especialidad de educación física, tuvo como objetivo de la investigación determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. La investigación corresponde al diseño transeccional-descriptivo. En el estudio participaron 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria pública de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y 142 varones ($M=16,10$ años; $DT=0,45$); a quienes se les aplicó el inventario de actividad física habitual para adolescentes (Alfa de Cronbach de .80). Todos los escolares seleccionados son de condición socioeconómica media-baja y pertenecen a la ciudad de Puno, Perú, localizada a una altitud de 3827 m.s.n.m. Los resultados de la actividad física presentan pequeñas diferencias en los porcentajes más altos, las mujeres se ubican en el nivel moderado (45,8%), mientras que los varones se ubican en el nivel bajo (52,8%), encontrándose así las mujeres en mejor nivel que los varones. Estadísticamente los resultados no presentan diferencias significativas entre mujeres y varones ($p= .205 > 0.05$). El estudio concluyó en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres (Mamani, 2017).

2.1.4. Local

Puraca (2023) en su investigación Estilos de vida saludable y su relación con la actividad física en estudiantes del 6to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72 001 “glorioso 851” de Azángaro, tesis presentada al Instituto de Educación Superior

Pedagógico Público "Azángaro" para optar al título de profesora en la especialidad de educación física, tuvo por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, 2022. Los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos lógicos: deductivo e inductivo, analítico y sintético; los métodos empíricos: la observación y estadístico. El tipo de investigación fue básico, descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población estaba conformada por 89 estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, la muestra fue de 26 estudiantes, del 6to. grado sección "C", obtenidos mediante la técnica de muestreo no probabilístico, intencional. Se ha llegado a la siguiente conclusión general: Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, 2022; el valor hallado de "r" de Pearson fue 0,88, correlación positiva fuerte (Tabla 10). Con la comprobación de la hipótesis se ha determinado que la $T_c = 8.8854$ fue mayor a la $T_t = 2.069$, (para 23 grados de libertad, con lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna como verdadera (Puraca, 2023).

Quispe y Rodriguez (2022) realizaron la investigación titulada La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021 con el objetivo de determinar la influencia de los estilos de vida saludable en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, fue de tipo básico, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo correlacional, arribaron a la conclusión: La actividad física deportiva influye positivamente en los estilos de vida

saludable en estudiantes del tercer grado de la I.E.S.A-28 Perú Birf de Azángaro, siendo el coeficiente de r de Pearson de 0.84 grado de relación, correlación positiva fuerte y los resultados de la prueba de hipótesis con el procedimiento de la T de Student donde T_c obtenida fue de $8.4756 >$ a la T_1 de 2.042 (para 30 grados de libertad) (Quispe, 2022)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definición de actividad física

La actividad física es un término amplio que engloba diferentes conceptos y actividades relacionadas con el movimiento del cuerpo. Se refiere a actividades físicas planificadas, estructuradas y repetitivas con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud (Montoya, 2015). El ejercicio puede incluir actividades como correr, nadar, levantar pesas, practicar yoga, entre otros.

En la actividad física consideramos la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas con eficiencia y resistencia. Incluye componentes como la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la composición corporal. La actividad física implica competir contra otros individuos o equipos en un conjunto de reglas establecidas. Los deportes pueden ser recreativos o profesionales y abarcan una amplia variedad, como fútbol, baloncesto, tenis, béisbol, entre otros (Morales, 2016).

Son actividades físicas realizadas por placer y entretenimiento, sin un objetivo competitivo. Esto puede incluir pasear en bicicleta, caminar en la naturaleza, jugar a juegos al aire libre, etc. La actividad física implica cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía y activa los músculos del cuerpo. Engloba una amplia variedad de actividades, desde las más simples, como caminar o subir escaleras, hasta las más intensas, como correr o levantar pesas. Implica una serie de efectos y beneficios tanto a nivel físico como mental y emocional. La actividad física regular ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, mejorando así el sistema cardiovascular. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares como

el infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias (OMS, 2020).

La actividad física aumenta el gasto calórico y puede ayudar a quemar grasas y mantener un peso corporal saludable. La actividad física que involucra levantar peso o resistencia ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y lesiones musculares. Según Devis (2011) es “movimiento, interacción, actividad del cuerpo y de las personas, y como muchas otras manifestaciones de la vida humana, es multidimensional, es decir, representa dimensiones biológicas, académicas, psicológicas y socioculturales, son aspectos importantes para definirla” (Devis).

2.2.1.2. Actividad física y educación física

La educación física como actividad tiene amplia dimensión por cuanto comprende a la actividad física, ejercicio físico, deportes y como área o contenido curricular lo propio, específicamente la actividad física es un parte de la educación física, si esto es el continente, aquel es el contenido.

La educación física para cumplir con sus objetivos y finalidades parte por la planificación, organización y ejecución, es decir, es un proceso planificado, en tanto, la actividad física por lo general es espontáneo, realizado en toda actividad cotidiana, la cual se manifiesta en el caminar, correr, subir, bajar, pasear, etc.

La educación física está sujeto a un enfoque, en este caso al enfoque de corporeidad, cuenta con competencias y capacidades, las mismas que deben lograrse a lo largo de la educación básica, sujetos a estándares y desempeños, de esta manera forma parte de la currícula escolar. Actualmente en la educación básica del sistema educativo peruano la educación física sea como actividad o como área curricular es

el único medio para emprender la actividad física, este espacio debe ser aprovechado para fomentar la actividad física en sus diferentes modalidades.

Según el Wikiteka (2019) la actividad física se practica en las escuelas, a través de la educación física, pretende conseguir las finalidades siguientes:

Aprendizaje motor. Las habilidades motrices, los juegos, los deportes, las danzas y expresión corporal.

Condicionamiento físico. La condición física y el entrenamiento de las cualidades motrices.

Educación de valores. La higiene, alimentación, seguridad, conservación del medio, cooperación, esfuerzo etc.

De acuerdo al programa curricular de educación física Minedu (2016) el área de educación física mediante las tres competencias y capacidades prioriza los siguientes tipos:

- a) Actividad física recreativa. Se practica para cumplir unas obligaciones, impuestas por una relación laboral o por prescripción médica. Según la utilización que se haga:
 - b) Relaciones sociales. Encuentros deportivos, actividades de competición, danzas populares etc.
 - c) Diversión. Actividades en la naturaleza, juegos, bailes, etc.
 - d) Actividad física utilitaria. Esta actividad física utilitaria y recreativa tiene dos tipos.
 - Salud. Gimnasia de mantenimiento, relajación, rehabilitación.
 - Trabajo. Deporte competitivo, atletismo, gimnasia, danza, etc.

Desde épocas primitivas la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura, pesca...). Posteriormente,

con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento...), dando lugar al contenido educativo como área, curso, asignatura de educación física.

La actividad física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos en función de los elementos cuantitativos y cualitativos que la definen.

Los factores cuantitativos son:

- Tipo (considerando la práctica de actividad física con objetivos de salud, se diferencian las actividades físicas que involucran a grandes grupos musculares propias del trabajo aeróbico, del resto de actividades),
- Intensidad (se expresa por porcentajes del trabajo realizado, por consumo de oxígeno
- Frecuencia (número de veces que se realiza una actividad física por unidad de tiempo) y duración (registrada en minutos u horas).

Los factores cualitativos permiten clasificar cada práctica, en función del beneficio que presenta sobre la salud, que puede determinarse por el gasto energético que conlleve o por la incidencia en otros elementos de la salud como beneficios sociales, aspectos ergonómicos...etc. (Chillón, 2010), clasifica las actividades físicas en:

Actividad laboral: Según el gasto energético se conciben tareas de carácter activo o de carácter sedentario, aunque la mecanización del trabajo es obvia.

- **Tareas domésticas:** Los electrodomésticos como: lavadora, lavavajillas o secadora han reducido el gasto energético utilizado en estas tareas y relacionadas con la educación física con objetivos de:

- Contribuir al uso del tiempo libre de los estudiantes en actividades físicas.
- La adopción de estilos de vida saludables.
- Actividades de tiempo libre: ejercicio físico, deporte, entrenamiento, baile y juegos.

2.2.1.3. Tipos de actividad física

Se consideran los siguientes tipos de actividad física

a) Actividad física intensa

Corresponde al esfuerzo vigoroso, exigen una respiración adecuada de mucha intensidad, acelerando el ritmo cardiaco. Rosselli (2018), “definió la actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria presentado una sudoración” (p.79).

b) Actividad física moderada

Según Rosselli (2018) es cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos” (p.24) Según el autor la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar algunos sudores.

c) Actividad física sedentaria

Este tipo de actividad física aumentó durante la pandemia Covid 19, continua en la pos pandemia y se define como un bajo gasto energético, ya que los

movimientos que produce el cuerpo son mínimos, concretamente es la inactividad física.

S

e

g

ú

n

2.2.1.4. Beneficios de la actividad física

y Madrid (2015) “llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las

La actividad física es importante durante nuestra vida con el fin de preservar la personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy salud y mejorar y que pueda tener un impacto beneficioso en el futuro. La actividad poca energía” (p.32). Según los autores “El tiempo sedentario es el período de física tiene como el ejercicio físico tienen por objetivo brindar a las personas, en este el dispositivo (TV, computadora, teléfono móvil, tableta, consola de juegos, etc.) caso a los estudiantes, una formación integral, no solo en términos de cognición, sino ya que se usa muy poca energía durante este tiempo” (p.54). también en la integración de la actividad física y los hábitos saludables en la vida de

los estudiantes. Así como es importante, también ofrece bastantes beneficios.

Hay diversos estudios que confirman los beneficios que reporta la práctica de actividad física controlada y planificada sobre la salud, argumentando la positiva relación existente entre actividad física y beneficios para la salud, en este aspecto coinciden en destacar similares beneficios de la actividad física,

Según Chillón (2010) los beneficios de la actividad física en la salud influyen en la reducción de la presión arterial, siendo contrastado en adultos hipertensos y en adolescentes Otro factor de riesgo de gran importancia en la edad escolar es la obesidad, origen de un alto número de enfermedades cardiovasculares, que debe contrarrestarse con un estilo de vida saludable con hábitos de práctica de actividad física y alimentación fundamentalmente, unido al control del peso corporal.

a) **Beneficios psicológicos**, se encuentra vinculada al “estado general del bienestar

p

e

r

c

i

b) **Beneficios fisiológicos**, en la mejora del bienestar personal, la actividad física

b

reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta,

i

cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el

d

porcentaje de grasa corporal.

o

c) **Beneficios psicosociales**, las buenas interrelaciones, formación de los valores y

a

o

t

í

2.2.1.5. Dimensiones de la actividad física

e

2.2.1.5.1. Intensidad de la actividad física

n

Según Ruiz (2013) es “el grado de esfuerzo que exige una actividad

tl

física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más

a

importante y difícil de medir” (p.12). El ensayista se refirió a la pedantería

sl

como una casta de afán mayor que memorial actuar energía física siendo

o

comparable a la potencia (energía física de escasa longevidad hasta tres

minutos y 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente), siendo la

p

permanente de máximo cumbre y la más complicada de evaluar.

s

e

l

2.2.1.5.2. Frecuencia de la actividad física

l

a

o

o

Según Ruiz (2013) “es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar” (p.54). Se recomienda realizar actividad física de 3 a 5 días semanales, porque el beneficio adicional sobre la salud se obtiene entrenando por encima de los 5 días semanales.

2.2.1.5.3. Duración de la actividad física.

Según Ruiz (2013) “Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración” (p.76).

La duración es el tiempo destinado a la actividad física practicada, existen dos formas de realizar una actividad física: la primera es continua, que puede ser en un tiempo de 30 minutos durante 5 días a la semana, y la segunda es intermitente en sesiones de 10 minutos con un descanso de 3 minutos por sesión.

2.2.2. Estilo de vida saludable

2.2.2.1. Definición de estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable implica adoptar hábitos y comportamientos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional. Un estilo de vida saludable incluye una dieta rica en nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos. Se enfoca en el consumo de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limitan los alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas (Silva J, 2017).

El estilo de vida saludable involucra la práctica de actividad física regular. Esto puede incluir ejercicios cardiovasculares como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, así como ejercicios de resistencia y fuerza, como levantar pesas o practicar yoga. Un estilo de vida saludable implica abstenerse del tabaquismo y limitar el consumo de alcohol a cantidades moderadas, ya que el tabaco y el exceso de alcohol pueden tener efectos negativos en la salud. Dormir lo suficiente es esencial para la salud física y mental. Un estilo de vida saludable incluye establecer una rutina de sueño adecuada para garantizar un descanso reparador (Loayza D, 2017).

La Organización Mundial de la Salud OMS (2023) define la vida saludable como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de hábitos de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Y los estilos de vida saludables son una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

En resumidas cuentas, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como: Un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar

una transformación: Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. El tema de estilos de vida saludable, va incorporado o va de la mano a la salud preventiva que es la encargada de la 39 prevención de las enfermedades basada en un conjunto de actuaciones y consejos médicos (Wikidocks, 2017).

2.2.2.2. Estilo de vida y hábitos saludables

Los estilos de vida son patrones de conducta individual que, con consistencia en el tiempo y bajo condiciones más o menos constantes, pueden constituirse en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad en la vida adulta.

La actividad física, junto a los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable. Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida. El estilo de vida lo define Mendoza, et. al. (1990) citado por Chillón (2010) como “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”. En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables en función de la concepción de salud que exista, por esta razón la definición de un estilo de vida saludable es relativa.

Según Chillón (2010) un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. No obstante, resulta más difícil valorar si una

conducta es o no saludable, que el tratar un estilo de vida el cual se conforma por diversas conductas, y aunque el estilo de vida sea saludable desde el punto de vista global, podría contener aspectos poco saludables.

La OMS (2023) recomienda 7 hábitos saludables, en lo posible debemos tratar de practicar y cumplir, estas son:

- a) Elegir qué alimentos consumir
- b) Hacer actividad física con regularidad
- c) Evitar o dejar de fumar
- d) Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas
- e) Control del peso
- f) Sueño regular y de calidad
- g) Cuidar la salud mental.

2.2.2.3. Clasificación de estilos de vida saludable

Los estilos de vida son las maneras o formas que llevamos para tener una vida saludable. OMS (2023) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social. Según Ruiz (2014) los estilos de vida son tres: Estilo de vida saludable, estilo de vida no saludable y la promoción de la salud:

2.2.2.3.1. Estilo de vida saludable

Vida saludable es una dimensión de estilo de vida, engloba hábitos, estilos, en palabras de Hipócrates comer bien no basta para tener salud.

Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Son las que encierran las características, actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida. Al poder asumir con responsabilidad estos estilos saludables ayudaran a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida. Entre los estilos de vida saludable tenemos:

- ✓ Practicar ejercicio físico
- ✓ Seguir una nutrición adecuada consiste en mantener una dieta equilibrada que incluye a las sustancias nutritivas esenciales.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Evitar el estrés.

2.2.2.3.2. Estilo de vida no saludable

Son conductas que adquieren las personas yendo en contra de su salud y logrando una posibilidad de enfermarse y así deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, y son:

- ✓ Sedentarismo
- ✓ Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos
- ✓ Violencia dentro del cuadro familiar
- ✓ Hábitos inadecuados de salud que favorecen la aparición de patologías
- ✓ Relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal.

2.2.2.3.3. Promoción de la salud

En nuestro medio se observa el descuido en la salud, dada la crisis económica que amenaza con recesión, la sequía por la presencia del fenómeno del niño. Aguado (2018) señala que diferentes estudios realizados en Perú describen que los estilos de vida son poco saludables, el cual establece que puede pensarse que cuando la formación sea mayor, mejores serán los hábitos saludables.

Según OMS (2023) la Organización Mundial de la Salud, la promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. Para esta organización mundial la promoción de la salud es un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su propia salud, desarrolla habilidades personales y genera mecanismos administrativos, organizativos y políticos, además impulsa la creación de nuevas políticas públicas que otorguen mayor protección y bienestar.

2.2.2.4. Factores que determinan los estilos de vida saludable

Entre los principales factores que determinan los estilos de vida saludable están los factores biológicos, fisiológicos, ambientales, económicos, sociales, educativas, laborales. Es así las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación). Son algunos factores.

Los estilos de vida pueden tener una influencia decisiva en el desarrollo personal de los estudiantes de una forma más o menos directa. Van a determinar el tipo de relaciones y habilidades sociales que se desarrollen, o las capacidades físicas o intelectuales que se fomenten en ellos, así como el grado de integración escolar y las posibilidades laborales que se les presenten..., en definitiva, influirán en el bienestar físico y psicológico y en definitiva, en la calidad y duración de la vida misma

Actualmente, el estilo de vida tiende a ser más sedentario, en casa, en el colegio, y en el trabajo; hecho que contribuye al dramático aumento de obesidad en niños, estudiantes y adultos en los últimos años; sin embargo, es la comunidad educativa al completo la que debe fomentar y facilitar los hábitos de vida saludables, entre ellos la práctica físico-deportiva de estudiantes, padres, profesores y familiares, por ejemplo, abriendo las instalaciones deportivas en horario extraescolar.

Los estudios que analizan la adopción y mantenimiento de estilos de vida centrados en la actividad física han conceptualizado el estilo de vida de diversas formas y atendiendo a diferentes criterios. Dunn, Andersen y Jakicic (1998) citados por Chillón (2010) realizan una revisión de varios trabajos elaborando la siguiente definición: “El estilo de vida de actividad física es la acumulación diaria de actividades autoelegidas, que incluyan actividades de ocio, laborales y domésticas con una intensidad de moderada a vigorosa actividad y que podrían ser actividades planificadas o que sean un quehacer diario en la vida”. Esta definición alude a actividades elegidas por el sujeto y no prescritas y además, pueden ser planificadas concienzudamente por el sujeto o simplemente ser consecuencia del medio, como el hecho de subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Las actividades físicas del

estilo de vida pueden acumularse en diferentes momentos durante el día o en un momento dado, pero más largo de actividad continúa.

2.2.2.5. Dimensiones de los estilos de vida

2.2.2.5.1. Higiene

La higiene es un hábito personal de mantenernos limpios; implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades.

Los padres de familia son los primeros agentes en promover la higiene, lo complementa el docente mediante la orientación, porque el papel esencial de la educación es promover los buenos hábitos de higiene. Siempre es necesario explicar y orientar al niño, púber adolescente o hijo los principales hábitos de higiene en sus rutinas diarias como lavarse las manos antes de comer, después de jugar o de usar el baño; cepillarse los dientes; lavarse la cara y bañarse con regularidad. Hacerlo les ayudará a aprender que estos hábitos son indispensables. Una de las mejores formas de enseñarlo es describir los beneficios que les aporta el aseo diario a medida que lo hacen, como por ejemplo “poner jabón a nuestro cuerpo hará que huelga muy bien y que estemos limpios sin bacterias o gérmenes”.

Según el Diccionario de la lengua española ASALE (2014) Es la parte de la medicina que tiene por objetivo la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Vinculado a la limpieza o aseo; por un lado, se focaliza higiene privada, cuya aplicación de higiene es al cuidado del individuo; de otro lado, la higiene pública, en cuya aplicación interviene la

autoridad, prescribiendo reglas preventivas, los llamados serán los centros de salud. En resumidas cuentas, es de responsabilidad de la persona.

2.2.2.5.2. Alimentación

Según Breastcancer (2017) Es la acción natural que consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía que condescenderá el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida. Se puede definir como la ingesta equilibrada de nutrientes. La alimentación balanceada es aquella que aporta nutrientes en proporciones que el organismo sano necesita para su adecuado funcionamiento.

Está asociado con los hábitos alimentarios que son patrones de alimentación concebidos desde la niñez por la influencia de la familia y moldeados a lo largo del ciclo de vida, sufriendo modificaciones por la influencia de los factores sociales, económicos y culturales, y que pueden llegar a ser difíciles de modificar en la vida adulta.

Los hábitos alimentarios en la etapa escolar toman un rumbo diferente debido a las influencias del medio en que están rodeados como la oferta de productos “kioskos” no saludables, la carga académica, el sedentarismo y la preocupación generada por los estudios. Los cambios en el estado nutricional se dan por estos factores generando enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.

Los hábitos alimenticios, como sabemos una alimentación balanceada contribuye a la atención, memoria, concentración y en general al rendimiento. (Patzan, 2014, p. 13).

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) mencionaron que en la actualidad se comen menos frutas y verduras y más dulces, chocolates, gaseosas y otros alimentos produciendo alto colesterol, grasas y calorías siendo estos bajos en nutrientes. La deficiencia de estos se ve vinculada a calificaciones más bajas en las pruebas estandarizadas. (Patzan, 2014, p. 14).

2.2.2.5.3. Bienestar personal

Casi siempre el bienestar está referido al estado físico y al estado emocional de la persona, en la actualidad el bienestar socio emocional, en nuestro caso, explicamos el bienestar personal del estudiante, por referencia a la investigación. Al referirnos al bienestar físico, asociamos al bienestar mental.

El bienestar personal es la satisfacción de la persona en lo físico, mental, emociona, social; así por ejemplo: El bienestar físico se manifiesta cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad física en algunos casos y la actividad vital en otros. Se complementa con el bienestar mental, psicológico, social (Digital, C. 2021).

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).

2.3.1. Actividad física

La actividad física implica cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía y activa los músculos del cuerpo, por lo que son actividades físicas realizadas por placer y entretenimiento, sin un objetivo competitivo. Esto puede incluir pasear en bicicleta, caminar en la naturaleza, jugar a juegos al aire libre, etc.

2.3.2. Alimentación

Es la acción o el proceso de ingerir alimento. Es la acción natural que consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía que fortificará el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida.

2.3.3. Bienestar personal

El bienestar personal es la satisfacción de la persona en el aspecto físico, mental, emocional, social; es decir, el individuo goza de plena salud, seguridad y protección, esta acción es de pleno desarrollo y florecimiento en el niño, puesto que los niños lo dedican al juego y no tienen problemas, salvo aquellos que tienen problemas de salud.

2.3.4. Educación Física

Es una disciplina que ofrece una educación integral y básica sobre el cuerpo humano, contribuyendo al cuidado de la salud; tanto física y psicológicamente, siendo el conjunto de ejercicios y disciplinas que ayudan a encaminar de manera positiva el desarrollo corporal y la salud del ser humano.

2.3.5. Estilo de vida

El estilo de vida es la forma o hábito de llevar el ritmo de vida, estos hábitos se adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

2.3.6. Estilo de vida saludable

Estilo de vida saludable es el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, son hábitos o costumbres de llevar una vida normal o que generen bienestar para nuestro cuerpo y mente, teniendo un cambio positivo en nuestras vidas.

2.3.7. Fortaleza muscular

La fortaleza muscular es la capacidad de los músculos para ejercer fuerza y resistencia en contra de una resistencia o carga externa. En otras palabras, es la habilidad del sistema muscular para generar tensión y realizar tareas físicas que requieren fuerza y poder

2.3.8. Higiene

Es un componente o dimensión del estilo de vida saludable que consiste en tener hábitos de cuidado, un hábito personal de mantenernos limpios; implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar para la conservación y prevención de enfermedades.

2.3.9. Inactividad física

Es lo contrario a la actividad física, como su nombre indica, lo que caracteriza es la pasividad de actividad, es la ausencia de actividad física como el ejercicio físico, deporte, aquellas donde se emplea el movimiento como herramienta básica. actualmente ante la

presencia de dispositivos electrónicos y la educación virtual es el riesgo en los niños.

Adolescentes, jóvenes, por cuanto se permanece largas horas sentado.

2.3.10. Salud

Es un término que se utiliza para describir el buen funcionamiento y la condición general de nuestro cuerpo o las partes del cuerpo; implica salud corporal, física, emocional, mental; por ejemplo. la salud cardiovascular se refiere al estado óptimo y funcional del sistema cardiovascular, que incluye el corazón y los vasos sanguíneos, responsable del transporte de sangre y oxígeno.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general.

Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023

2.4.2. Hipótesis Específicos.

- a) Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y la higiene en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023
- b) Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023
- c) Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente

Actividad física

2.5.2. Variable dependiente

Estilo de vida saludable

2.6. Operacionalización de variables

VARIABLES	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Escala de medición
Independiente Actividad física	actividad física (Intensidad, frecuencia, duración)	Fútbol, Baloncesto, Voleibol Correr o trotar Ciclismo Bailar Caminar, salto Gimnasia Juego libre	Técnicas La práctica de la actividad deportiva Instrumento: Cuestionario. Cuaderno de campo	- Siempre (4) - Casi siempre (3) - A veces (2) - Raras veces (1)
Dependiente Estilos de vida saludable	Higiene	Mantienen higiene corporal, aseo personal Se expresan corporalmente en forma responsable	Técnica Observ >Instrumento Ficha de observación Actividad Registro de actividades	- Sobresaliente (4) - Adecuado /3) - Regular (2) - Deficiente (1)
	Alimentación	Consumen alimentos balanceados Asume una vida saludable en relación a su alimentación		
	Bienestar personal	Manifiestan estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional) manteniendo posturas corporales adecuadas		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

Esta investigación se ha realizado utilizando el método científico; El método científico es un proceso sistemático y riguroso utilizado en la investigación para obtener conocimiento y respuestas a preguntas específicas. En la investigación aplicada, este método se utiliza para abordar problemas prácticos o situaciones del mundo real con el objetivo de generar soluciones prácticas y aplicables (Gallardo, 2017).

También se ha utilizado los métodos lógicos: inductivo y deductivo, así como el método estadístico. La investigación es de enfoque cuantitativo.

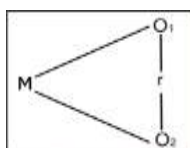
3.2. Tipo de investigación.

Corresponde al tipo de investigación aplicada, debido a que así lo establece las normas educativas, como es la Resolución Directoral N° 165-2010-ED, donde en el plan de estudios especifica que el área se denomina Investigación Aplicada. Sin embargo, es una investigación de tipo Descriptiva – correlacional. Según Charaja, (2009) según su propósito es una investigación básico o teórico y por su estrategia, descriptivo.

Según Hernández y otros. (2014), El diagrama o esquema del tipo de investigación se determina con el propósito de describir y correlacionar la relación de las variables y analizar sus efectos en un momento dado (Transeccional).

3.3. Diseño de investigación.

El diseño de investigación es no experimental correlacional, La investigación correlacional es un tipo de diseño de investigación que busca establecer la relación o asociación entre dos o más variables sin manipularlas. En este tipo de estudio, el investigador recopila datos sobre las variables de interés y analiza si existe una relación estadística entre ellas (Gallardo, 2017). La investigación sigue un proceso único en un solo tiempo para ver la secuencia del trabajo, lo que se representa en el siguiente esquema.



Donde:

M : Muestra

O₁: Observación de la variable independiente.

O₂: Observación de la variable dependiente.

r : Relación entre las variables.

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población estaba conformada por 428 estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2023. Las características de la población son similares, en cuanto edad, sentimientos, deseos; la mayoría de estos estudiantes proceden del barrio Ezequiel Urviola, la ocupación de sus padres es heterogéneo. Representamos en la siguiente tabla.

Tabla 1*Población de la investigación*

Grados	Secciones				Sub total
	A	B	C	D	
1ro.	28	23	24	.-	75
2do.	23	26	25	.-	74
3ro.	27	26	10	19	82
4to.	25	25	26	.-	76
5to.	28	27	.-	.-	55
6to.	22	22	22	.-	66
					428

Nota.: Nómina de matrícula IEP N° 72723 “Señor de Huanca” (Informe final a Minedu)

3.4.2. Muestra representativa

El tamaño de la muestra estaba conformado por 55 estudiantes del quinto grado, secciones “A” y “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” ubicado en el barrio Ezequiel Urviola del distrito de Azángaro, dado que allí realizamos la práctica pre profesional durante el año académico del 2023.

Tabla 2*Muestra de estudio 5to. grado, IEP N° 72723 “Señor de Huanca”*

Grado	Sexo		Sub total
	H	M	
5to “A”	15	13	28
5to. “B”	14	13	27
			55

Nota: Estudiantes, 5to. grado sección “A” IEP N° 72723 “Señor de Huanca”.

El muestreo es no probabilístico, no aleatoria, se ha obtenido por el tipo de muestra por conveniencia. El muestreo en investigación se refiere al proceso de seleccionar una muestra representativa de una población más grande con el fin de obtener datos y generalizar conclusiones sobre esa población (Gallardo, 2017).

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Carrasco, (2007) La técnica constituye el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigación se ha utilizado la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos el cuestionario y la ficha de investigación

3.5.1. Técnicas

La encuesta.- Según apreciación de Arias y Covinos (2021) La encuesta como técnica, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden información requerida para la investigación” (p.81). Se ha utilizado una encuesta de 15 preguntas cerradas para recoger datos relacionados a la actividad física.

La Observación.- La observación es una de las técnicas para la recogida de datos, esta técnica es muy pertinente para este tipo de investigación. Según Bernal (2016) la observación, como técnica de investigación científica es un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada. (p.254).

Esta técnica se ha utilizado para la recolección de datos de la variable dependiente: actividad física. “Si la observación es la vía más directa e inmediata para estudiar los comportamientos manifiestos, la interrogación es la vía obligada para explorar motivaciones, actitudes, creencias, sentimientos, percepciones y expectativas” (Corbetta. 2010, p.162).

3.5.2. Instrumentos

Según Arias y Covinos (2021) el instrumento consiste en un conjunto de preguntas presentadas y enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. No existen respuestas correctas o incorrectas, todas las respuestas llevan a un resultado diferente. (P. 82). Entonces, los instrumentos son los medios donde se materializan la técnica utilizada para la recolección de datos: En la presente investigación se han utilizado el cuestionario y la ficha de observación.

3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

Para la prueba de hipótesis se ha empleado el método estadístico de la correlación de Pearson, La coincidencia de Pearson es un índice que mide el grado de relación de dos variables cuantitativas y continuas. Su valor varía entre -1 y +1, indicando una conexión perfecta, negativa o positiva, cuando se acerca a estos extremos, respectivamente. La coincidencia de Pearson también muestra el efecto del cambio en una variable cuando la otra variable cambia⁴, y se basa en trazar una línea de mejor ajuste a través de la dispersión de los datos (Gallardo, 2017).

La fórmula del coeficiente de correlación de Pearson es:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación, análisis e interpretación de datos

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación realizada acerca de la Actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos planteado en el proyecto de investigación. Las observaciones y sugerencias hechas por la jefatura de Unidad Académica así como del docente asesor fueron tomados en cuenta y subsanados; los resultados están conforme a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez validado los instrumentos, se ha recolectado los datos, luego seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, la tabla de frecuencias y la elaboración de los gráficos, en este caso los histogramas, en función a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue demostrar la relación existente entre la actividad física y los estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.

4.1.1. Resultados de la variable independiente

Tabla 3.

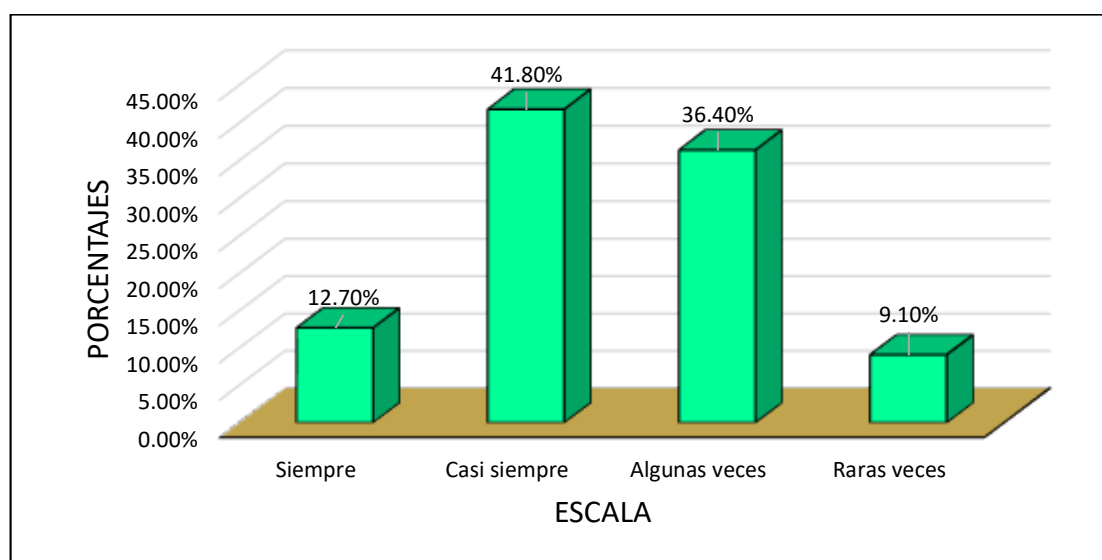
Actividad física

Preguntas	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Raras veces		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Realizan actividades recreativas	7	12.7	19	34.5	20	36.4	9	16.4	55	100
2. Practican constantemente el fútbol	7	12.7	22	40.0	22	40.0	4	7.3	55	100
3. Practican constantemente el voleibol	8	14.5	26	47.3	18	32.7	3	5.5	55	100
4. Practican constantemente el básquetbol	7	12.7	23	41.8	21	38.2	4	7.3	55	100
5. Se dedican a correr y trotar	7	12.7	22	40.0	21	38.2	5	9.1	55	100
6. Practican el ciclismo	5	9.1	24	43.6	23	41.8	3	5.5	55	100
7. Desarrollan la danza en actividades cívicas	6	10.9	23	41.8	21	38.2	5	9.1	55	100
8. Practican la caminata diaria	7	12.7	27	49.1	16	29.1	5	9.1	55	100
9. Realizan ejercicios de gimnasia	8	14.5	21	38.2	20	36.4	6	10.9	55	100
10. Realizan actividades de salto	7	12.7	20	36.4	21	38.2	7	12.7	55	100
11. Realizan ejercicios de planchas	7	12.7	20	36.4	19	34.5	9	16.4	55	100
12. Realizan el ejercicio de zancadas	9	16.4	22	40.0	20	36.4	4	7.3	55	100
13. Emprenden el ejercicio de polichinelas	9	16.4	21	38.2	19	34.5	6	10.9	55	100
14. Realizan actividades de juego libre	5	9.1	26	47.3	18	32.7	6	10.9	55	100
15. Realizan actividades físicas de duración, flexibilidad, frecuencia	6	10.9	23	41.8	22	40.0	4	7.3	55	100
SUMATORIA TOTAL	105	190.9	339	616.4	301	547.3	80	145.5		
TOTAL PROMEDIOS	7	12.7	23	41.8	20	36.4	5	9.1	55	100

NOTA: Base de datos

Figura 1

Actividad física



Nota: Tabla 3

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la figura 1 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente actitud física, dimensión actitud física, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, donde 23 estudiantes de un total de 55 estudiantes encuestados que representan al 41,8% nos dice casi siempre practican la actividad física; 20 estudiantes que representan al 36,4% algunas veces practican la actividad física; 7 estudiantes que representan al 12,7% siempre practican la actividad física; y solo el 9,10% raras veces practican la actividad física.

De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de los estudiantes encuestados casi siempre practican la actividad física, Esto es bueno, pues estos estudiantes realizan diferentes actividades recreativas, practican deporte (fútbol, futsal, voleibol básquet), dedican su tiempo en correr, trotar; participan en danza, practican ejercicios de gimnasia, atletismo; realizan actividades de juego libre, con predominio de duración, flexibilidad y frecuencia.

La actividad física es la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía, corresponde a todo tipo de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, que conducen al gasto de energía. Ocurre durante sus actividades normales, excepto cuando está durmiendo o descansando. Es importante en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad. Entre los beneficios, fortalece los huesos, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, diabetes, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

4.1.2. Resultados de la variable dependiente

Tabla 4

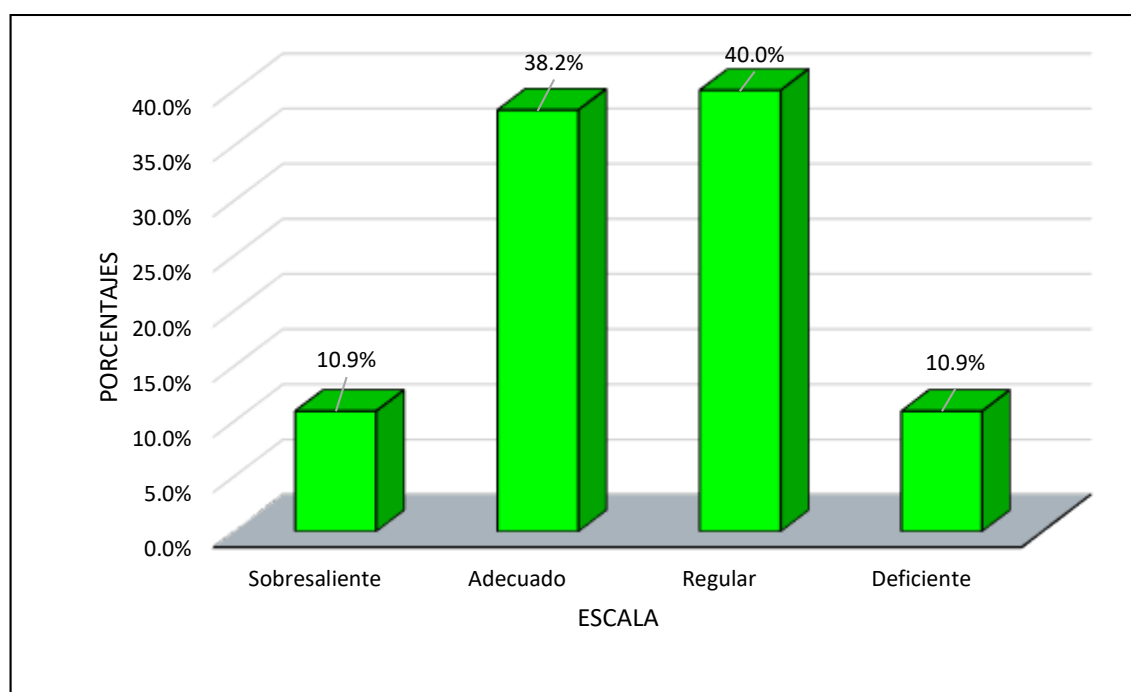
Higiene

Preguntas	Sobresaliente		Adecuado		Regular		Deficiente		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Mantienen su higiene corporal	8	14.5	19	35	20	36.4	8	14.5	55	100
2. Mantienen su aseo personal	6	10.9	22	40	21	38.2	6	10.9	55	100
3. Se expresan corporalmente y con cuidado personal	7	12.7	20	36	23	41.8	5	9.1	55	100
4. Practican actividad física para la salud	5	9.1	23	42	23	41.8	4	7.3	55	100
5. Practican baño de forma permanente responsable	5	9.1	22	40	22	40.0	6	10.9	55	100
SUMATORIA TOTAL	31	56.4	106	192.7	109	198.2	29	52.7		
TOTAL PROMEDIOS	6	10.9	21	38.2	22	40.0	6	10.9	55	100

Nota: Base de datos

Figura 2

Higiene



Nota. Tabla 4

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la figura 2 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente estilos de vida saludable, dimensión higiene, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, donde 22 estudiantes de un total de 55 estudiantes observados que representan al 40% están en el nivel regular en el cuidado de la higiene; 21 estudiantes que representan al 38,2% están en el nivel adecuado en el cuidado de la higiene; 6 estudiantes que representan al 10,9% están en el nivel deficiente y solo el 10.9% están en el nivel sobresaliente.

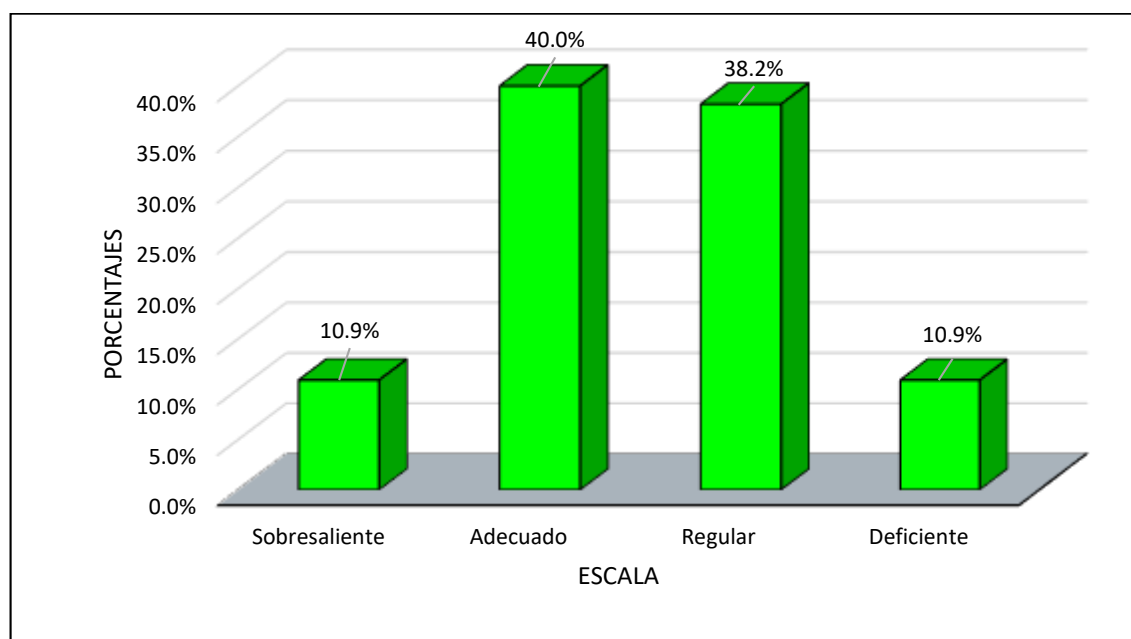
De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de los estudiantes observados se ubican en el nivel regular en el cuidado de la higiene, eso es saludable, en estos estudiantes se evidencia que mantienen su higiene corporal, su aseo personal, se expresan corporalmente y con cuidado personal, practican actividad física para la salud, baño de forma permanente y responsable.

Como se ha referido el estilo de vida saludable implica adoptar hábitos y comportamientos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional, siendo la higiene es un hábito personal de mantenernos limpios; implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades. Los padres de familia son los primeros agentes en promover la higiene, más adelante el docente mediante la orientación

Tabla 5*Alimentación*

Preguntas	Sobresaliente		Adecuado		Regular		Deficiente		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
6. Asumen una vida saludable en relación a su alimentación	8	14.5	20	36	19	34.5	8	14.5	55	100
7. Asumen actitud crítica sobre la importancia de hábitos alimenticios	6	10.9	21	38	22	40.0	6	10.9	55	100
8. Consumen carbohidratos, lípidos, fritas	6	10.9	23	42	21	38.2	5	9.1	55	100
9. Manifiestan necesidades de consumo de agua y bebidas	5	9.1	23	42	23	41.8	4	7.3	55	100
10. Asumen prácticas de alimentación saludable y consumo responsable	5	9.1	22	40	22	40.0	6	10.9	55	100
SUMATORIA TOTAL	30	54.5	109	198.2	107	194.5	29	52.7		
TOTAL PROMEDIOS	6	10.9	22	40.0	21	38.2	6	10.9	55	100

Nota: Base de datos

Figura 3*Alimentación*

Nota. Tabla 5

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la figura 3 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente estilos de vida saludable, dimensión alimentación, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, donde 22 estudiantes de un total de 55 estudiantes observados que representan al 40% muestran actitud adecuado en su alimentación; 21 estudiantes que representan al 38,2% muestran actitud regular en el consumo de alimentos; 6 estudiantes que representan al 10,9% muestran actitud deficiente y solo el 10.9% muestran actitud sobresaliente.

De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de los estudiantes observados muestran actitud adecuado en el consumo de alimentos, eso es saludable, estos estudiantes asumen alimentación adecuado, con actitud crítica, consumen carbohidratos, lípidos, fritas, manifiestan necesidades de consumo de agua y bebidas, asumen prácticas de alimentación saludable y consumo responsable

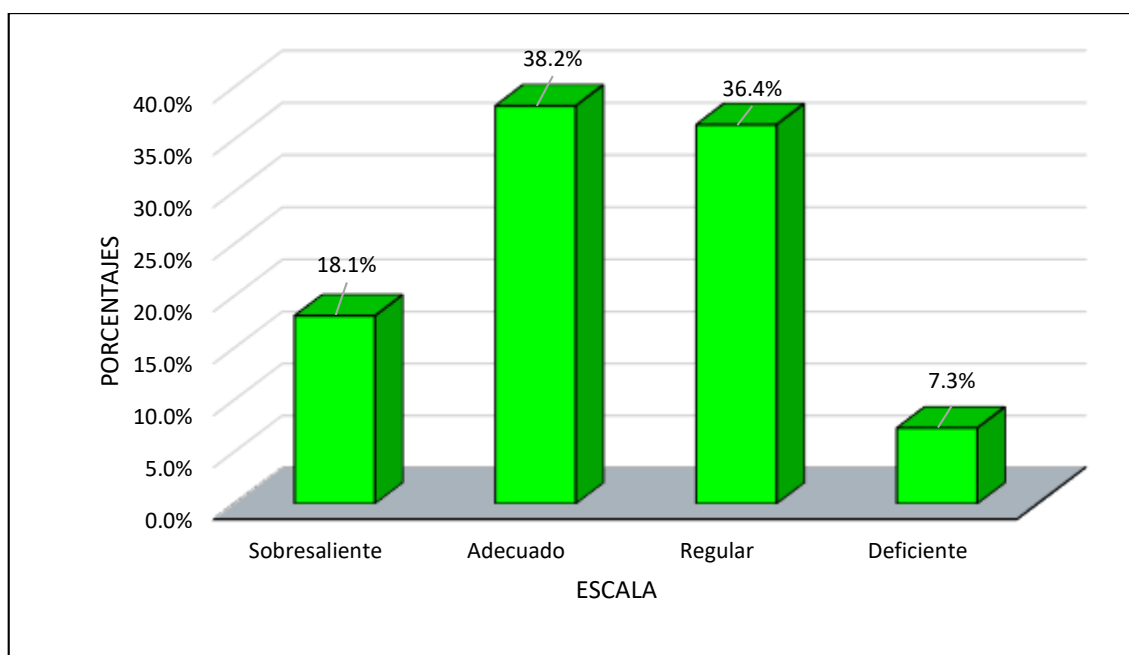
El estilo de vida saludable incluye una dieta rica en nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos. Se enfoca en el consumo de frutas, verduras, granos integrales, proteínas y grasas saludables. La alimentación es un componente de los estilos de vida saludable, por cuanto,

La alimentación es la ingesta equilibrada de nutrientes, acción natural que consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía para el buen funcionamiento de los tejidos y órganos de nuestro sistema corporal.

Tabla 6*Bienestar personal*

Preguntas	Sobresaliente		Adecuado		Regular		Deficiente		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
11. Cuidan su estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional)	10	18.2	23	41.8	19	34.5	3	5.5	55	100
12. Muestran conciencia reflexiva sobre su bienestar	9	16.4	20	36.4	20	36.4	6	10.9	55	100
13. Incorporan prácticas autónomas referidos a la calidad de vida	11	20.0	19	34.5	20	36.4	5	9.1	55	100
14. comprenden la relación entre vida saludable y bienestar	11	20.0	20	36.4	20	36.4	4	7.3	55	100
15. Mantienen posturas corporales adecuadas y favorables	9	16.4	23	41.8	21	38.2	2	3.6	55	100
SUMATORIA TOTAL	50	90.9	105	190.9	100	181.8	20	36.4		
TOTAL PROMEDIOS	10	18.1	21	38.2	20	36.4	4	7.3	55	100

Nota: Base de datos

Figura 4*Bienestar personal*

Nota. Tabla 6

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la figura 4 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente estilos de vida saludable, dimensión bienestar personal, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023, donde 21 estudiantes de un total de 55 estudiantes observados que representan al 38,2% muestran nivel adecuado en el cuidado de bienestar personal; 20 estudiantes que representan al 36,4% muestran nivel regular en el cuidado de bienestar personal; 10 estudiantes que representan al 18,1% muestran nivel sobresaliente y solo el 7,3% muestran nivel deficiente.

De los resultados obtenidos se infiere que la mayoría de los estudiantes observados muestran un nivel adecuado en el cuidado de bienestar personal, eso es saludable, estos estudiantes cuidan su estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), muestran conciencia reflexiva sobre su bienestar, incorporan prácticas autónomas referidos a la calidad de vida, comprenden la relación entre vida saludable y bienestar, mantienen posturas corporales adecuadas y favorables.

Como sabemos, los estilos de vida saludables son los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y el bienestar, por ejemplo dormir lo suficiente, tomar alimentos en su debido momento.

El bienestar personal es una postura del estilo de vida saludable y está referido al estado físico, estado emocional y el estado mental de la persona. Se expresa cuando la persona siente que su cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad física o de cualquier actividad relacionado a la fuerza, intensidad, equilibrio.

4.2. Prueba de hipótesis

4.2.1 La correlación de Pearson

El coeficiente de correlación r de Pearson es un tipo de coeficiente empleado en estadística descriptiva, es una medida lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas, permite conocer la relación entre ellas. En esta investigación se ha medido la relación entre la actividad física y los estilos de vida saludable.

TABLA 7
Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de estudio	Variable X_i Actividad física	Variable Y_i Estilos de vida saludable	X_i^2	Y_i^2	$X_i Y_i$
1	39	41	1521	1657	1587
2	42	40	1764	1600	1680
3	39	38	1521	1444	1482
4	39	39	1521	1521	1521
5	39	40	1521	1600	1560
6	41	40	1681	1600	1640
7	40	39	1600	1521	1560
8	39	40	1521	1600	1560
9	40	39	1600	1521	1560
10	39	40	1521	1600	1560
11	41	41	1681	1681	1681
12	41	40	1681	1600	1640
13	42	42	1764	1764	1764
14	40	40	1600	1600	1600
15	40	39	1600	1521	1560
16	43	43	1849	1849	1849
17	42	42	1764	1764	1764
18	43	43	1849	1849	1849
19	41	40	1681	1600	1640
20	40	39	1600	1521	1560
21	41	40	1681	1600	1640
22	41	42	1681	1764	1722
23	40	40	1600	1600	1600
24	42	41	1764	1681	1722
25	40	39	1600	1521	1560
26	40	40	1600	1600	1600
27	46	46	2116	2116	2116
28	43	43	1849	1849	1849
29	42	42	1764	1764	1764
30	40	39	1600	1521	1560

31	41	41	1681	1681	1681
32	40	39	1600	1521	1560
33	43	42	1849	1764	1806
34	40	39	1600	1521	1560
35	42	39	1764	1521	1638
36	40	39	1600	1521	1560
37	41	41	1681	1681	1681
38	39	39	1521	1521	1521
39	40	40	1600	1600	1600
40	39	39	1521	1521	1521
41	42	41	1764	1681	1722
42	42	41	1764	1681	1722
43	42	42	1764	1764	1764
44	41	42	1681	1764	1722
45	40	39	1600	1521	1560
46	40	40	1600	1600	1600
47	39	39	1521	1521	1521
48	41	40	1681	1600	1640
49	42	42	1764	1764	1764
50	39	39	1521	1521	1521
51	41	40	1681	1600	1640
52	40	39	1600	1521	1560
53	40	40	1600	1600	1600
54	44	43	1936	1849	1892
55	40	39	1600	1521	1560
Σ	2243	2221	91589	89789	90666

Nota. Base de datos

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Donde:

r = Coeficiente de Correlación

Σ = Sumatoria

n = Número total de pares de puntaje X y Y

X= Puntaje crudo de la variable X

Y= Puntaje crudo de la variable Y

$$r = \frac{\left(90666 - \frac{(2243)(2221)}{55}\right)}{\sqrt{\left(91589 - \frac{(2243)^2}{55}\right)} * \sqrt{\left(89789 - \frac{(2221)^2}{55}\right)}}$$

$$r = \frac{(90666 - 90576)}{\sqrt{(91589 - 91473.62)} * \sqrt{(89789 - 89688.02)}}$$

$$r = \frac{90}{\sqrt{115.38} * \sqrt{100.98}}$$

$$r = \frac{90}{(10.74) (10.05)}$$

$$r = \frac{90}{107.937}$$

$$r = 0.83381$$

$$r = 0.835$$

4.2.2 Planteamiento de la hipótesis general estadístico

Hipótesis alterna H_a

Existe relación positiva entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023

Hipótesis nula H_o

No existe relación positiva entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023.

TABLA 8
Hipótesis general

		Correlaciones	
		Actividad física	Estilos de vida saludable
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,835**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	55	55
Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,835**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	55	55

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

Tabla 9

Equivalencias del grado de correlación

INTERVALO	GRADO DE RELACIÓN
-1	Correlación negativa perfecta
-0,90 a -0,99	Correlación negativa muy fuerte
-0,75 a -0,89	Correlación negativa fuerte
-0,50 a -0,74	Correlación negativa media
-0,25 a -0,49	Correlación negativa débil
-0,10 a -0,24	Correlación negativa muy débil
-0,09 a +0,09	No existe correlación alguna
+0,10 a +0,24	Correlación positiva muy débil
+0,25 a +0,49	Correlación positiva débil
+0,50 a +0,74	Correlación positiva media
+0,75 a +0,89	Correlación positiva fuerte
+0,90 a +0,99	Correlación positiva muy fuerte
+1	Correlación positiva perfecta

Nota. Roberto Hernández Sampieri et al. (2014)

4.2.3. Nivel de significancia

En la presente investigación se asume el 5% de margen de error ($\alpha = 0.05$) y un 95% grado de confianza.

- **Regla de decisión**

Si p valor > α ----- Aceptamos la hipótesis nula H_0

Si p valor < α ----- Rechazamos H_0 y aceptamos la H_i

Interpretación

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.835$, según indica la tabla 9 de equivalencia de grado de correlación, se ubica en el intervalo $+0.75$ a $+0.89$, indica correlación positiva fuerte entre la actividad física y los estilos de vida saludable.

4.3. Discusión de resultados

La actividad física es el conjunto de actividades relacionados con todo tipo de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, que conducen al gasto de energía, es interacción, actividad del cuerpo y de las personas, y como muchas otras manifestaciones de la vida humana, es multidimensional, es decir, representa dimensiones biológicas, académicas, psicológicas y socioculturales. Unido al estilo de vida saludable configuran el ser humano equilibrado, sano. Ideal, con un cuerpo saludable prevenido de cualquier enfermedad.

Sin embargo, en la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro la actividad física y estilos de vida saludable presentan bajo nivel de realización de la actividad física y regular cuidado en los estilos de vida saludable, situación que ha motivado la realización de esta investigación.

La actividad física se produce por la contracción del esqueleto, músculo y esto puede ser de alta intensidad, mediana y baja intensidad este movimiento proviene de aeróbicos, deportes y ejercicios de intensidad moderada son las actividades diarias como caminar,

levantar objetos del hogar o centro de trabajo y finalmente las actividades de intensidad baja es cuando el cuerpo está en reposo.

En la práctica vemos la presencia de tres tipos de actividad física: intensa, moderada y sedentaria. La actividad física intensa requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, aquí están deporte de competición, gimnasia, atletismo. La actividad física moderada implica esfuerzo moderado, un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo, se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos. La actividad física sedentaria es cuando realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía, por ejemplo: sentarse en las horas de ocio, mientras se viaja, en trabajos de oficina, ver TV. Estar navegando en internet.

El tema de esta investigación expresadas en variables se halla respaldadas por Mamani (2017) quien en su estudio Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. concluyó en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres, eso quiere decir, muchas veces las actividades físicas no descuidadas, ni hablar del estilo de buena salud.

Es siempre es necesario practicar actividad física recreativa, actividad física utilitaria, así también tendremos beneficios de la actividad física que influyen en la salud y la reducción de la presión arterial, pero muchas veces somos reticentes, preferimos otras actividades en lugar de la actividad física.

Loayza (2017) encontró que el estilo de vida saludable involucra la práctica de actividad física regular. Esto puede incluir ejercicios cardiovasculares como caminar, correr,

nadar o andar en bicicleta, así como ejercicios de resistencia y fuerza, como levantar pesas o practicar yoga. Un estilo de vida saludable implica abstenerse del tabaquismo y limitar el consumo de alcohol a cantidades moderadas, ya que el tabaco y el exceso de alcohol pueden tener efectos negativos en la salud. Dormir lo suficiente es esencial para la salud física y mental. Un estilo de vida saludable incluye establecer una rutina de sueño adecuada para garantizar un descanso reparador.

Chillón (2010) refiere que los estilos de vida son patrones de conducta individual que, con consistencia en el tiempo y bajo condiciones más o menos constantes, pueden constituirse en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad en la vida adulta y, la actividad física, junto a los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable. Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida. El estilo de vida lo define Mendoza, et. al. (1990) citado por Chillón (2010)

Realizada la prueba de hipótesis utilizando el coeficiente t de correlación de Pearson se ha llegado a demostrar que existe relación directa entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023, el coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.83$ correlación positiva fuerte y el valor de T_c hallada fue de 10.833 y es $>$ al valor parámetro de T_t 2.006, (para 53 grados de libertad), 0.05 de nivel de significancia; rechazándose la hipótesis nula H_0 .

Finalmente consideramos que esta investigación es un aporte que contribuirá a futuras investigaciones en el campo de la pedagogía, especialmente en el campo de la educación física para el mejoramiento de la actividad física, no solo necesario, sino una exigencia en

nuestros tiempos donde se siente la presencia de la obesidad, el sedentarismo que a la larga generará enfermedades no contagiosas. ante la presencia vertiginosa de los dispositivos electrónicos, no podemos dejar de realizar la actividad física como tampoco podemos descuidar el estilo de vida saludable.

CONCLUSIONES.

PRIMERA. Se ha llegado a demostrar que existe relación positiva fuerte entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023, el coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.835$ 0.al 05 de nivel de significancia; rechazándose la hipótesis nula H_0 (tablas 7. 8 y 9).

SEGUNDA. Existe relación positiva fuerte entre la actividad física y control de higiene en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023, por cuanto se ha demostrado que el 41,8% casi siempre practican la actividad física frente al 40% que tienen nivel regular en el cuidado de la higiene; (tablas 3 y 4)

TERCERA. Existe relación positiva fuerte entre la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023, por cuanto se ha demostrado que el 41,8% casi siempre practican la actividad física frente al 40% que muestran actitud adecuado en su alimentación (tablas 3 y 5)

CUARTA. Existe relación directa entre la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro 2023, por cuanto se ha demostrado que el 41,8% casi siempre practican la actividad física, frente al 38,2% que muestran nivel adecuado en el cuidado de bienestar personal (tablas 3 y 6).

RECOMENDACIONES.

PRIMERA. A los directivos de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, se le sugiere ser exigentes en la práctica de la actividad física y el cuidado de los estilos de vida saludable, el mismo que debe estar normado en el PEI, exigencia que debe alcanzar a los estudiantes y docentes de la institución educativa, incluso a los padres de familia con motivo de aniversario de la institución.

SEGUNDA. A los docentes del área curricular de educación física de la Institución Educativa Primaria N° N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro se recomienda programar la realización de actividades física de trote, caminata, ciclismo, al menos uno por trimestre a fin de preservar cualquier tipo de enfermedad.

TERCERA. A los docentes del 5to. Grado la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, se le sugiere realizar el concurso de platos típicos a nivel institucional con productos propios de la región, a fin de motivar el consumo de alimentos naturales y nutritivos, así como realizar jornadas de sensibilización para el cuidado de los estilos de vida saludable.

CUARTA.- A los estudiantes del quinto grado de las secciones “A” y “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, se les recomienda realizar la actividad física en sus diferentes modalidades a fin de adquirir hábitos saludables, así como consumir alimentos balanceados, practicar y cuidar de la higiene personal y fomentar hábitos de estilos de vida saludable

REFERENCIAS.

- Aguado, E. (2013) *Factores Sociodemográficos y Estilos de Vida en Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza*. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Andradas, E; Merino, B. (2015). *Salud Pública*. https://www.msssi.gob.es/profesionales/-saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf.
- Arias, J.L y Covinos, M. (2021) *Diseño y metodología de la investigación*. Lima – Perú. Libro electrónico, disponible en: www.tesisconjosearias.com.
- Arroyo, J. Y. (2021). *La actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú*. Obtenido de https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7851/T010_44996014_T.pdf?sequence=1
- Asociación de Academias de la Lengua Española ASALE (2014) *Diccionario de la lengua española*. Madrid. Espasa-Calpe.
- Bernal, C. A. (2010) *Metodología de la investigación*. Colombia. Pearson Educación. 3ra. Edición.
- Bernate, J. (2020). *Sedentarismo y actividad física: revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868#:~:text=La%20principal%20conclusi%C3%B3n%20de%20esta%20revisi%C3%B3n%20estableci%C3%B3n%20que,de%20actividad%20f%C3%ADsica%20tanto%20escolar%20como%20extra%20escolar>.
- Bienestar, C. (2023). *El Bienestar físico, mental, emocional y social*. Obtenido de <https://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/>
- Breastcancer, (2017) *Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos*.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Lima. Perú: San Marcos.
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- Charity navigator. <https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion>

- Crisóstomo, B. L. (2021). *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19*. Obtenido de <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Chillón, P. (2010) *Unidades didácticas de educación física orientadas a la salud en secundaria*. Sevilla: Deportiva S.L.
- Corbeta, P. (2010) *Metodología y técnicas de investigación social*. España. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA.
- Digital, C. (2022). *La inactividad física causa 5 millones de muertes anuales en el mundo* . Obtenido de https://www.clarin.com/viste/inactividad-fisica-causa-5-millones-muertes-anuales-mundo_0_ZbP9EDQyQ.html.
- Devis, J. (2011). *Actividad física, deporte y salud*. Biblioteca temática del Deporte. Barcelona: INDE.
- Estrada, M. (2016). *Detección de factores de riesgo cardiovascular modificables en adolescentes urbanos y rurales de la provincia de Pichincha de abril a septiembre de 2016*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/10322/1/T-UC-0006-019.pdf>.
- FAO/OPS. (2018). *Políticas y programas alimentarios para prevenir la obesidad*. . Obtenido de <https://www.fao.org/3/I8156ES/i8156es.pdf>
- Gallardo, Fuentes, Ore y Blas (2021) “*Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por COVID-19*”. En el repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima Perú.
- Gallardo, E.E. (2017) *Metodología de la investigación. Manual autoformativo interactivo*. Huancayo. Universidad Continental.
- Girón, J. y. (2021). *Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9217>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).

- Puraca, Y. (2023). *Estilos de vida saludable y su relación con la actividad física en estudiantes del 6to. grado de la institución educativa primaria N° 72 001 “glorioso 851” de Azángaro*,. Azángaro: Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro" .
- Quispe, y. Rodriguez. (2022). *La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro"
- Rosselli, P. (2018) *Actividad física intensa*. Recuperado de <http://pablorosselliortopedia.com/wpcontent/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>.
- Silva J, A. M. (2017). *Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería*. Obtenido de Revista Científica de Ciencias de 44 la Salud : https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/233
- Ruiz, A. (2013). *Como medir la actividad física*.<http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medirla-actividad-fisica-en-atencion-primaria#>.
- Ruiz, M. (2014) *Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2014*. Tesis de la Facultad de ciencias de la Salud: Universidad Nacional de Huánuco.
- Wikidocks. (2017). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Wikiteka (2019) *Tipos de actividad física*. Recuperado de: <https://www.wikiteka.com/-apuntes/tipos-deactividad-fisica/>
- Wikiteka (2022) Educación física. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica.

ANEXOS



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

INSTRUMENTO 1

ENCUESTA A ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN.- Srta y Sr. estudiante, le rogamos contestar el presente cuestionario con toda certeza utilizando una equis para marcar en el recuadro que crea conveniente. La encuesta es anónima, el tema que trata es **la actividad física**

Escala valorativa			
Raras veces (1)	Algunas veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)

Cuestionario de preguntas

Nº	Ítems	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces
1	Realiza actividades recreativas				
2	Practica constantemente el fútbol				
3	Practica constantemente el voleibol				
4	Practica constantemente el básquetbol				
5	Se dedica a correr y trotar				
6	Practica el ciclismo				
7	Desarrolla la danza en actividades cívicas				
8	Practica la caminata diaria				
9	Realiza ejercicios de gimnasia				
10	Realiza actividades de salto				
11	Realiza ejercicios de planchas				
12	Realiza el ejercicio de zancadas				
13	Emprende el ejercicio de polichinelas				
14	Realiza actividades de juego libre				
15	Realiza actividades físicas de duración, flexibilidad, frecuencia				

Azángaro, octubre del 2023



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

INSTRUMENTO 2 FICHA DE OBSERVACIÓN

1.1. I.E.P. N° 72 723 "Señor de Huanca"

1.2. Grado y Secciones 5to. "A" y "B"

1.3 Estudiante:

(Solamente un nombre, y código)

1.4 Variable a observar: Estilos de vida saludable

INSTRUCCIONES: Los investigadores realizan sesiones de aprendizaje en el área de educación física referidos a la actividad física, ejercicios físicos y observan las manifestaciones de Estilos de vida saludable marcando con una "X" en el casillero que considere conveniente, de acuerdo a la escala de estimación siguiente:

Escala valorativa			
Deficiente (1)	Regular (2)	Adecuado (3)	Sobresaliente (4)

Nº	Indicadores	1	2	3	4
Higiene					
1	Mantiene su higiene corporal				
2	Mantiene su aseo personal				
3	Se expresa corporalmente y con cuidado personal				
4	Practica actividad física para la salud				
5	Practica baño de forma permanente y responsable				
Alimentación					
6	Asume una vida saludable en relación a su alimentación				
7	Asume actitud crítica sobre la importancia de hábitos alimenticios				
8	Consumo carbohidratos, lípidos, fritas				
9	Manifiesta necesidades de consumo de agua y bebidas				
10	Asume prácticas de alimentación saludable y consumo responsable				
Bienestar personal					
11	Cuida su estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional)				
12	Muestra conciencia reflexiva sobre su bienestar				
13	Incorpora prácticas autónomas referidos a la calidad de vida				
14	Comprende la relación entre vida saludable y bienestar				
15	Mantiene posturas corporales adecuadas				

Azángaro, noviembre del 2023.

BASE DE DATOS

Variable	V.D. Unica (Actividad física)																		
Dimensión	Actividad física																		
Escala	1	2	3	4	5	Σ	6	7	8	9	10	Σ	11	12	13	14	15	Σ	Pro
1	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	2	3	2	2	2	11	39
2	3	2	3	3	3	14	3	3	3	2	3	14	3	2	3	3	3	14	42
3	3	3	3	2	3	14	3	3	3	3	2	14	2	2	2	2	3	11	39
4	3	3	2	3	3	14	3	3	3	2	3	14	2	2	2	2	3	11	39
5	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	2	14	2	2	2	2	3	11	39
6	3	2	2	2	3	12	3	3	3	2	3	14	3	2	3	4	3	15	41
7	3	3	3	2	3	14	2	3	2	3	2	12	3	3	3	2	3	14	40
8	3	3	3	2	2	13	3	2	3	3	2	13	3	2	3	2	3	13	39
9	2	2	3	3	3	13	3	4	3	2	2	14	2	4	2	2	3	13	40
10	3	3	3	2	3	14	2	2	2	3	2	11	3	3	3	2	3	14	39
11	2	2	3	3	3	13	3	2	3	4	3	15	3	2	3	2	3	13	41
12	3	3	3	4	3	16	3	3	3	3	2	14	2	2	2	2	3	11	41
13	3	3	3	3	4	16	3	2	2	3	3	13	3	2	3	3	2	13	42
14	3	3	2	2	2	12	3	2	3	3	3	14	3	3	3	3	2	14	40
15	2	2	3	3	2	12	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	3	14	40
16	2	2	3	3	3	13	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	4	16	43
17	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	2	2	2	3	3	12	42
18	3	4	3	3	2	15	3	3	3	3	3	15	3	2	3	3	2	13	43
19	3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	3	14	2	3	2	3	2	12	41
20	2	3	3	3	2	13	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	2	13	40
21	1	2	3	3	3	12	4	3	3	3	4	17	3	3	3	2	1	12	41
22	2	2	3	3	3	13	3	3	3	2	3	14	3	3	3	3	2	14	41
23	3	3	3	3	2	14	3	3	2	2	2	12	3	2	3	3	3	14	40
24	2	2	3	3	3	13	2	3	4	3	3	15	3	3	3	3	2	14	42
25	3	2	3	3	3	14	3	3	3	2	3	14	2	2	3	2	3	12	40
26	3	3	2	2	2	12	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	3	14	40
27	3	3	3	3	4	16	3	3	4	3	3	16	3	3	3	2	3	14	46
28	3	3	3	4	3	16	2	3	2	3	3	13	3	3	3	3	2	14	43
29	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	3	3	2	3	3	14	42
30	2	2	3	3	3	13	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	2	13	40
31	2	2	3	3	2	12	2	3	4	3	3	15	2	3	3	3	3	14	41
32	3	3	3	2	3	14	3	3	2	3	3	14	3	3	2	2	2	12	40
33	3	2	2	3	3	13	3	4	3	3	3	16	3	3	2	3	3	14	43
34	3	3	2	3	3	14	3	3	2	2	3	13	3	3	3	2	2	13	40
35	3	3	3	2	3	14	3	4	3	2	3	15	3	3	2	2	3	13	42
36	3	3	4	3	2	15	3	3	2	2	3	13	2	3	2	3	2	12	40
37	4	4	2	3	2	15	4	2	3	3	2	14	2	3	2	2	3	12	41
38	3	3	3	3	2	14	1	3	3	3	4	14	2	2	3	2	2	11	39
39	2	2	2	2	3	11	2	3	4	3	3	15	3	2	3	3	3	14	40
40	3	3	2	1	3	12	3	3	2	2	3	13	3	3	3	2	3	14	39
41	3	3	3	3	4	16	3	2	3	2	3	13	3	3	2	3	2	13	42
42	2	3	3	3	4	15	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	2	13	42
43	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	3	14	3	3	3	2	3	14	42
44	4	2	3	3	3	15	1	3	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	41

45	3	2	3	2	4	14	3	3	2	3	3	14	2	2	3	3	2	12	40
46	2	2	3	3	3	13	3	3	3	2	3	14	2	3	3	3	2	13	40
47	1	2	3	4	3	13	3	3	3	3	2	14	3	3	1	3	2	12	39
48	3	3	2	3	2	13	3	3	3	2	3	14	3	2	3	3	3	14	41
49	3	3	2	3	2	13	3	3	2	3	3	14	3	2	3	3	4	15	42
50	2	2	2	3	3	12	2	2	4	3	2	13	3	3	3	3	2	14	39
51	2	2	3	3	2	12	3	3	3	2	3	14	4	3	3	3	2	15	41
52	3	3	3	2	2	13	3	3	3	2	2	13	3	3	3	3	2	14	40
53	3	3	3	1	2	12	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	2	14	40
54	2	2	3	3	3	13	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	4	16	44
55	3	2	3	3	2	13	3	3	2	2	3	13	3	3	3	3	2	14	40
2243																			

Variable	V.I. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE															Promedio
Dimensión	Higiene					Alimentación					Bienestar personal					Σ total
Escala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	3	41
2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	40
3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	38
4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	39
5	4	1	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	40
6	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	40
7	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	39
8	4	1	4	2	2	1	3	1	4	2	3	4	3	2	4	40
9	2	1	2	3	4	3	2	4	2	2	1	3	2	4	4	39
10	4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	40
11	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	41
12	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	40
13	2	3	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	42
14	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	40
15	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	39
16	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	43
17	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	42
18	3	2	4	2	4	2	4	3	2	2	3	3	3	2	4	43
19	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	40
20	2	3	1	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	39
21	1	4	3	1	2	3	1	3	1	4	4	4	3	4	2	40
22	3	4	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	42
23	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	4	40
24	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	41
25	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	39
26	4	1	3	2	4	2	1	4	2	4	2	2	2	3	4	40
27	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	46
28	4	4	1	3	4	1	4	1	2	3	4	2	4	2	4	43
29	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	42
30	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	39

31	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	41
32	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	39
33	3	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	1	2	3	3	42
34	4	1	4	1	4	2	1	4	1	4	3	1	4	3	2	39
35	3	1	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	39
36	1	4	3	1	4	4	1	4	2	2	1	3	4	4	1	39
37	2	1	4	4	2	4	3	1	3	4	2	2	4	3	2	41
38	4	4	4	2	3	1	1	4	2	3	2	2	2	3	2	39
39	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	40
40	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	39
41	2	4	1	2	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	2	41
42	4	1	4	2	3	2	2	4	4	1	2	2	3	3	4	41
43	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	42
44	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	42
45	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	39
46	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	40
47	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	39
48	2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	40
49	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	42
50	3	2	4	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	4	2	39
51	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	40
52	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	39
53	4	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	40
54	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	43
55	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	2	39

2221

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación de la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación de la actividad física y el higiene en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de</p>	<p>Objetivo general: Demostrar la relación existente entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Objetivos específicos Demostrar la relación existente entre la actividad física y el higiene en estudiantes del 5to. grado de la IEP N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Demostrar la relación existente entre la actividad física y la</p>	<p>Hipótesis General Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y estilos de vida saludable en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Hipótesis Específica: Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y la higiene en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y la alimentación en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723</p>	<p>INDEPEN DIENTE Actividad física</p> <p>VARIAB LE DEPENDI ENTE Estilos de vida saludable</p>	<p>Única Actividad física</p> <p>Higiene Alimentación Bienestar personal</p>	<p>TÉCNICA La práctica de la actividad deportiva</p> <p>Instrumento: La ficha de observación. Cuaderno de campo</p> <p>INSTRUMENTO Ficha de observación Registro de información</p> <p>TÉCNICA Técnica Control de condiciones de vida saludable.</p> <p>INSTRUMENTO Registro de actividades</p>	<p>- Siempre 4 - Casi siempre 3 - A veces 2 - Raras veces 1</p> <p>Sobresaliente 4 - Adecuado 3 - Regular 2 - Deficiente 1</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Aplicada</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental correlacional</p>

<p>Huanca” de Azángaro, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la IEP N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023?</p>	<p>alimentación en estudiantes del 5to. grado de la IEP N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Demostrar la relación existente entre la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la IEP N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023.</p>	<p>“Señor de Huanca” de Azángaro, 2023</p> <p>Se evidencia una relación positiva entre la actividad física y el bienestar personal en estudiantes del 5to. grado de la IEP “N° 72723 “Señor de Huanca” de Azángaro, 2023.</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--

EVIDENCIAS



TOMANDO LA ENCUESTA A LOS NIÑOS DEL 5to GRADO



NIÑOS DEL 5to GRADO HACIENDO UNA PARTICIPACION ACTIVA



DANDOLES LAS INDICACIONES ANTES DE REALIZAR LA ENCUESTA A LOS NIÑOS DEL 5to GRADO



ENTREGANDOLES LA HOJA DE LA ENCUESTAS