

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"
D. S. Nº 060-84-ED. D. S. Nº 017-2002-ED**



TESIS

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.

PRESENTADO POR:

Yuri Nixon QUISPE YANQUI

Deivis Ronaldo RODRIGUEZ SONCCO

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Promoción 2021.

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2 022

HOJA DE CALIFICACIÓN

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

TESIS

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.

PRESENTADO POR:

Yuri Nixon QUISPE YANQUI

Deivis Ronaldo RODRIGUEZ SONCCO.

EL JURADO CALIFICADOR

DETERMINA:

.....

JURADOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

Firma

Presidente:

.....

.....

Vocal:

.....

.....

Secretario:

.....

.....

Azángaro,, del 2022.

DEDICATORIA

A mis queridos padres: Emiliano y Lucy por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que incluyo este. Me formaron con reglas y algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

Gracias padre y madre

Yuri Nixon

Esta tesis dedico a mis queridos padres: Simón y Patricia. También a mis Hermanas, a la familia que siempre han estado conmigo, me han apoyado, por la paciencia, el apoyo incondicional, y el amor que fue necesario para poder seguir en este largo camino.

A mis profesores y tutores, grandes maestros de la investigación y de la pedagogía, fueron la guía necesaria para ir por el camino correcto de este proyecto. Gracias sinceras a mis amigos que me apoyaron cuando el recorrido se hizo empinado. Sin ustedes nada esto hubiese sido posible.

Deivis Ronaldo

AGRADECIMIENTO

Agradezco al grupo de trabajo en el cual se desarrolló colaborativo, en especial a Deivis Ronaldo Rodriguez y Nixon Jesus Quispe Yanqui gracias por su guía apoyo e ideas que motivaron la investigación agradezco también a mi mamá y papá por siempre, por ser siempre ese apoyo incondicional y por brindarme tan valiosos consejos gracias por su confianza.

Yuri Nixon

Agradezco a mis padres, por el amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban por mi avance y desarrollo de esta tesis, es simplemente único y se refleja en la vida de un hijo.

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, gracias a mi madre por estar dispuesta a acompañarme cada larga y agotadora noche de estudio, agotadoras noches en las que su compañía y la llegada de sus cafés era para mí como agua en el desierto; gracias a mi padre por siempre desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo y por cada una de sus palabras que me guiaron durante mi vida, muchas gracias a todos.

Deivis Ronaldo

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 “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 propósito de optar al título profesional de profesor en la carrera profesional de educación física y fortalecer los conocimientos adquiridos en la formación docente inicial.

La actividad física deportiva es el conjunto de acciones realizadas con fines de fortalecer el deporte individual o colectivo como son los estilos de vida, salud, alimentación, los mismos que conllevan a una vida sana para contrarrestar las afectaciones en el sedentarismo en estos tiempos de emergencia sanitaria por Covid 19.

La 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.

El presente informe de tesis está dividido en cuatro capítulos: El capítulo I corresponde al planteamiento del problema. El capítulo II corresponde al marco Teórico. El capítulo III trata acerca de la metodología o diseño 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.

Finalmente, nuestro agradecimiento, 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.

Los autores.

ÍNDICE

	Pág.
Portada	i
Hoja de respeto	ii
Hoja de calificación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Presentación	vi
Índice	viii
Resumen	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación de la investigación	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Nacional	21
2.1.2. Regional	22
2.1.3. Local	22

2.2. Bases teóricas	23
2.2.1. Actividad física deportiva	23
2.2.1.1. Definición de actividad física	23
2.2.1.2. Actividad física deportiva	24
2.2.1.3. Importancia de la actividad física deportiva	25
2.2.1.4. La educación física y educación para la salud	27
2.2.1.5. Tipos de actividad física deportiva	30
2.2.1.5.1. Aeróbica	30
2.2.1.5.2. La flexibilidad	30
2.2.1.5.3. El equilibrio	32
2.2.1.6. Dimensiones de la actividad física deportiva	33
2.2.1.6.1. Frecuencia	33
2.2.1.6.2. Duración	33
2.2.1.6.3. Intensidad	33
2.2.2. Estilos de vida saludable	34
2.2.2.1 Definición de estilo de vida saludable	34
2.2.2.2. Clasificación de estilos de vida	35
2.2.2.3.1. Estilo de vida saludable	36
2.2.2.3.2. Estilo de vida no saludable	36
2.2.2.3.3. Promoción de salud	37
2.2.2.3. Salud y condición física	38
2.2.2.4. Vida saludable	39
2.2.2.5. Dimensiones de estilos vida	40
2.2.2.5.1. Alimentación	40
2.2.2.5.2. Estado nutricional	42

2.2.2.5.3. Actividad física y deporte	42
2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)	44
2.3.1. Actividad.	44
2.3.2. Actividad física	44
2.3.3. Alimentación	44
2.3.4. Deporte	44
2.3.5. Duración	45
2.3.6. Educación Física	45
2.3.7. Educación para la salud	45
2.3.8. Estado nutricional	45
2.3.9. Estilo de vida saludable	45
2.3.10. Estilo de vida no saludable	46
2.3.11. Frecuencia	46
2.3.12. Flexibilidad.	47
2.3.13. Intensidad.	47
2.3.14. Promoción de salud	47
2.4. Hipótesis de la investigación	47
2.4.1. Hipótesis general	47
2.4.2. Hipótesis específicos	48
2.5. Identificación de variables	48
2.5.1. Variable Independiente	48
2.5.2. Variable dependiente	48
2.6. Operacionalización de variables	49
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	50
3.1. Método de investigación	50

3.2. Tipo de investigación	50
3.3. Diseño de investigación	51
3.4. Población y Muestra	52
3.4.1. Población	52
3.4.2. Muestra	52
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
3.6. Plan de recolección de datos	54
3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)	54
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	55
4.1. Presentación de los resultados de la investigación	55
4.2. Análisis e interpretación de datos	56
4.2.1. Resultados de la variable estilos de vida saludable	56
4.2.2. Resultados de la variable Actividad física deportiva	62
4.3. Método de análisis de datos (prueba de hipótesis)	68
4.3.1. La correlación de Pearson	68
4.3.2. Prueba de hipótesis	71
4.3.2.1. Planteamiento de las hipótesis	71
4.3.2.2. Nivel de significancia	71
4.3.2.3. Prueba estadística	71
4.3.2.4. Regla de decisión	72
4.3.2.5. Decisión	72
Conclusiones	73
Recomendaciones	75
Referencias Bibliográficas	76
Anexos	80
Matriz de consistencia	83

RESUMEN

La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable son componentes esenciales, ésta favorece una vida sana, aquella es conjunto de acciones realizadas para fortalecer el deporte individual o colectivo, la investigación tenía por objetivo 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

La población estaba constituida por 860 estudiantes, la muestra representativa por 32 estudiantes del tercer grado, sección "B", obtenidos mediante la técnica de muestreo no probabilístico o deliberado; los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos deductivo e inductivo y el método estadístico. El tipo de investigación es básico, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo correlacional transeccional.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos la ficha de observación con un total de 15 preguntas por variable, cada variable con tres dimensiones; se ha llegado a la siguiente 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_t de 2.042 (para 30 grados de libertad)

PALABRAS CLAVE: Actividad, deporte, estilo, física, saludable, vida.

INTRODUCCIÓN

El tema que enfoca la investigación es la influencia de la actividad física deportiva y estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, en razón de que una de las actividades que todo ser humano debe realizar o practicar es la actividad física, se entiende por actividad física a los diferentes ejercicios, movimientos realizados todo el tiempo, todos los días. El ser humano en su vida diaria realiza estas actividades, pero lo que se exige que estas actividades físicas deportivas deben ser constantes y sujetos a planificación y organización para obtener mayores beneficios en la competencia deportiva y para fortalecer los estilos de vida saludable.

Las actividades físicas deportivas son fundamentales en la vida diaria porque fortalecen la salud, estimulan el Sistema Inmunológico, previenen enfermedades, además nos ponen en plena actividad para el trabajo, para el rendimiento de cualquier disciplina cognoscitiva, o psicomotriz. En la población escolar la práctica de la actividad física es constante porque a diario y en todo momento se manifiesta en las caminatas, carreras, saltos, etc. Sin exigir de mayores espacios.

De otra parte, los estilos de vida saludable están condicionadas al ritmo de vida, actividad física, alimentación, higiene, sueño, entre otros componentes. En estos tiempos de emergencia sanitaria, por la presencia del SARS-CoV-2 o simplemente Covid 19, hay muertes repentinas, ya no por la presencia de enfermedades comunes, sino por la ausencia de la actividad física, debido al confinamiento, a las restricciones sociales, toques de queda, en resumidas cuentas, los estilos de vida saludable se vienen deteriorando, por influencia del factor físico,

psicológico, social; frente al caso es necesario tomar conciencia y educar a la población sobre las bondades de la actividad física, hacer deporte relaja, entretiene, necesario para la estabilidad emocional.

El desarrollo de esta tesis se ha ajustado a la metodología de la investigación científica, se han establecido los criterios necesarios y las bases suficientes; para el análisis de datos se ha utilizado la estadística descriptiva, para contrastar la hipótesis se ha recurrido al coeficiente de correlación r de Pearson y la T de Student, que indican con mayor amplitud los resultados de la presente investigación.

Los autores.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

Una de las actividades que todo ser humano debe practicar es la actividad física, se entiende por actividad física a los diferentes ejercicios, movimientos realizados todo el tiempo, todos los días. El ser humano en su vida diaria realiza estas actividades, pero lo que se exige que estas actividades físicas deportiva deben ser constantes y sujetos a planificación y organización para obtener mayores beneficios en la competencia deportiva y para fortalecer los estilos de vida saludable.

Las actividades físicas deportivas son fundamentales en la vida diaria porque fortalecen la salud, estimulan y fortalecen el Sistema Inmunológico, previenen enfermedades, además nos ponen en plena actividad para el trabajo, para el rendimiento de cualquier disciplina cognoscitiva, o psicomotriz. En la población escolar la práctica de la actividad física es constante porque a diario y en todo

momento se manifiesta en las caminatas, carreras, saltos, etc. Sin exigir de mayores espacios.

Los estilos de vida saludable están condicionadas al ritmo de vida, de calidad de vida, actividad física, alimentación, higiene, sueño, entre otros componentes. En estos tiempos de emergencia sanitaria, por la presencia del SARS-CoV-2 o simplemente Covid 19, hay muertes repentinas, ya no por la presencia de enfermedades comunes, sino por la ausencia de la actividad física, problema mental, debido al confinamiento, a las restricciones sociales, toques de queda, en resumidas cuentas, los estilos de vida saludable se vienen deteriorando, por influencia del factor físico, psicológico, social; frente al caso es necesario tomar conciencia y educar a la población sobre las bondades de la actividad física.

Una de las competencias del área de educación física es que “asume una vida saludable”, se ha encontrado que el estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de actividad física deportiva para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades (Minedu, 2016); por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. El reto es lograr la capacidad: “comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud es comprender los procesos

vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).

Buena parte de los estudiantes de todos los niveles educativos y por propia naturaleza practican la actividad física deportiva, pero a su manera, falta orientación en la sistematización de estas actividades, también se observa que una buena parte de la población juvenil descuida, en ellos se manifiesta la ausencia de la actividad física, pues, mayormente son absorbidos por las redes sociales, siendo los aparatos tecnológicos de mayor atracción como la internet, los videos juegos, y las plataformas virtuales existentes en los celulares.

La práctica pre profesional no has permitido observar en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A- 28 Perú Birf descuido en la práctica de la actividad física deportiva, es decir, actividad activa, así como el desorden en los estilos de vida saludable sobre todo en los hábitos del consumo de la alimentación, higiene; pocos estudiantes valoran y asumen con responsabilidad su estilo de vida saludable, siendo materia de investigación para buscar las causas de este descuido y sus repercusiones en la salud y los buenos hábitos de vida saludable.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿De qué manera influyen 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?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿De qué manera influye la alimentación en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?

- b) ¿De qué manera el estado nutricional influye en la duración de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?

- c) ¿De qué manera influye la práctica de actividades cotidianas en la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

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

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Determinar la influencia de la alimentación en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021

- b) Determinar la influencia el estado nutricional en la duración de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021
- c) Determinar la influencia de la práctica de actividades cotidianas en la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.

1.4. Justificación de la investigación.

Investigamos porque somos conscientes que la actividad física deportiva en los estudiantes motiva y busca una mejora de la calidad de vida, por cuanto la frecuencia, duración y la intensidad de la actividad física deportiva influye positivamente en los estilos de vida saludable; entonces, la actividad física previene todo tipo de enfermedad, en tanto la actividad física genera dinamicidad, los estudiantes deben tomar conciencia y reflexión por la importancia de la actividad física deportiva y los hábitos de una buena alimentación, por ser la salud un derecho y preocupación a nivel mundial sobre todo por la Organización Mundial de la Salud -OMS-.

Como justificación teórica planteamos que la actividad física deportiva es un componente de la Educación física, manifestado en el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La práctica de actividad física busca una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar (Minedu, 2016).

En la justificación práctica postulamos la práctica o realización sistemática de la actividad física deportiva porque previene enfermedades, en todo caso retrasa las causas de la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso y que a simple observación de la actividad física los estudiantes practican una serie de ejercicios físicos como caminatas, trotes, carreras, saltos: indirectamente preservan la buena salud, dado que la salud es fundamental para mantenernos activos, permite vivir dignamente a cada persona, pero, en la actualidad en plena emergencia sanitaria y con las medidas restrictivas por la presencia del Covid 19 , se viene descuidando por parte de la población juvenil, con respecto a las enfermedades no transmisibles, en este caso el sedentarismo y sobrepeso, que traen consecuencias de degeneración en las personas a temprana edad.

La investigación es importante porque busca la mejora de la calidad de vida mediante la práctica de la actividad física deportiva en relación con los estilos de vida saludable, además, es un tema relevante para nuestra salud, los resultados serán socializados y servirán como premisa para futuras investigaciones; los directos beneficiarios serán los estudiantes, quienes al informarse sobre los indicadores de la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable pondrán en práctica las buenas prácticas beneficiosas para el salud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Nacional

Palomares (2014) en la tesis “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, presentada a la Universidad Peruana de Ciencias aplicadas, para optar el grado de magister en gestión y docencia en alimentación y nutrición, ha formulado el objetivo: Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del Ministerio de Salud (MINSA), Lima – 2014. El tipo y diseño de investigación asumida fue estudio correlacional, de corte transversal y prospectivo, llegó a la conclusión: Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los Estilos de Vida Saludables y Grasa visceral, Estilos de Vida Saludable e IMC, y Estilos de Vida Saludable y Circunferencia de cintura.

2.1.2. Regional.

Surco (2018) en la tesis “Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la UNAP, 2017”, presentada a la universidad Nacional del Altiplano – Puno para optar el título profesional de licenciado en Educación Física, tenía como objetivo conocer la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los estudiantes de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017; el tipo de estudio de la investigación fue aplicativo, nivel de investigación fue de tipo descriptivo correlacional, llegó a la conclusión: El factor actividad física determina de cierta manera el IMC de los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería agrícola – 2017, se observó que si existe una asociación buena entre el índice de masa corporal IMC y los indicadores de realizan algún tipo de actividad física por lo general durante la semana, como acostumbran los estudiantes a ocupar su tiempo libre fuera del horario académico y tiempo libre en la universidad, y en que acostumbran ir los estudiantes de su casa a la universidad.

2.1.3. Local

Calloapaza y Zapana (2020) en la tesis “La influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019. Tesis presentada al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángro, para optar al título profesional de profesor de educación física, plantearon como objetivo general conocer la influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria

Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019, el estudio fue de enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue básico no experimental; el diseño era descriptivo correlacional; arribaron a la conclusión: La nutrición alimentaria influye de manera directa en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019 en 0.14 (Correlación positiva muy débil), contrastado con la correlación r de Pearson, significa bajo rendimiento en el deporte escolar.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física deportiva

2.2.1.1. Definición de actividad física

En Ediciones Olímpico (2014) se ha encontrado la siguiente apreciación: “La actividad física es el conjunto de tareas propias de la constitución y naturaleza corpórea. En educación física, es la ejercitación para las tareas de la fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiovascular” (p. 257).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía. Antes de la emergencia sanitaria por consecuencia de la Covid 19, el 60% de la población mundial era sedentaria y tan solo en México el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte, dentro del cual sólo el 35% lo realiza el tiempo recomendado (30 a 45 minutos). Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida físicamente activa produce numerosos

beneficios a favor de la salud. Y el ejercicio físico es una categoría de la actividad física, específica, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar o mantener una o más cualidades motoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo, por ejemplo: saltar, nadar, correr, lanzar, entre otras. Va a depender de las características y condiciones de cada persona. Sin embargo, al planear un programa de ejercicio se debe considerar: 5 minutos de calentamiento, 30 minutos de actividad aeróbica 5 a 10 minutos de estiramiento y enfriamiento. Por lo que se sugiere realizar ejercicio diariamente durante por lo menos 45 minutos de tipo aeróbico.

2.2.1.2. Actividad física deportiva

La actividad física en nuestro medio es constante, natural, los movimientos que se realizan se presentan en forma natural; pero la actividad física deportiva es restringida, queda a merced o voluntad de los docentes de educación física y al currículo del área de educación física, como es de conocimiento, en estos últimos tiempos, es aún peor por la emergencia sanitaria por la presencia del Covid 19; desde luego hay riesgo en contraer la obesidad, el aumento de la IMC.

Hernández y Velásquez (2006) refieren: La práctica de actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es ahora algo más común y cotidiano y, además, la amplia oferta actual de ocio tiene poco que ver con la de épocas pasadas. Asimismo, la realidad socio-deportiva, en nuestro caso, ha cambiado profundamente en las últimas décadas, hasta el punto de que la

gran difusión y cantidad de los acontecimientos deportivos importantes que tiene lugar en la actualidad los hace difícilmente asimilables, en algunos casos precisamente por su desorbitada y omnímoda presencia.

Según García y Fonseca (2012), la actividad física y el deporte son una actividad primordial de carácter extraacadémico ya que tienen un fuerte impacto sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Además, estar físicamente activo durante la etapa universitaria es una forma de garantizar un buen estado de salud físico y mental (p. 38). Del mismo modo, diversos autores sostienen que la gran mayoría de los jóvenes universitarios son sedentarios por la gran carga académica y la falta de práctica de deporte, ocasionando consecuencias a largo plazo como la obesidad, atrofia musculo esquelético, problemas cardíacos y elevación de los triglicéridos los cuales incrementan las posibilidades de adquirir enfermedades endocrinas y oncológicas (p. 39).

2.2.1.3. Importancia de la actividad física deportiva

Desde todo punto de vista la actividad física es importante y beneficiosa, además, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

Según Sánchez (2013), las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que la actividad física es beneficioso son:

- ✓ Estimula al cerebro para producir endorfinas
- ✓ Baja la presión sanguínea
- ✓ Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positiva
- ✓ Fortalece la psiquis humana reduciendo estados depresivos
- ✓ Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio
- ✓ Aumenta la circulación cerebral
- ✓ Mejora y fortalece el sistema osteomuscular, etc.

Como se aprecia, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres.

La actividad física es uno de los factores que influyen de manera más efectiva en la salud física y mental, así, son innumerables los beneficios que supone la realización de actividad física a cualquier edad, en el sistema cardiocirculatorio incluyen: Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y favorece el funcionamiento del corazón

2.2.1.4. La educación física y educación para la salud

La educación física como componente del currículo educativo está relacionada a la práctica deportiva, disciplina que exige la presencia de ejercicios físicos, asegura la condición física del deportista. En tanto la educación para la salud está encaminado para la preservación de vida sana; La educación para la salud es un proceso mediante el cual individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud (Park K., 2000)

Educar para la salud implica dos actores fundamentales: la persona que educa y la persona que aprende, esta última, en condiciones ideales, también se convertirá en un agente activo de la educación para la salud. Pero para educar en clave de salud hay que llegar a ese individuo o grupo que queremos alcanzar, y es ahí donde entran a escena los métodos de la educación para a salud. La educación para la salud es un factor fundamental de la calidad de vida.

Madrona y Contreras, (2013), indican que hay aspectos que se trabajan en el currículum de Educación Física de más interés para los alumnos: los juegos o deportes, la expresión corporal, la condición física, las cualidades físicas básicas, las habilidades y destrezas específicas y los aprendizajes que dichos temas producen. De este modo, la Educación Física es percibido como el grado de satisfacción por cada uno de los estudiantes que asisten a las clases y que las disposiciones hacia la Educación Física varían de personas a personas y de un grupo a otro en parte como reflejo de la estructura de personalidad de cada uno y en parte como resultado de las experiencias vividas.

De acuerdo con Sánchez (2013), La Educación Física constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfofuncional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de cualidades morales y volitivas que permitan la adquisición de ciertas posibilidades para enfrentar la realidad.

La Educación Física como contenido educativo tiene objetivos que cumplir, por eso debemos promover entre nuestros estudiantes una estrategia global, no sólo debemos centrarnos en la promoción de la práctica de actividad física, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades (De Hoyo y Sañudo, 2011).

La práctica regular de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre las articulaciones, potencia efectos psicológicos positivos para la salud, aumenta la autoestima y produce, en general, bienestar a los individuos que lo practican de manera sistemática (Serra, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras, 2009).

La actividad física en educación física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor y la aptitud de los niños y tiene efectos positivos contra los miedos y las de presiones, favoreciendo la autoestima, reduce las actitudes negativas y el ejercicio fomenta la disciplina, la capacidad de concentración y una actitud participativa (Vargas y Orozco, 2013).

Sánchez 2013) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc. Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico. Tanto en las actividades físicas

como en los ejercicios físicos, la definición estrictamente física del movimiento resulta ser excesivamente restrictiva y no abarca toda la complejidad que dichas actividades contemplan.

2.2.1.5. Tipos de actividad física deportiva

3.2.1.5.1. Aeróbicos

En la intensidad o potencia física se presentan los aeróbicos y los anaeróbicos. Este último se refiere a esfuerzos de poco volumen y mucha intensidad, en cambio, los aeróbicos exigen poca intensidad y mucho volumen de esfuerzos. En el texto ediciones olímpico (2014) entramos que

los aeróbicos se caracteriza por la poca intensidad y mucho volumen de los esfuerzos desplegados y también por que ante el esfuerzo aeróbico las necesidades de oxígeno son satisfechos en el momento que se presentan. Se nota que las pulsaciones son entre 120-170 por minuto. Estos son destinados a incrementar el consumo de oxígeno a fin de mejorar las funciones respiratorias y circulatorias. El metabolismo (asimilación, consumo de oxígeno) depende de factores como: la ventilación pulmonar o cantidad de aire que entra y sale de los pulmones (en función a la frecuencia de la actividad respiratoria (p. 208).

2.2.1.5.2. La flexibilidad

Las actividades físicas de flexibilidad están relacionadas con la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de

movimiento como por ejemplo la gimnasia, las artes marciales y las actividades cuerpo-mente.

Es la facilidad para realizar movimientos con todas las partes articuladas del cuerpo (codos, rodillas, columna) y en toda dirección posible. Se desarrolla esta cualidad con ejercicios de flexiones y extensiones (dinámicas y estáticas), con estiramientos de segmentos óseos, torsiones de cuerpo y elongaciones. Se practica de una a dos veces cada día, la flexibilidad y la elasticidad es conseguida con ejercicios de estiramiento y gimnasia de estiramientos y elongaciones.

En el texto Ediciones Olímpico (2014) “Es el grado de movimiento de una articulación o de varias del cuerpo humano” (p. 272), Todas las cualidades físicas se relacionan para su desarrollo. Por ejemplo entre las descritas, que son las principales, la resistencia es la base de la preparación para la fuerza, la fuerza es la base para la velocidad, la flexibilidad facilita el desarrollo de la velocidad y la resistencia y, en la interrelación de todas las cualidades, basan el rendimiento máximo de un atleta, deduciendo, comprendemos que en un plan de entrenamiento deportivo hay que considerar la preparación física y buscar el perfeccionamiento máximo de todas las cualidades: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elasticidad, potencia agilidad, reflejos y otras para obtener excelente forma deportiva y lograr altos resultados.

2.2.1.5.3. El equilibrio

El equilibrio se complementa con las actividades de coordinación porque engloban actividades de equilibrio corporal, rítmicas, de conciencia cinestésica y la coordinación espacial, coordinación entre la vista y los pies y la coordinación entre la mano y el ojo

Es una de las capacidades perceptivo motrices. La definición del mismo explica que es un estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan. Ediciones Olímpico (2014) “En Educación física es mantener estabilidad en el cuerpo cuando se adopta una posición débil o se realiza un ejercicio o movimiento” (p. 270).

La coordinación y equilibrio son tipos de cualidad física que se complementan. Entonces, equilibrio se define como el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. Según *García y Fernández (2002)*: el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

2.2.1.6. Dimensiones de la actividad física deportiva

2.2.1.6.1. Frecuencia

Fuentes (2014), Normalmente se refiere al número de sesiones que se realizan por semana. La frecuencia de sesiones depende del estado de salud y del nivel de condición física de cada persona, así como de la intensidad del esfuerzo. Las actividades aeróbicas moderadas se pueden realizar prácticamente todos los días. Si la intensidad es relativamente alta pueden ser suficientes tres o cuatro. Los ejercicios de fuerza y equilibrio los realizaremos una o dos veces por semana, mientras que los de flexibilidad procuraremos hacerlos todos los días

2.2.1.6.2. Duración

De acuerdo con Fuentes (2014), se le denomina volumen de entrenamiento. Se trata del tiempo de aplicación del estímulo físico para producir adaptaciones fisiológicas. Podemos hablar de duración de una sesión de entrenamiento (segundos, minutos, horas) y duración de un programa de actividad física (días, meses, años).

2.2.1.6.3. Intensidad

Fuentes (2014), define como el porcentaje de la capacidad máxima de trabajo físico que se utiliza para realizar una actividad física. Es un factor sumamente importante a tener en cuenta, especialmente cuando se trata de sujetos adultos sedentarios. La intensidad con la que se realiza la actividad es clave a la hora de rentabilizar los esfuerzos y de evitar riesgos.

2.2.2. Estilos de vida saludable

2.2.2.1 Definición de estilo de vida saludable

Los estilos de vida son los hábitos, de los individuos y conjunto de población, que conllevan a satisfacer de las necesidades de los sujetos para llegar a un adecuado bienestar de salud. Guerrero y León (2010) El concepto de estilo de vida apareció formalmente por primera vez en 1939, probablemente en las generaciones anteriores no era un concepto significativo, al ser las sociedades relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, quien fue uno de los sociólogos más importantes de la segunda mitad del siglo XX, centra su teoría en el concepto de habitus, entendido este como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos.

Choren (2013), Los estilos de vida son las respuestas de las relaciones de las características propias de la persona, la relación es la sociedad, las circunstancias de vida económica y ambiental en que habitan los individuos. Algunas condiciones de vida comprenden normas de desenvolvimiento único, que medirán el confort de la persona procediendo como factores de riesgo.

Según Guerrero LR, et al. (2012) El estilo de vida se conforma a partir de preferencias e inclinaciones básicas del ser humano, fruto de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales. Puede generarse en un triángulo de construcción, formado por la familia, la escuela

y los amigos, por ejemplo se aprende a tomar licor con los amigos, el aprendizaje de hacer ejercicio ocurre en la escuela, los hábitos alimenticios y la responsabilidad sexual se aprenden en la familia, con influencia de la escuela. La prevalencia de unos componentes y la escasa manifestación de otros conforman un determinado estilo y modo de vida.

Según Guerrero y León (2010), el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo y manera de vivir. Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

Para Del Águila, (2012), los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población

2.2.2.2. Clasificación de estilos de vida

Los estilos de vida son las maneras o formas que llevamos para tener una vida saludable. OMS (2016) 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. Por su parte 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

Son las 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 salud

Según OMS (2016) la Organización Mundial de la Salud, 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.

Queda claro según OMS (2016) 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; como menciona Aguado (2013) En este sentido, es importante señalar 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.

2.2.2.3. Salud y condición física

Salud y condición física van a la par; quien está sano es porque está en buenas condiciones físicas, y las actividades físicas nos permiten una buena salud, no solo porque regulan nuestro estado emocional, sino ayuda al desenvolvimiento de la persona en el cumplimiento de las actividades cotidianas. Según Sánchez (2013) En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo, hablaremos de diferentes manifestaciones de movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc.

En el tema de la condición física tenemos que señalar la hegemonía de la educación física, se sabe por historia, primero fue la Escuela Gimnástica Sueca y a partir del siglo XX se desarrolló una serie de valores apropiados y utilizados para el control social, y por ende para el servicio de la salud al surgir movimientos de resistencia que tratan de sustituir la Educación Física representada por la Gimnasia Sueca o Neosueca, buscando conseguir nuevas formas de ejecución más dinámicas, atractivas y motivantes para los propios ejecutantes. Los propios cambios que comienzan a experimentarse en torno a una pedagogía activa y de desarrollo de una mayor autonomía en el ámbito educativo inciden determinadamente en estas transformaciones.

Uno de los antecedentes más claros y cercanos a lo que hoy se entiende por educación física escolar, debido a la confluencia en esta manifestación de diferentes contenidos como la propia condición física, son

los los juegos, las actividades físicas en la naturaleza, etc. Según Hernández y Velasquez (2006) las características por el interés en el individuo y sus derechos, el ecologismo, la medicina natural, la salud, contribuyeron a reorientar la corriente de la condición física hacia el tratamiento de aspectos relacionados con la salud, reajustando sus planteamientos metodológicos y educativos.

2.2.2.4. 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".

Velasquez (s.f) manifiesta llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. Es necesario aprender pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática. Se destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como: Alimentación adecuada. Actividad física regular. Descanso adecuado.

Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente. Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas. Capacidad para hacer frente al estrés.

En el marco de la vida sana, intervienen una serie de factores, educativo, salud, siendo la actividad física uno de los factores que tiene mayor presencia, puesto que la Educación para la salud, al igual que otros factores de la calidad de vida, deben ser abordada necesariamente por la colectividad educativa. Las diferentes áreas del currículo educativo, como la Educación Física por ejemplo, deben promover y facilitar que desde sus respectivos currículos se realice un coordinado «enganche» con los temas referidos a la salud, de tal forma que la institución educativa en su conjunto elabore un programa de salud que no se margine de las actividades de las diferentes áreas. La institución educativa debe ser uno de los principales promotores de salud del ciudadano, para lo que debería cumplir una serie de características básicas.

2.2.2.5. Dimensiones de estilos vida

2.2.2.5.1. Alimentación

Para 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.

OMS (2016) señala, las calorías, deben ser aportadas entre un 50 a 55% por los hidratos de carbono, de 30 a 35% por las grasas y de un 10 a 15% por las proteínas. Las vitaminas y minerales se condicionan a las peculiaridades del ser humano según su género, edad y otras circunstancias; asimismo, se debe mantener una alimentación saludable, junto con la actividad física. El peso y la talla deben mantener una relación ya que incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, ha establecido una serie de recomendaciones específicas para un adecuado hábito alimenticio acorde a la cultura de nuestro país. Para ello, mencionó las siguientes:

- ✓ Consume 3 veces en el día derivados lácteos como queso, leche y yogur descremado.
- ✓ Consumir diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas variado.
- ✓ Consumir menestras, dos oportunidades durante una semana.
- ✓ Consumir no más de dos fracciones al día de carne, pollo, pescado, carne de res ya sea cocido o al horno.
- ✓ Consumir alimentos integrales diariamente como pan, arroz, cereales, etc.
- ✓ Beber de seis a ocho vasos de agua al día.
- ✓ Evitar consumir alimentos con altos contenidos de grasa.
- ✓ Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.

2.2.2.5.2. Estado nutricional

Según estudios de Arrivillaga y Salazar (2015) La antropometría (estado nutricional) es una técnica no invasiva, económica, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

Asimismo, la antropometría se usa también para evaluar programas de promoción de salud y prevención de enfermedades, en los cuales pueden desempeñar una función importante la prevención y el control del sobrepeso. En las poblaciones adultas el sobrepeso es resultado de una ingesta energética elevada e inactividad física y otros aspectos del estilo de vida, y se asocia con otras anomalías metabólicas, es importante prestar la debida atención a estos factores.

2.2.2.5.3. Actividad física y deporte

La actividad física es uno de los factores que influyen de manera más efectiva en la salud física y mental, así, son innumerables los beneficios que supone la realización de actividad física a cualquier edad, en el sistema cardiocirculatorio incluyen: Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y favorece el funcionamiento del corazón.

Según Romero (2015), la actividad física es el grupo de funciones motoras que un sujeto realiza como parte de su rutina diaria ya sea dentro o fuera del hogar. Además, esta es definida como ejercicio dinámico que involucra diversos músculos del cuerpo. Gracias al ejercicio o actividad física se ayudará a mejorar la salud, ya que el ejercicio frecuente fortalece los músculos y huesos y mejora la presión arterial, la función respiratoria y motilidad intestinal. También, previene patologías como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.

Martínez (2017) sostiene que diversas investigaciones recomiendan promover la actividad física de forma regular, ya que se ha demostrado beneficios en la salud mental y física. El ejercicio frecuente mejora la forma física, es decir, la capacidad de nuestro organismo; la función cardiovascular, masa ósea, fuerza muscular, sensación de bienestar, las relaciones interpersonales, etc. Las personas que presentan enfermedades crónicas degenerativas o son mayores de 35 años que desean iniciarse en la práctica del ejercicio físico deben acudir con un profesional de la salud quien evaluará minuciosamente su estado y elaborará un plan de acuerdo a cada persona. Por otro lado, la actividad física, es un sistema de ejercicios beneficioso para la salud si se practica al menos tres veces por semana durante 30 a 40 minutos.

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)

2.3.1. Actividad.- Es el conjunto de acciones, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas (mediante la utilización de los recursos humanos, materiales, técnicos, y financieros asignados a la actividad con un costo determinado), y que queda a cargo de una entidad administrativa de nivel intermedio o bajo..

2.3.2. Actividad física.- La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía. Antes de la emergencia sanitaria por consecuencia de la Covid 19, el 60% de la población mundial era sedentaria y tan solo en México el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte, dentro del cual sólo el 35% lo realiza el tiempo recomendado (30 a 45 minutos).

2.3.3. 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 que condescenderá el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida..

2.3.4. Deporte.- Es la capacidad que se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder), porque el deporte es la actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado

(federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

2.3.5. Duración- Es el volumen de entrenamiento. Se trata del tiempo de aplicación del estímulo físico para producir adaptaciones fisiológicas. Podemos hablar de duración de una sesión de entrenamiento (segundos, minutos, horas) y duración de un programa de actividad física (días, meses, años).

2.3.6. Educación Física.- Tiene dos connotaciones, primero es el referido al área curricular, donde se imparte la teoría y su aplicación, su propósito es preparar al estudiante en lo cognitivo, competencia, realización de ejercicios; de otro lado, se entiende por educación física a toda actividad, movimiento voluntario o planificado cuyo propósito es la realización de actividades físicas.

2.3.7. Educación para la salud.- La educación para la salud es un proyecto encaminado para la preservación de vida sana; La educación para la salud es un proceso mediante el cual individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud.

2.3.8. Estado nutricional.- Es una técnica no invasiva, económica, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano; actualmente se considera como un instrumento valioso en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas

2.3.9. Estilo de vida saludable 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 los estilos de alimentación, nutrición. Higiene. Actividad física, los mismos que ayudan a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida.

2.3.10. 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: el sedentarismo, Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos, patologías, Relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal.

2.3.11. Equilibrio.- Es una de las capacidades perceptivo motrices de mantener estabilidad en el cuerpo cuando se adopta una posición débil o se realiza un ejercicio o movimiento, explica que es un estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.

2.3.12. Frecuencia.- Es el número de sesiones que se realizan por semana. La frecuencia de sesiones depende del estado de salud y del nivel de condición física de cada persona, así como de la intensidad del esfuerzo. Las actividades aeróbicas moderadas se pueden realizar prácticamente todos los días. Si la intensidad es relativamente alta pueden ser suficientes tres o cuatro. Los ejercicios de fuerza y equilibrio los realizaremos una o dos veces por semana, mientras que los de flexibilidad procuraremos hacerlos todos los días.

2.3.13. Flexibilidad.- Es la facilidad para realizar movimientos con todas las partes articuladas del cuerpo (codos, rodillas, columna) y en toda dirección posible. Se desarrolla esta cualidad con ejercicios de flexiones y extensiones (dinámicas y estáticas), con estiramientos de segmentos óseos, torsiones de cuerpo y elongaciones. Se practica de una a dos veces cada día, la flexibilidad y la elasticidad es conseguida con ejercicios de estreching y gimnasia de estiramientos y elongaciones.

2.3.14. Intensidad.- Es el porcentaje de la capacidad máxima de trabajo físico que se utiliza para realizar una actividad física. Es un factor sumamente importante a tener en cuenta, especialmente cuando se trata de sujetos adultos sedentarios. La intensidad con la que se realiza la actividad es clave a la hora de rentabilizar los esfuerzos y de evitar riesgos.

2.3.15. Promoción de salud.- Es el proceso que 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.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general.

Los estilos de vida saludable influyen positivamente en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birt de Azángaro, 2021

2.4.2. Hipótesis específicos.

- a) La alimentación influye positivamente en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Bif de Azángaro, 2021.
- b) El estado nutricional influye positivamente en la duración de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Bif de Azángaro, 2021.
- c) La práctica de las actividades cotidianas influyen positivamente en la intensidad de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Bif de Azángaro, 2021.

2.4. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente

Estilos de vida saludable

2.5.2. Variable dependiente

La actividad física deportiva

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento Escala de Medición	Tipo y Diseño
Variable X Estilos de vida saludable	Alimentación	Consume proteínas/ lípidos Consume carbohidratos Consume verduras, frutas Ingiere alimentos en horario adecuado	Encuesta Ficha de preguntas Muy alto	
	Estado nutricional	Mantiene su peso corporal Previene posibles enfermedades Su peso es acorde con su talla. Su dieta es balanceada Le gusta productos naturales Toma agua suficientemente	Alto Normal Bajo	
	Práctica de actividades Cotidianas	Practica algún deporte Es cuidadoso con la higiene Mantiene su aseo personal Duerme Suficientemente Practica buenas RRHH Practica ejercicios de relajación, danza, música. Realiza actividades de recreación	MA (4) A (3) N (2) B (1)	
Variable y La actividad física deportiva	Frecuencia	Realiza caminata Practica saltos, Carreras Maneja bicicleta diariamente Realiza ejercicios diariamente Realiza deportes en forma permanente Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio.	Cuestionario o Escala Nominal Siempre Casi siempre Algunas veces Nunca S = (4) CS (3) AV = (2) N = (1)	Diseño No experimental transeccional
	Duración	Planifica tiempo para la actividad física Asigna tiempo necesario Realiza actividad física todos los días Práctica deporte todas las semanas Realiza gimnasia una vez al mes		Tipo de Diseño Correlacional
	Intensidad	Realiza movimientos Practica velocidad Mide sus fuerzas Emplea 18 segundos en carrera de 100 metros Realiza con intensidad ejercicios físicos Su rendimiento en el deporte va en aumento		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

La investigación es de enfoque cuantitativo; Según las características se ubica en el procedimiento del método científico como método general, luego como métodos específicos utilizamos métodos: analítico, sintético, deductivo e inductivo, método estadístico explicativo.

Según Hernández Sampieri, et al (2016). El método permite estratégicamente visionar los resultados válidos para la institución en estudio y determinar su factibilidad su generalización a otras unidades ejecutoras en razón del tiempo, espacio, contexto de la realidad del problema a investigarse de acuerdo a las intenciones de las variables.

3.2. Tipo de investigación.

Es de alcance descriptivo correlacional, estos estudios tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, objeto o cualquier fenómeno. Se recolectan datos de la variable de estudio y se miden; Hernández-

Sampieri y Mendoza (2018). Afirman “En este tipo de estudio se observa, describe y fundamentan varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables” (p. 177).

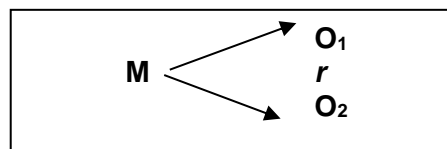
Por su dimensión temporal o el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan datos (Hernández-Sampieri *et al.*, 2016) es transeccional o transversal porque la recolección de los datos fue en un solo momento.

Por su propósito es básico o teórico y por su estrategia es descriptivo (Charaja, 2009).

3.3. Diseño de investigación.

Según Arias (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación fue de diseño no experimental, correlacional transversal por cuanto los resultados se verificaron solo una vez y de acuerdo con las variables a estudiar en un momento dado. Según Hernández, Sampieri *et al* (2016), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se utilizó la siguiente fórmula:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable1

O₂ = Variable2.

r= Relación de las variables de estudio

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 860 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro matriculados en el año 2021., las características de la población son casi homogéneas, en etaria, sentimientos, condiciones sociales- económicas, la mayoría tienen procedencia de la jurisdicción de Azángaro.

TABLA N° 01

Población, estudiantes de la IES A-28 Perú Birf de Azángaro

Grados	Secciones							Sub total
	A	B	C	D	E	F	G	
1ro.	24	24	26	20	21	21	21	157
2do	30	30	27	28	25	25	22	187
3ro.	29	32	34	28	24	17	x	164
4to.	30	28	29	29	21	21	x	158
5to.	33	30	34	23	32	24	18	194
TOTAL								860

Fuente: Nómima de matrícula de la IES_A-28 Perú Birf de Azángaro.

Tabla: Elaboración propia

3.4.2. Muestra

La muestra representativa estaba conformada por 32 estudiantes del tercer grado, sección "B" de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro. Para hallar la muestra representativa se ha utilizado la técnica no probabilística, intencionado o por conveniencia.

TABLA N° 02

Muestra estudiantes 3er. "B" Grado de la IES A-28 Perú Birf de Azángaro.

SECCIÓN	Sexo		
	V	M	
B	17	15	32

Fuente: Nómima matrícula de la IES A-28 Perú Birf de Azángaro

Tabla: Elaboración propia

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica según Carrasco, (2007) Constituyen el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigación hemos utilizado la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos la ficha de preguntas cerradas y la ficha de observación.

La encuesta.- Según la apreciación de Bernal (2010) la encuesta es una técnica que consiste en recoger información mediante un proceso directo de comunicación entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador" (p. 256)

Cuestionario de preguntas, es el instrumento constituido por un conjunto de preguntas referidos a la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable, cuya escala de medición fue siempre, casi siempre, algunas veces, nunca; para la variable Estilos de vida: Muy alto, alto, normal, bajo.

Técnicas:	Encuesta	Observación
Instrumentos:	Ficha de preguntas	Ficha de observación

3.6. Plan de recolección de datos

El orden seguido para la recolección de datos fue:

Coordinación con el docente asesor para validar los instrumentos

Gestión de permiso y autorización al director y docente de la institución donde se realiza la investigación para realización de recolección de datos

Sensibilización a los informantes para aplicar la encuesta y aplicación de los instrumentos

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

La aplicación de la prueba de Hipótesis fue en base a la fórmula de Pearson.

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

- r = Coeficiente de Correlación
- \sum = Sumatoria
- y = Variable Dependiente
- x = Variable Independiente

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de los resultados de la investigación

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación realizada La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable, para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos presentado 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 responden 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 y 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 Determinar la influencia de actividad física deportiva en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Bif de Azángaro, 2021.

4.2 Análisis e interpretación de datos

4.2.1. Resultados de la variable estilos de vida saludable

Tabla N° 3

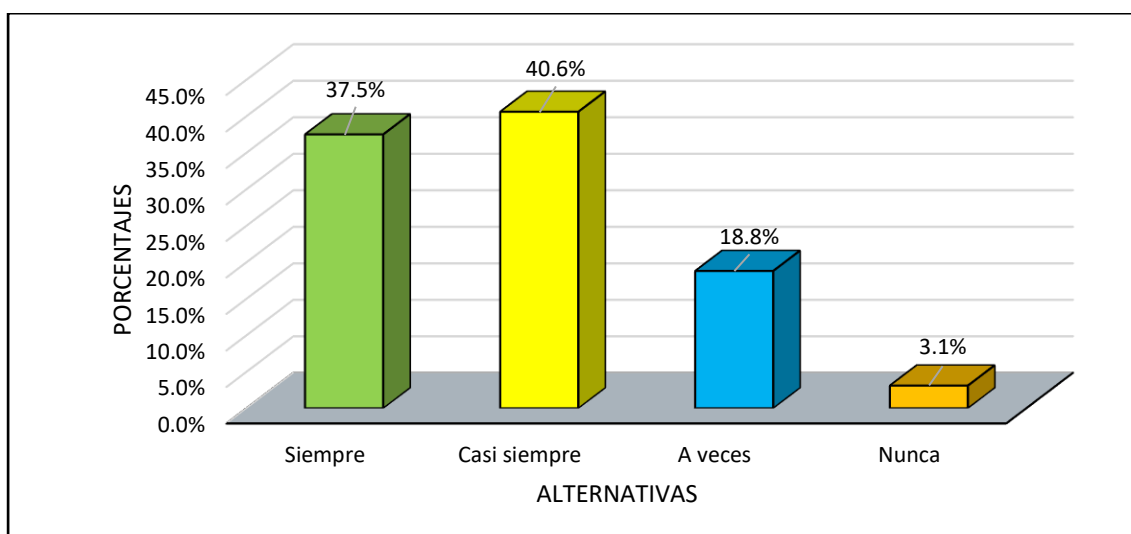
Dimensión Frecuencia

Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Realiza caminata, maneja bicicleta diariamente	14	43.8	12	37.5	5	15.6	1	3.1	32	100
2. Practica saltos, Carreras interdiario	12	37.5	13	40.6	5	15.6	2	6.3	32	100
3. Realiza ejercicios físicos diariamente	11	34.4	15	46.9	5	15.6	1	3.1	32	100
4. Realiza deportes semanalmente	12	37.5	14	43.8	6	18.8	0	0.0	32	100
5. Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio semanalmente	12	37.5	12	37.5	7	21.9	1	3.1	32	100
Σ TOTAL	61	190.6	66	206.3	28	87.5	5	15.6		
TOTAL PROMEDIOS	12	37.5	13	40.6	6	18.8	1	3.1	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Birf Azángaro
 TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 1

Dimensión Frecuencia



Fuente: Tabla N° 3

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la gráfica 1 mostramos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física deportiva, dimensión frecuencia de actividad física deportiva, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% casi siempre realizan con frecuencia la actividad física deportiva, 12 estudiantes que representan al 37.5 % siempre y con frecuencia realizan la actividad física deportiva, 6 estudiantes que representan al 18.8% solo a veces realizan con frecuencia la actividad física deportiva y un estudiante que representa al 3.1% nunca realiza con frecuencia la práctica física deportiva

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados casi siempre realizan la actividad física deportiva, quienes realizan caminatas, carreras, saltos, manejan bicicleta en forma diaria e inter diario, asimismo realizan ejercicios físicos, deportes en forma inter diaria; también realizan ejercicios de fuerza y equilibrio semanalmente.

La frecuencia de la actividad física deportiva es fundamental en la vida diaria porque fortalecen la salud, estimulan y fortalecen el Sistema Inmunológico, previenen enfermedades, además nos ponen en plena actividad para el trabajo, para el rendimiento de cualquier disciplina cognoscitiva, o psicomotriz. En la población escolar la práctica de la actividad física es constante porque a diario y en todo momento se manifiesta en las caminatas, carreras, saltos, etc.

Tabla N° 3

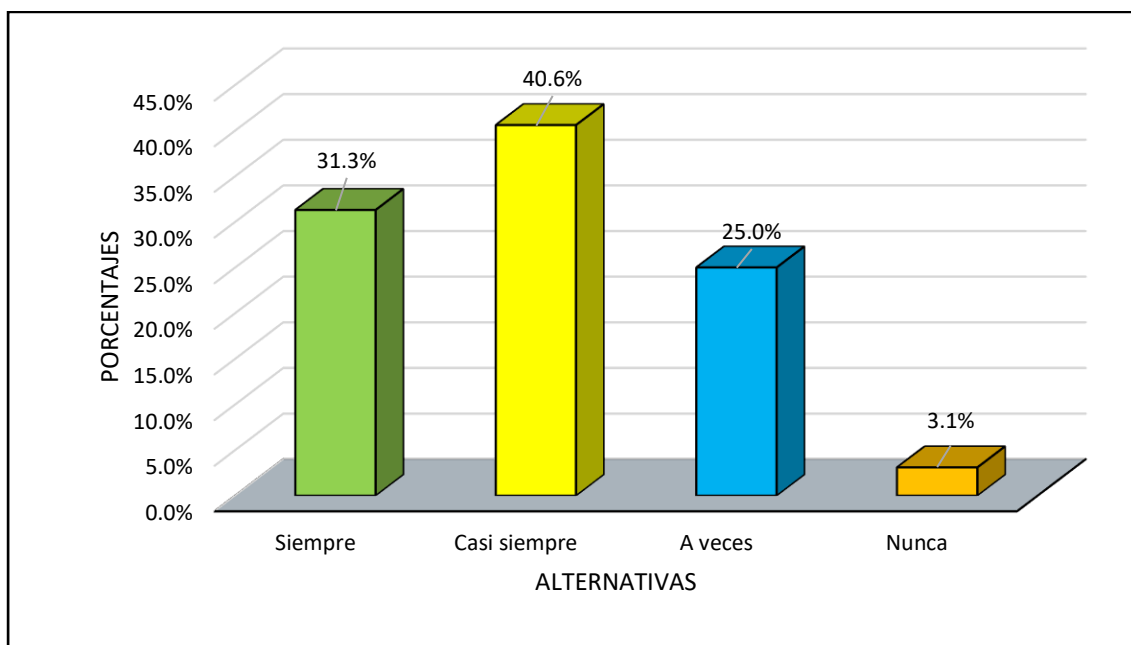
Dimensión duración

Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Realiza caminata, maneja bicicleta 20 a 30 minutos al día	11	34.4	14	43.8	6	18.8	1	3.1	32	100
2. Realiza ejercicios físicos uno o más horas al día	9	28.1	14	43.8	7	21.9	2	6.3	32	100
3. Realiza actividad física 2 a más días por semana	8	25.0	11	34.4	11	34.4	2	6.3	32	100
4. Práctica deporte 1 hora a más a la semana	13	40.6	13	40.6	6	18.8	0	0.0	32	100
5. Realiza gimnasia durante 30 minutos o más al mes	10	31.3	13	40.6	8	25.0	1	3.1	32	100
Σ TOTAL	51	159.4	65	203.1	38	118.8	6	18.8		
TOTAL PROMEDIOS	10	31.3	13	40.6	8	25.0	1	3.1	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Bif Azángaro
 TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 2

Dimensión duración



Fuente: Tabla N° 4

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la gráfica 2 mostramos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física deportiva, dimensión duración de actividad física deportiva, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% casi siempre respetan la duración en la realización de la actividad física deportiva, 10 estudiantes que representan al 31.3 % siempre respetan la duración; 8 estudiantes que representan al 25% a veces respetan el tiempo de duración; un estudiante que representa al 3.1% nunca respeta el tiempo de duración en la realización de la actividad física.

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados casi siempre respetan la duración en la actividad física deportiva, quienes realizan caminatas, carreras, saltos, manejan bicicleta por un período de 20 a 30 minutos al día, ejercicios físicos de uno a más horas al día, actividad física de 2 a más días por semana, practican deporte al menos una a más horas por semana, también realizan gimnasia por 3^o minutos a más por mes.

La duración y frecuencia de la actividad física deportiva es una característica para mantener hábitos de vida saludable, porque este conjunto de tareas propias de la constitución y naturaleza corpórea requieren una duración considerable a fin del ejercitamiento para las tareas de la fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiovascular

Tabla N° 5

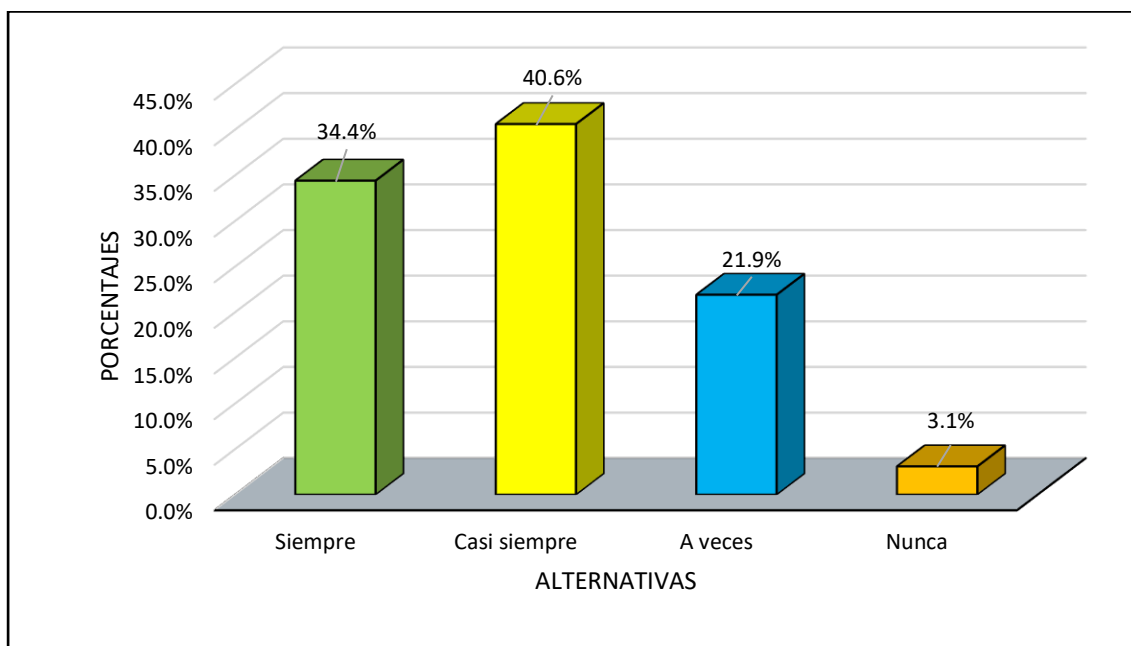
Dimensión Intensidad

Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Realiza movimientos en forma constante	12	37.5	12	37.5	7	21.9	1	3.1	32	100
2. Practica velocidad y mide sus fuerzas frecuentemente	10	31.3	14	43.8	8	25.0	0	0.0	32	100
3. Su rendimiento en el deporte normalmente va en aumento	9	28.1	12	37.5	9	28.1	2	6.3	32	100
4. Realiza con intensidad ejercicios físicos permanentemente	13	40.6	14	43.8	5	15.6	0	0.0	32	100
5. Realiza ejercicios físicos constantemente	12	37.5	12	37.5	7	21.9	1	3.1	32	100
Σ TOTAL	56	175.0	64	200.0	36	112.5	4	12.5		
TOTAL PROMEDIOS	11	34.4	13	40.6	7	21.9	1	3.1	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Birf Azángaro
 TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 3

Dimensión intensidad



Fuente: Tabla N° 5

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la gráfica 3 mostramos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física deportiva, dimensión intensidad de actividad física deportiva, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% casi siempre demuestran intensidad en la realización de la actividad física deportiva, 11 estudiantes que representan al 34.4 % siempre demuestran intensidad; 7 estudiantes que representan al 21.9% solo a veces demuestran intensidad en la realización de la actividad física deportiva; un estudiante que representa al 3.1% nunca demuestra intensidad en la realización de la actividad física.

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados casi siempre demuestran intensidad en la realización de actividad física deportiva, quienes realizan actividades físicas de movimientos y ejercicios físicos en forma constante, practican velocidad, su rendimiento en el deporte va en aumento, realizan ejercicios físicos en forma permanente, esas prácticas fortalecen el deporte y la vida saludable, con el cual estamos de acuerdo.

La dimensión intensidad marca el porcentaje de la capacidad máxima de trabajo físico que se utiliza para realizar una actividad física deportiva. Es un factor sumamente importante a tener en cuenta, especialmente cuando se trata de sujetos adultos sedentarios. La intensidad con la que se realiza la actividad física deportiva es clave a la hora de rentabilizar los esfuerzos y de evitar riesgos.

4.2.2. Resultados de la variable La actividad física deportiva

Tabla N° 6

Dimensión alimentación

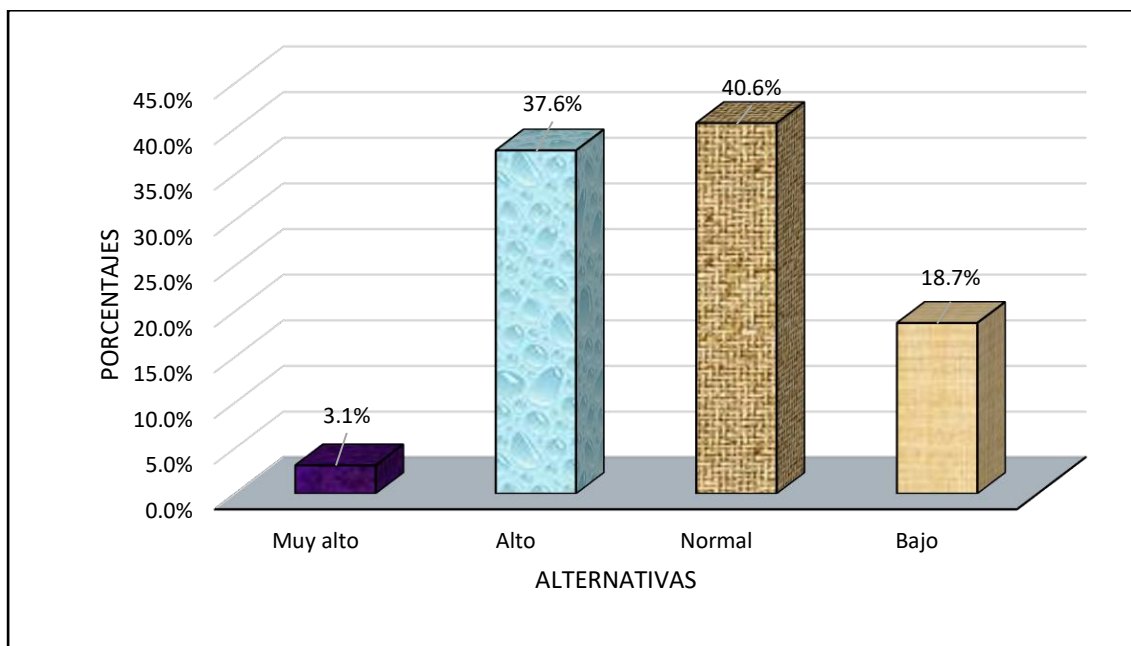
Preguntas	Muy Alto		Alto		Normal		Bajo		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Consume proteínas/ lípidos	1	3.1	11	34.4	13	40.6	7	21.9	32	100
2. Consume carbohidratos	0	0.0	16	50.0	9	28.1	7	21.9	32	100
3. Consume verduras, frutas	1	3.1	12	37.5	12	37.5	7	21.9	32	100
4. Consume, carne, leche, huevo	0	0.0	11	34.4	16	50.0	5	15.6	32	100
5. Ingiere alimentos en horario adecuado	2	6.3	9	28.1	15	46.9	6	18.8	32	100
Σ TOTAL	4	12.5	59	184.4	65	203.1	32	100.0		
TOTAL PROMEDIOS	1	3.1	12	37.5	13	40.6	6	18.7	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Bif Azángaro

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 4

Dimensión alimentación



Fuente: Tabla N° 6

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la gráfica 4 mostramos los resultados correspondientes a la variable dependiente los estilos de vida saludable, dimensión alimentación, obtenidos también mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% manifiestan que su alimentación es normal, 12 estudiantes que representan al 37.5% manifiestan que su alimentación es alto; 6 estudiantes que representan al 18.7% indican que su alimentación es bajo; un estudiante que representan al 3.1% indica que su alimentación es muy alto.

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados indican una alimentación normal, ellos consumen proteínas, lípidos, carbohidratos, verduras, frutas, carne, leche, huevo, ingiriendo en horario adecuado, eso es bueno, porque la alimentación es base para conservar la salud.

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 que condescenderá el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida. Los estilos de vida saludable están condicionados a la buena alimentación, al bienestar social y psicológico.

Tabla N° 7

Dimensión: Estado nutricional

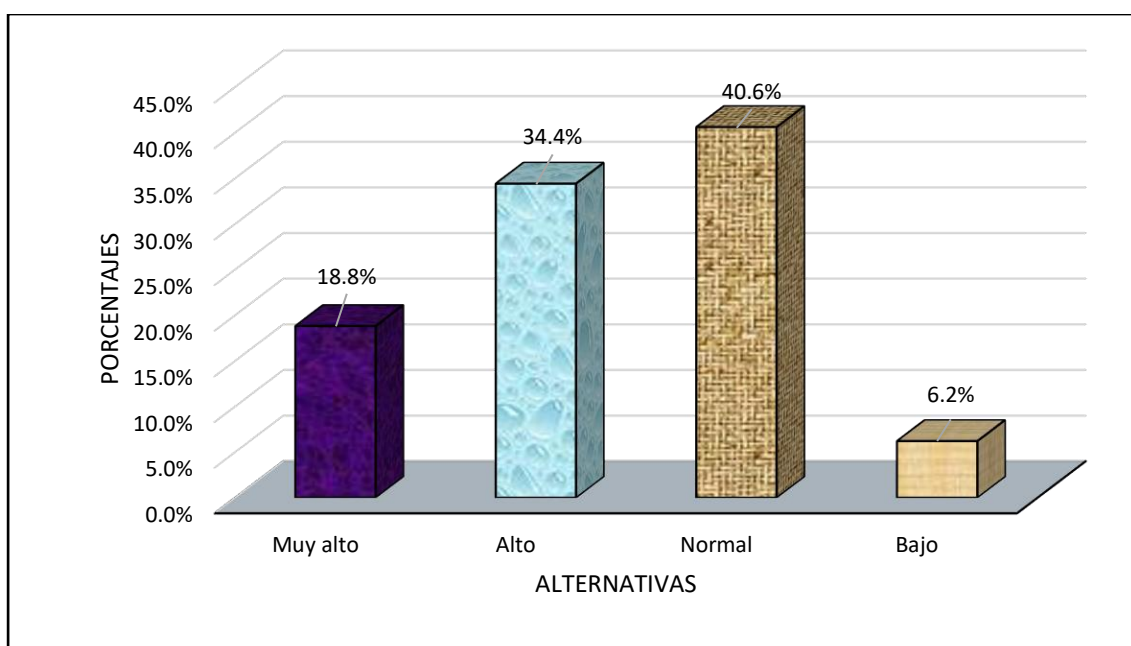
Preguntas	Muy Alto		Alto		Normal		Bajo		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Su peso corporal es acorde con su talla	6	18.8	11	34.4	13	40.6	2	6.3	32	100
2. Previene posibles enfermedades	7	21.9	9	28.1	13	40.6	3	9.4	32	100
3. Le gusta productos naturales	6	18.8	13	40.6	12	37.5	1	3.1	32	100
4. Su dieta es balanceada	5	15.6	12	37.5	13	40.6	2	6.3	32	100
5. Toma agua suficientemente	6	18.8	11	34.4	15	46.9	0	0.0	32	100
Σ TOTAL	30	93.8	56	175.0	66	206.3	8	25.0		
TOTAL PROMEDIOS	6	18.8	11	34.4	13	40.6	2	6.3	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Birf Azángaro

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 5

Dimensión: Estado nutricional



Fuente: Tabla N° 7

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y la gráfica 5 mostramos los resultados correspondientes a la variable dependiente los estilos de vida saludable, dimensión estado nutricional, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% se encuentran en estado nutricional normal, 11 estudiantes que representan al 34.4% se encuentran en estado nutricional alto; 6 estudiantes que representan al 18.8% se encuentran en estado nutricional muy alto bajo; un estudiante que representan al 3.1% se encuentran en estado nutricional bajo.

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados se encuentran en estado nutricional normal, su situación antropométrica es también normal, debido a que el peso corporal guarda relación con la talla, al practicar la actividad física deportiva están previniendo enfermedades, además de consumir productos naturales, la dieta balanceada y el consumo de agua estimulan un estilo de vida saludable, resultado con la cual estamos conforme.

El estado nutricional en una persona se relaciona con la antropometría, técnica no invasiva, económica, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

Tabla N° 8

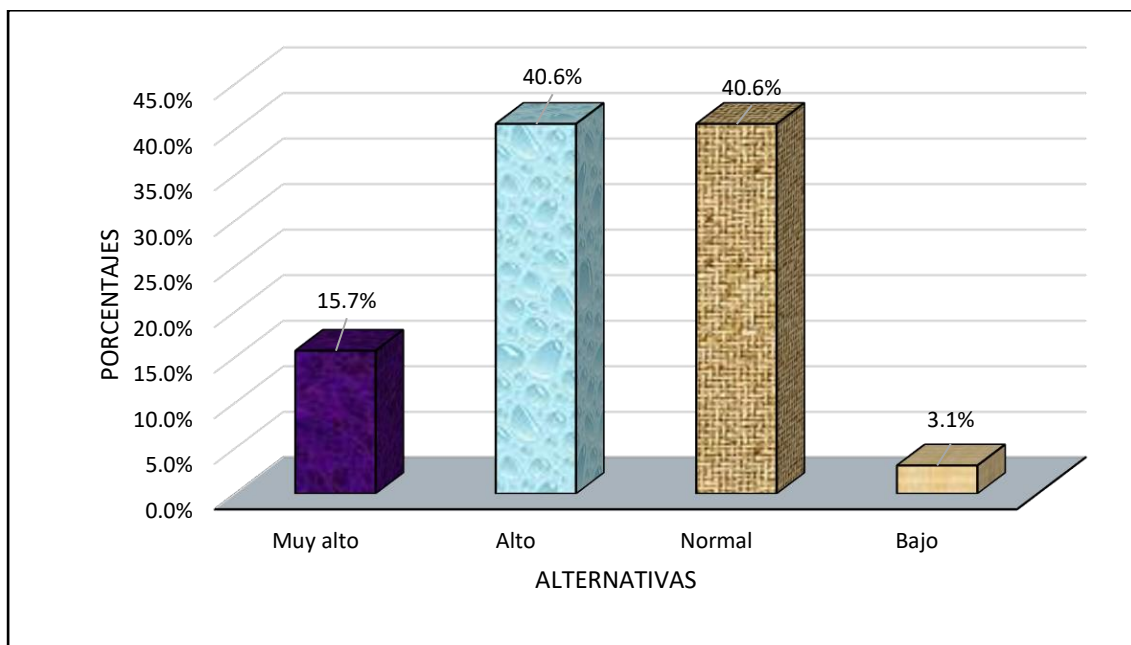
Dimensión: Práctica de actividades Cotidianas

Preguntas	Muy Alto		Alto		Normal		Bajo		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Practica algún deporte y es cuidadoso con la higiene	5	15.6	12	37.5	13	40.6	2	6.3	32	100
2. Duerme Suficientemente y mantiene su aseo personal	6	18.8	11	34.4	13	40.6	2	6.3	32	100
3. Practica buenas RRHH	5	15.6	14	43.8	12	37.5	1	3.1	32	100
4. Practica ejercicios de relajación, danza, música.	5	15.6	13	40.6	14	43.8	0	0.0	32	100
5. Realiza actividades de recreación	5	15.6	14	43.8	13	40.6	0	0.0	32	100
Σ TOTAL	26	81.3	64	200.0	65	203.1	5	15.6		
TOTAL PROMEDIOS	5	15.7	13	40.6	13	40.6	1	3.1	32	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del 3er. tercer grado de la IES A-28 Perú Birf Azángaro
 TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA N° 6

Dimensión: Práctica de actividades deportivas Cotidianas



Fuente: Tabla N° 8

Análisis e interpretación

En la tabla 8 y la gráfica 6 mostramos los resultados correspondientes a la variable dependiente los estilos de vida saludable, dimensión: práctica de actividades deportivas cotidianas, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021, donde 13 estudiantes de un total de 32 estudiantes encuestados que representan al 40.6% normalmente practican actividades deportivas cotidianas, también 14 estudiantes que representan al 40.6% presenta alto nivel de practica en actividades deportivas cotidianas; 5 estudiantes que representan al 15.7% practican en forma muy alta, un estudiante que representa al 3.1% presenta bajo nivel de práctica de actividad deportiva cotidiana

De los resultados obtenidos se infiere, la mayoría de estudiantes encuestados normalmente practican actividades deportivas cotidianas, hábito que favorece a los estilos de vida saludable, según este resultado los estudiantes practican algún deporte, ejercicios de relajación, realizan actividades de recreación, danza, música y son cuidadosos con la higiene, aseo personal; asimismo practican buenas relaciones humanas y duermen suficientemente. Estas formas de vida fortalecen los estilos de vida saludable.

La práctica de actividades deportivas cotidianas es uno de los factores que influyen de manera más efectiva en la salud física y mental, son innumerables los beneficios que supone la realización de actividad física a cualquier edad, en el sistema cardiocirculatorio, menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y favorece el funcionamiento del corazón.

4.3 Método de análisis de datos (prueba de hipótesis).

4.3.1 La correlación de Pearson

Para contrastar la hipótesis utilizamos la prueba paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas.

Tabla 9- Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de información	Actividad física deportiva X_i	Estilos de vida saludable Y_i	X_i^2	Y_i^2	$X_i Y_i$
1	43	43	1849	1849	1849
2	41	41	1681	1681	1681
3	42	40	1764	1600	1680
4	43	40	1849	1600	1720
5	42	42	1764	1764	1764
6	43	41	1849	1681	1763
7	42	42	1764	1764	1764
8	45	44	2025	1936	1980
9	40	38	1600	1444	1520
10	43	40	1849	1600	1720
11	42	41	1764	1681	1722
12	43	40	1849	1600	1720
13	41	40	1681	1600	1640
14	46	44	2116	1936	2024
15	37	37	1369	1369	1369
16	44	42	1936	1764	1848
17	42	40	1764	1600	1680
18	41	42	1681	1764	1722
19	40	40	1600	1600	1600
20	42	42	1764	1764	1764
21	45	43	2025	1849	1935
22	43	43	1849	1849	1849
23	39	39	1521	1521	1521
24	45	44	2025	1936	1980
25	42	42	1764	1764	1764
26	41	39	1681	1521	1599
27	45	43	2025	1849	1935
28	44	41	1936	1681	1804
26	45	43	2025	1849	1935
30	41	40	1681	1600	1640
31	41	40	1681	1600	1640
32	45	44	2025	1936	1980
Σ	1358	1320	57756	54552	56112

FUENTE: Base de datos

ELABORACIÓN: Ejecutora de la investigación

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

r = Coeficiente de correlación de Pearson

N = Número total de pares de puntaje X y Y

X= Puntaje crudo de la variable X

Y= Puntaje crudo de la variable Y

$$r = \frac{\left(56112 - \frac{(1358)(1320)}{32}\right)}{\sqrt{\left(57756 - \frac{(1358)^2}{32}\right)} * \sqrt{\left(54552 - \frac{(1320)^2}{32}\right)}}$$

$$r = \frac{(56112 - 56017)}{\sqrt{(57756 - 57630)} * \sqrt{(54552 - 54450)}}$$

$$r = \frac{95}{\sqrt{126} * \sqrt{102}}$$

$$r = \frac{95}{(11.22) (10.09)}$$

$$r = \frac{95}{113.21}$$

$$r = 0.83915$$

$$r = 0.84$$

TABLA N° 10
equivalencias

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

FUENTE: Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

Tabla: Ejecutores de la investigación

INTERPRETACIÓN

El coeficiente de correlación r de Pearson fue de: $r = 0.84$, en el grado de relación, tabla N° 10, corresponde a la correlación positiva fuerte entre las variables de la actividad física deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro durante la temporada del 2021.

4.3.2. Prueba de hipótesis

Se ha validado la hipótesis general, para el cual se ha planteado la hipótesis estadística:

4.3.2.1 Planteamiento de las hipótesis

Hipótesis alterna H_a

Los estilos de vida saludable influyen positivamente en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021

Hipótesis nula H_0

Los estilos de vida saludable influyen negativamente en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021

4.3.2.2 Nivel de significancia

Se ha considerado el 5% como margen de error ($\alpha = 0.05$) y el 95% como nivel de confianza.

4.3.2.3 Prueba estadística

Para la prueba estadística utilizamos la prueba T. de Student

$$T_c = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$T_c = 0.84 \sqrt{\frac{32-2}{1-0.84^2}}$$

$$T_c = 0.84 \sqrt{\frac{30}{1-0.7056}}$$

$$T_c = 0.84 \sqrt{\frac{30}{0.2944}}$$

$$T_c = 0.84 \sqrt{101.90}$$

$$T_c = 10.09 \times 0.84$$

$$T_c = 8.4756$$

4.3.2.4 Regla de decisión

Si el valor de la T calculada (T_c) es superior al valor de la T tabulada (T_t), entonces se asume que la hipótesis alterna (H_a) de la investigación planteada es confiable, de lo contrario, si los valores son inversos se asume que la hipótesis nula (H_0) es la verdadera. Donde:

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 32-2} = T_{0.05, 30} = 2.042.$$

4.3.2.5 Decisión.

Como T_c obtenida fue de 8.4756 y es $>$ a la T_t 2.042 (30 grados de libertad) se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Por consiguiente, los estilos de vida saludable influyen positivamente en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, durante la temporada del año 2021

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Los estilos de vida saludable influyen positivamente en la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, durante la temporada del año 2021, esto se corrobora con los resultados del coeficiente de r de Pearson de 0.84 que corresponde a la 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_t de 2.042 (para 30 grados de libertad) (tablas 9 y 10).

SEGUNDA.- Se ha determinado la influencia de la alimentación en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021 al obtener el 40.6% de casi siempre en la realización de frecuencia en la actividad física deportiva, con el 40.6% de consumo de alimentación normal (tabla 3 y 6).

TERCERA.- Se ha determinado la influencia del estado nutricional en la duración de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, al obtener el 40.6% de casi siempre que respetan la duración en la realización de la actividad física deportiva, con el 40.6% que se encuentran en estado nutricional normal (tablas 4 y 7).

CUARTA.- Se ha determinado la influencia de la práctica de actividades cotidianas en la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, al obtener el 40.6% de casi siempre demuestran intensidad en la realización de la actividad física deportiva con el 40.6% de normalidad en la práctica de las actividades deportivas cotidianas (tablas 5 y 8).

RECOMENDACIONES

PRIMERA.- Al director, plana docente y personal administrativo de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, se les sugiere orientar la realización de la actividad física deportiva y el consumo de la alimentación balanceada y el estado nutricional porque permite el desarrollo de los estilos de vida saludable.

SEGUNDA.- A los responsables de los medios de comunicación radial y televisiva de la ciudad de Azángaro, incluir en sus programas información y orientación referente a las buenas prácticas con frecuencia de actividad física deportiva en el estilo de vida saludable, dado que el deporte mantiene la salud física y mental.

TERCERA.- A los docentes de Educación física de la de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro controlar el ritmo de duración durante la actividad física deportiva porque mejora el estado nutricional normal en los estudiantes, asimismo, cuidar y mantener el estilo de vida saludable.

CUARTA.- A los padres de familia en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro se sugiere apoyar a sus hijos en la intensidad de la realización de la actividad física deportiva, asimismo no descuidar en la alimentación y el estado nutricional de sus hijos, ya que es el único medio de presar la buena salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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.
- Arias, F. (2004). El Proyecto de Investigación. Guía para su elaboración. Edit.
- Arrivillaga M y Salazar, I.C. (2015) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*. 2015; 13: 19-36.
- Bernal, C. (2010) Metodología de la investigación. Colombia. Prentice Hall Pearson. (3ra. Ed),..
- Breastcancer, (2017) Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos Charity navigator. <https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion>
- Calloapaza, R.E y Zapana, B. (2020) La influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio "Lizandro Luna" Azángaro, 2019. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro,
- Carrasco, S. (2007) Metodología de la Investigación Científica. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.

- Choren C. (2013) Calidad De Vida. [sede Web].
<http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/CaliVida.htm>.
- Del Águila, R. (2012) Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Consultor OPS/OMS Chile.
<http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>.
- De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2011). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 7 (26) pp. 87-98.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>
- Ediciones Olímpico (2014) Manual de Educación Física. Lima. Ediciones revisada y actualizada.
- Fuentes, J. A. (2014). *Actividad Física + salud hacia un estilo de vida activo*. España: Novograt.
- García, J. A. y Fernández, F. (2002): *Juego y Psicomotricidad*. Madrid, Ed. CEPE.
- García, C. y Fonseca, J. (2012) La Actividad Física en los Jóvenes Mexicanos: Análisis Comparativo entre Universidades Públicas y Privadas. Rev Mhsalud. <http://www.Una.Ac.Cr/Mhsalud>.
- Guerrero LR, et al. (2012) La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. Educere. 16: 131-142, 2012. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626160016>.
- Guerrero, LR, y León, AR (2010) . Estilo de vida y salud. Educere. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2016), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, Chr. P. (2018) *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A
- Hernández, J.L. Y Velázquez, R. (2006) La actividad física y deportiva extraescolar. Madrid.. Ministerio de Educación y ciencia, Consejo Superior de deporte.
- Madrona, P. y Contreras, O. (2013). Interés y valoración del área de educación física por padres y alumnos en la enseñanza obligatoria. Revista de educación, núm. 332. 327-355.
educacion/articulosre332/re3321811443.pdf?documentId=0901e72b81256 aef.
- Martínez, S. (2017) 10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental.
<https://www.lifeder.com>.
- OMS Organización Mundial de la Salud (2016). Promoción de la Salud. Ginebra Suiza. [https:// www.who.int/features/qa/healthpromotion/ es/](https://www.who.int/features/qa/healthpromotion/es/).
- Palomares, L. (2014) Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud, tesis de pos grado de la Universidad Peruana de Ciencias aplicadas. Lima.
- Park. K. (2000) Educación para la salud. <https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/educacion-para-la-salud-definicion-y-metodos-fundamentales>
- Romero, D. (2015) Actividades de da Vida Diaria. Rev. Anales de Psicología. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723213.pdf>.

- 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
- Sánchez Buñuelos (2013). Actividad física, salud y calidad de vida. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/373/4/HellnGmez04de15.pdf>.
- Serra, L., De Cambra, S., Saltó, E., Roura, E., Rodríguez, F., Vallbona, C. y Salleras, L. (2009) Consejo y prescripción de ejercicio. Medicina Clínica (Barcelona); 102(1): 100-108. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/Artmotivos49.pdf>.
- Surco, Cl.E. (2018) Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la UNAP, 2017", tesis de la universidad Nacional del Altiplano – Puno.
- Vargas, P. y Orozco, R. (2013) La importancia de la Educación Física en el currículo escolar. Revista de las Sedes Regionales,4, (7), 119-130 Costa Rica. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/666/66640709.pdf>.

ANEXOS



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN.- Señor estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido es La actividad física deportiva.

Cuestionario de preguntas

Variable independiente

Nº	Preguntas	ESCALA			
		S	C	A	N
Frecuencia					
1	Realiza caminata, maneja bicicleta diariamente				
2	Practica saltos, Carreras interdiario				
3	Realiza ejercicios físicos diariamente				
4	Realiza deportes semanalmente				
5	Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio semanalmente				
Duración					
6	Realiza caminata, maneja bicicleta 20 a 30 minutos al día				
7	Realiza ejercicios físicos uno o más horas al día				
8	Realiza actividad física 2 a más días por semana				
9	Práctica deporte 1 hora a más a la semana				
10	Realiza gimnasia durante 30 minutos o más al mes				
Intensidad					
11	Realiza movimientos en forma constante				
12	Practica velocidad y mide sus fuerzas frecuentemente				
13	Su rendimiento en el deporte normalmente va en aumento				
14	Realiza con intensidad ejercicios físicos permanentemente				
15	Realiza ejercicios físicos constantemente				

Leyenda:

- S= Siempre (4)
CS= Casi siempre (3)
AV= Algunas veces (2)
N= Nunca (1)

Azángaro, octubre del 2021.



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN.- Señor estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido es La influencia en los estilos de vida saludable

Cuestionario de preguntas

Variable dependiente

Nº	Preguntas	ESCALA			
		MA	A	N	B
Alimentación					
1	Consume proteínas/ lípidos				
2	Consume carbohidratos				
3	Consume verduras, frutas				
4	Consume, carne, leche, huevo				
5	Ingiere alimentos en horario adecuado				
Estado nutricional					
6	Su peso corporal es acorde con su talla				
7	Previene posibles enfermedades				
8	Le gusta productos naturales				
9	Su dieta es balanceada				
10	Toma agua suficientemente				
Práctica de actividades deportivas cotidianas					
11	Practica algún deporte y es cuidadoso con la higiene				
12	Duerme Suficientemente y mantiene su aseo personal				
13	Practica buenas RRHH				
14	Practica ejercicios de relajación, danza, música.				
15	Realiza actividades de recreación				

Leyenda:.

MA= Muy Alto (4)

A= Alto (3)

N= Normal (2)

B= Bajo (1)

Azángaro, octubre del 2021.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: 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.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>GENERAL ¿De qué manera influyen 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?</p> <p>ESPECIFICOS a) ¿De qué manera influye la alimentación en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?.</p> <p>b) ¿De qué manera influye el estado</p>	<p>GENERAL 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</p> <p>ESPECÍFICOS a) Determinar la influencia de la alimentación en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.</p>	<p>GENERAL Los estilos de vida saludable influyen positivamente en la actividad física deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021</p> <p>ESPECÍFICOS a) La alimentación influye positivamente en la frecuencia de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021. b) El estado nutricional influye</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Estilos de vida saludable</p>	<p>Alimentación</p> <p>Estado nutricional</p> <p>Práctica de actividades Cotidianas</p>	<p>Consume proteínas/lípidos Consume carbohidratos Consume verduras, frutas Ingiera alimentos en horario adecuado</p> <p>Mantiene su peso corporal Previene posibles enfermedades Su peso es acorde con su talla. Su dieta es balanceada Le gusta productos naturales Toma agua suficientemente</p> <p>Practica algún deporte Es cuidadoso con la higiene Mantiene su aseo personal Duerme Suficientemente Practica buenas RRHH Practica ejercicios de relajación, danza, música.</p>	<p>TÉCNICA Encuesta Instrumento Cuestionario ficha de preguntas</p>	<p>Muy Alto Alto Normal Bajo MA (4) A (3) N (3) B (1)</p> <p>Siempre Casi siempre Algunas veces Nunca</p> <p>S = (4) CS (3) AV = (2) N = (1)</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>correlacional.</p> <p>Población Est. 806</p> <p>Muestra No probabilística Est. 32</p>

<p>nutricional influye en la duración de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?</p> <p>c) ¿De qué manera influye la práctica de actividades cotidianas en la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021?.</p>	<p>b) Determinar la influencia del estado nutricional en la duración de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.</p> <p>c) Determinar la influencia de la práctica de actividades cotidianas en la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.</p>	<p>positivamente en la duración de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.</p> <p>c) La práctica de las actividades cotidianas influyen positivamente en la intensidad de la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>La actividad Física deportiva</p>	<p>Duración</p>	<p>Realiza actividades de recreación</p> <p>Planifica tiempo para la actividad física</p> <p>Asigna tiempo necesario</p> <p>Realiza actividad física todos los días</p> <p>Práctica deporte todas las semanas</p> <p>Realiza gimnasia una vez al mes</p>			<p>Prueba Hipótesis Correlación R de Pearson T de Student</p>
				<p>Intensidad</p>	<p>Realiza movimientos</p> <p>Practica velocidad</p> <p>Mide sus fuerzas</p> <p>Emplea 18 segundos en carrera de 100 metros</p> <p>Realiza con intensidad ejercicios físicos</p> <p>Su rendimiento en el deporte va en aumento</p>			
				<p>Intensidad</p>	<p>Realiza movimientos</p> <p>Practica velocidad</p> <p>Mide sus fuerzas</p> <p>Emplea 18 segundos en carrera de 100 metros</p> <p>Realiza con intensidad ejercicios físicos</p> <p>Su rendimiento en el deporte va en aumento</p>			

BASE DE DATOS

VARIABLE	La actividad física deportiva															Estilos de vida saludable																			
DIMENSIÓN	Frecuencia					Duración					Intensidad					Promedio	Alimentación					Estado nutricional					Práct Activid cotidian					Promedio			
Escala	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ		MA	A	N	B	Σ	MA	A	N	B	Σ	MA	A	N	B	Σ				
Muestra	4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2
1	8	3	2	1	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43	0	9	4	1	14	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	43			
2	4	6	2	1	13	8	3	4	0	15	4	6	2	1	13	41	4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	4	3	6	0	13	41			
3	4	6	4	0	14	4	6	4	0	14	4	3	6	1	14	42	0	6	4	1	11	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	40			
4	8	6	0	1	15	8	6	0	1	15	4	6	2	1	13	43	4	3	4	1	12	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	40			
5	8	6	2	0	16	0	9	4	0	13	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	42			
6	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	6	4	1	15	43	0	6	6	0	12	4	6	4	1	15	4	6	4	0	14	41			
7	0	6	4	2	12	8	6	2	0	16	4	6	4	0	14	42	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	42			
8	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	8	6	2	0	16	45	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	9	2	0	15	44			
9	0	6	4	1	11	8	3	2	1	14	8	6	0	1	15	40	4	6	4	0	14	0	9	2	1	12	0	9	2	1	12	38			
10	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	43	4	6	4	1	15	4	3	4	1	12	4	6	2	1	13	40			
11	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	8	6	2	0	16	42	0	6	4	1	11	4	6	6	0	16	4	6	4	0	14	41			
12	8	6	2	0	16	4	6	4	0	14	4	3	6	0	13	43	0	6	6	0	12	0	9	4	0	13	4	9	2	0	15	40			
13	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	4	6	4	0	14	41	0	6	4	1	11	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	40			
14	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44			
15	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	0	6	4	1	11	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	37			
16	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42			
17	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	3	4	0	11	40			
18	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	9	4	0	17	41	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42			
19	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40			
20	8	6	0	1	15	4	6	2	1	13	8	3	2	1	14	42	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	42			
21	4	9	2	0	15	4	6	4	1	15	8	6	0	1	15	45	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	6	4	0	14	43			
22	8	6	2	0	16	0	6	4	1	11	8	6	2	0	16	43	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	43			

23	4	6	2	1	13	0	9	4	0	13	4	3	6	0	13	39	4	6	4	0	14	0	9	2	1	12	4	6	2	1	13	39	
24	8	6	2	0	16	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	45	4	6	2	1	13	4	9	4	0	17	4	6	4	0	14	44	
25	4	6	4	1	15	0	9	4	0	13	4	6	4	0	14	42	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	4	6	4	0	14	42	
26	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	0	6	6	0	12	4	6	2	1	13	4	6	4	0	14	39	
27	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	43	
28	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	6	4	1	15	44	4	6	4	0	14	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	41	
29	8	6	2	0	16	8	3	2	1	14	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	9	2	0	15	43	
30	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	3	6	0	13	41	4	6	4	0	14	4	6	4	0	14	0	9	2	1	12	40	
31	4	3	4	1	12	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	41	4	6	2	1	13	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	40	
32	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	6	6	0	16	44	
																1358																	1320