

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

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



**TESIS**

**Estilos de vida saludable y su relación con la actividad física en estudiantes del 6to. grado de la institución educativa primaria N° 72 001 “glorioso 851” de Azángaro, 2022.**

**PRESENTADA POR:**

**PURACA SUBIA, Yésica Lizenia**

**ASESOR:** Lic. Carlos Enrique Rojas Gordillo

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESORA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Línea de Investigación:** Actividad física. E.F. 01

**AZÁNGARO – PUNO - PERÚ**

**2023**

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



**TESIS**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL 6TO. GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 72001 “GLORIOSO 851” DE AZÁNGARO, 2022.**

**EL JURADO CALIFICADOR**

**DETERMINA:**

NOMBRES Y APELLIDOS:

Firma

*Presidente:*

*Msc. Pedro VILCA FLOREZ*

.....

*Vocal:*

*Mag. Eloy PAUCAR HUANCA*

.....

*Secretario:*

*Prof. Martín Rafael UCHIRI CAZORLA*

.....

*Asesor de Tesis:*

*Lic. Carlos Enrique Rojas Gordillo*

.....

*Azángaro, 08 de febrero del 2023*

## **DEDICATORIA**

Con especial cariño a mis padres MIGUEL Y PAOLA por todo el apoyo que me brindaron durante la etapa de mi formación académica básica y superior, por el apoyo moral, económico e inculcarme los valores, también agradecer a mis hermanos por el apoyo moral ya que ellos también fueron parte de esta etapa de mi vida.

**Yesica.**

## **AGRADECIMIENTO**

- ✓ Al instituto de educación superior pedagógico público “AZANGARO” por darnos la oportunidad de forjarnos profesionales.
- ✓ A los formadores de la especialidad de educación física del instituto de educación superior pedagógico público “Azángaro” por compartir sus experiencias académicas.
- ✓ Al Lic. Carlos Enrique Rojas Gordillo por su asesoramiento con importantes aportes de su experiencia, que permitió mejorar la presente investigación.
- ✓ Al personal directivo y docente de la institución educativa primaria N.º 72001 de la provincia de Azángaro por darnos la oportunidad de realizar nuestras prácticas profesionales y trabajo de investigación.
- ✓ A los estudiantes de la institución primaria N.º 72001 del 6to. grado de las secciones (A, B, C, D) por ser participe y consintieron en forma voluntaria a ser partícipes, activos en la presente investigación.

**La autora.**

## PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado

Señores miembros del jurado

En cumplimiento a las normas establecidas en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera Pública de sus docentes y el D.S, N° 010-2017- Minedu, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera Pública de sus docentes; la RD N° 0592 -2010- ED Normas nacionales para la titulación y otorgamiento de duplicado de diploma de título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y privados, y su modificatoria por RD N°0910-2010- ED. Así como el reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”, para optar el título profesional de profesor, ponemos a su disposición el informe de tesis denominado: Estilos de vida saludable y su relación con la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022, con el objetivo de optar al título profesional de profesora en Educación Física y también fortalecer los conocimientos adquiridos en la formación inicial docente.

Los estilos de vida son conjunto de actitudes, comportamientos, orientaciones amplias y potencialmente no observables que organizan patrones de conductas que derivan del conocimiento y normas sobre lo que constituye un comportamiento saludable, mientras la actividad física es la capacidad del ser humano que le permite estar activo en relación al movimiento.

La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos al realizar caminatas, saltos, carreras, que resulta en el gasto de energía, es un medio, una alternativa para remediar los problemas de la salud y los estilos de vida saludable. Como acondicionamiento físico debe formar parte de los buenos estilos de vida

saludable ya que juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

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 reconocimiento y gratitud al Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro, nuestra primera casa de estudios superiores, alma máter en la formación inicial 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.

La autora.

## ÍNDICE

	Pág.
Caratula.....	i
Hoja de respeto.....	ii
Sub caratula.....	iii
Hoja de calificación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Presentación.....	vii
Índice.....	viii
Índice de tablas .....	xii
Índice de figuras .....	xiii
Resumen.....	xiv
Introducción.....	xv
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema).....	17
1.2. Formulación del problema.....	20
1.2.1. Problema general.....	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. Objetivos de la investigación.....	20
1.3.1. Objetivo General.....	20
1.3.2. Objetivos específicos.....	20
1.4. Justificación.....	21
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de la investigación.....	23
2.1.1. Antecedente nacional.....	23
2.1.2. Antecedente regional.....	24
2.1.3. Antecedente local.....	24
2.2. Bases teóricas.....	25
2.2.1. Estilos de vida saludable .....	25

2.2.1.1. Definición de estilos de vida saludable .....	25
2.2.1.2. Factores de vida saludable .....	26
2.2.1.3. Clasificación de estilo de vida .....	27
2.2.1.3.1. Estilo de vida saludable .....	28
2.2.1.3.2. Estilo de vida no saludable .....	28
2.2.1.3.3. Promoción de salud .....	29
2.2.1.4. Calidad de vida .....	29
2.2.1.5. Prácticas de consumo saludables .....	31
2.2.1.6. Dimensiones de estilos de vida saludable .....	32
2.2.1.6.1. Alimentación .....	32
2.2.1.6.2. Estado nutricional .....	33
2.2.2. Actividad Física .....	34
2.2.2.1. Definición de actividad física .....	34
2.2.2.2. Importancia de actividad física .....	35
2.2.2.3. Beneficios de actividad física .....	36
2.2.2.4. Capacidades físicas .....	38
2.2.2.5. Condición física y salud .....	39
2.2.2.6. Dimensiones de la actividad física .....	39
2.2.2.6.1. Frecuencia de actividad física .....	39
2.2.2.6.2. Duración de actividad física .....	40
2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación). .....	40
2.3.1. Actividad física .....	40
2.3.2. Alimentación .....	40
2.3.3. Deporte .....	41
2.3.4. Duración .....	41
2.3.5. Educación .....	41
2.3.6. Educación física .....	41
2.3.7. Ejercicio físico .....	41
2.3.8. Estado nutricional .....	42
2.3.9. Estilos de vida .....	42
2.3.10. Frecuencia .....	42
2.3.11. Nutrición .....	42

2.3.12. Salud .....	43
2.4. Hipótesis.....	43
2.4.1. Hipótesis general.....	43
2.4.2. Hipótesis específicos.....	43
2.5. Identificación de variables.....	43
2.5.1. Variable Independiente.....	43
2.5.2. Variable dependiente.....	43
2.6. Operacionalización de variables.....	44

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Método de investigación.....	45
3.2. Tipo de investigación.....	45
3.3. Diseño de investigación.....	46
3.4. Población y Muestra.....	46
3.4.1. Población.....	46
3.4.2. Muestra.....	47
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	48
3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis).....	48

### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1. Presentación de los resultados de investigación .....	49
4.2. Resultados de la variable independiente: .....	50
4.3. Resultados de la variable dependiente: .....	54
4.4. Prueba de la hipótesis .....	57
4.4.1. Planteamiento de la hipótesis estadística .....	57
4.4.2. Contrastación de hipótesis estadística.....	58
4.4.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson.....	58
4.4.2.2. Distribución T de Student .....	61
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	65
ANEXOS.....	69

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes .....	47
Tabla 2. Muestra de estudiantes .....	47
Tabla 3. Alimentación .....	50
Tabla 4. Estado nutricional .....	52
Tabla 5 Frecuencia de actividad física .....	54
Tabla 6. Duración de la actividad física .....	56
Tabla 7. Coeficiente de correlación (r de Pearson) .....	59
Tabla 8. Equivalencias de grado relación Pearson .....	60

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Alimentación .....	50
Figura 2 Estado nutricional .....	52
Figura 3. Frecuencia de actividad física .....	54
Figura 4. Duración de la actividad física .....	56

## RESUMEN

Los estilos de vida saludable y la actividad física guardan relación, aquel es base la conservación de la salud y la buena estadía, como consecuencia la actividad física se incrementa en recreación, deporte, ejercicios, todos ellos utilizan el movimiento en forma normal y natural. la presente investigación tenía por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022

La población estaba conformada por 89 estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, la muestra fue de 26 estudiantes, del 6to. grado sección “C”, obtenidos mediante la técnica de muestreo no probabilístico, intencional. Los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos lógicos: deductivo e inductivo, analítico y sintético; los métodos empíricos: la observación y estadístico. El tipo de investigación fue básico, descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para recoger datos correspondientes a la variable estilos de vida y la actividad física y como instrumentos el cuestionario de 16 preguntas por variables, 8 por cada dimensión. la escala de medición utilizada fue: para la variable estilos de vida: muy bueno (4), bueno (3), regular (2) y deficiente (1). Para la variable actividad física: siempre (4), casi siempre(3), a veces (2) y nunca (1). Se ha llegado a la siguiente conclusión general: Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022; el valor hallado de “r” de Pearson fue 0,88, correlación positiva fuerte (Tabla 10). Con la comprobación de la hipótesis se ha determinado que la  $T_c = 8.8854$  fue mayor a la  $T_t = 2.069$ , (para 23 grados de libertad, con lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna como verdadera.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, estilos de vida, salud,

## INTRODUCCIÓN

La actividad física son los diferentes movimientos, ejercicios realizados como caminar, correr, saltar, trepar todos los días. El ser humano en su vida diaria realiza estas actividades, las mismas que deben ser constantes. Paralelamente los estilos de vida son componentes que garantizan la salubridad, fortalecer los estilos de vida saludable y permiten obtener beneficios para la realización de la actividad física.

Los estilos de vida saludable están condicionadas al ritmo de vida, actividad física, alimentación, higiene, sueño, entre otros componentes y se convierten en hábitos de vida sana, por eso son importantes, necesarias para prevenir enfermedades, para adquirir actitudes y comportamientos accesibles a la buena alimentación, nutrición, practicar actividades físicas para una vida sana, porque los estilos de vida son beneficios en diferentes aspectos, tanto físicos como psicológicos de llevar a cabo actividad física y ejercicio, es importante exponer cuales son el papel de aspectos socio-culturales en la comprensión de las practica de actividades físicas y el cuidado de nuestra salud.

Los estilos son modos, formas, en la práctica se observa estilos de vida saludable y estilos de vida no 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.

La actividad física forma parte de los estilos de vida sana, es considerada como acondicionamiento físico, practicando actividad física prevenimos la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos,

teniendo en cuenta que la clave es hacerlo con frecuencia o constantemente.

Sin duda alguna, la actividad física es importante, realizados en forma moderada y metódicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva a estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos; practicar actividad física debe ser un hábito ya que permiten disminuir los hábitos nocivos para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el alcoholismo y el tabaquismo entre otros, permite liberar el estrés, conductas de agresividad, disminuir la desnutrición, mejorar la salud sexual

En el desarrollo de esta tesis se ha ajustado a la metodología de la investigación educativa, 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.

La autora.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)**

Los estilos de vida saludable están relacionadas con la actitud, comportamiento de cada uno de nosotros, son orientaciones amplias y potencialmente no observables que organizan patrones de conductas que derivan del conocimiento y normas sobre lo que constituye un comportamiento saludable, de hecho está vinculado a factores internos y externos, relacionados al factor socio económico, a la educación en valores, educación y salud; en nuestro país la cultura de la salud es baja y crítica, sino veamos los resultados de la Covid 19, un país donde hubo más muertos por millar de habitantes en comparación a otros, lo que significa, hay descuido de los estilos de vida saludable, sobre todo en la alimentación, en la nutrición, ni hablar en los estudiantes, porque el mercado impone lo que se tiene consumir, la comida al paso, productos envasados, productos de todo gusto que no necesariamente son de calidad.

El problema que aqueja es de todos, partiendo de la familia, de la buena conducción y orientación desde las instituciones educativas, donde incluso hay programas de alimentación escolar, espacios que deben servir para orientar en el consumo de alimentos, la nutrición; los medios de comunicación mediante sus programas educativos, encima somos un país donde

tenemos la mala costumbre de automedicarnos.

La actividad física vista como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en el gasto de energía, es un medio, una alternativa para remediar los problemas de la salud y los estilos de vida saludable. Como acondicionamiento físico debe formar parte de los buenos estilos de vida saludable ya que juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

La actividad física es un comportamiento complejo y puede ser dividida en otras categorías mutuamente excluyentes entre sí, ejemplos podrían ser divididas todas las actividades físicas en aquellas que sean de intensidad ligera, moderada o pesada; Aquellos que son voluntariosos u obligatorios, aquí entra a tallar las competencias del área de educación física programadas en la educación básica, puesto que, las actividades físicas permiten disminuir los hábitos nocivos para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el alcoholismo y el tabaquismo entre otros, permite liberar el estrés, conductas de agresividad, disminuir la desnutrición, mejorar la salud sexual, las horas de sueño y finalmente permite vivir con una excelente calidad de vida en general.

En los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, particularmente del sexto grado se observa déficit de los estilos de vida saludable y bajo nivel en la actividad física, con presencia de hábitos nocivos como el sedentarismo, preferencia en el gusto por manejo de celulares, consumo inadecuado de alimentos, de nutrición, lo que da como consecuencia el IMC índice de masa corporal no es proporcional ni adecuado en relación con su edad. Las posibles causas están en la inadecuada alimentación, consumo de grasas saturadas, comida al paso, ausencia de orientación en la nutrición, toma de consciencia, inexistencia de cultura de salud, resquebrajada calidad de vida; los efectos serán la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, presencia de enfermedades cardio vasculares, desproporción del IMC, déficit para el sueño,

vulnerabilidad en aparición de enfermedades como gripes, infección respiratoria aguda, entre otras. De continuar con el estilo de vida desordenada, seremos una sociedad donde podría haber problemas de salud.

Los niños, púberes, adolescentes, aprenden comportamientos inadecuados que tienen una importante repercusión sobre los estilos de vida de las personas. Éstos se consolidan en la juventud y son difíciles de modificar en la edad adulta. Por lo que la enseñanza de hábitos de vida saludable ocupa un papel muy importante en la infancia y la adolescencia, ya que es en este momento cuando deben adquirirse conocimientos, habilidades y actitudes, que permitan el desarrollo de unos comportamientos sanos. Está plenamente asumido que los principales problemas de salud en los jóvenes están relacionados con sus estilos de vida. Cuando hablamos de estilos de vida nos referimos a una serie de comportamientos que modulan la salud.

La alternativa de solución es entre otras una educación reglada partiendo de nuestra realidad, ejercicios físicos, vida social activa; consumo de alimentos naturales, balanceados, gestión de cultura de salud, sensibilización sobre la importancia de los estilos de vida saludable, orientación a los padres de familia, presencia de los medios de comunicación; organización permanente de actividades físicas como deportes, encuentro entre jóvenes para tratar problemas de estilos de vida saludable.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

- a) ¿Qué relación existe entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022?
- b) ¿Qué relación existe entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- a) Identificar la relación entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022
- b) Establecer la relación entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.

## **1.4. Justificación de la investigación.**

Los estilos de vida saludable no solo son importantes, sino necesarios para prevenir enfermedades, para adquirir actitudes y comportamientos accesibles a la buena alimentación, nutrición, practicar actividades físicas para una vida sana, porque los estilos de vida son beneficios en diferentes aspectos, tanto físicos como psicológicos de llevar a cabo actividad

física y ejercicio, es importante exponer cuales son el papel de aspectos socio-culturales en la comprensión de las practica de actividades físicas y el cuidado de nuestra salud.

En un contexto como la nuestra donde hay presencia de diversidad de manifestaciones de la interculturalidad es necesario trazar programas de prevención de salud, cuidado de los estilos de vida saludable desde las instituciones educativas, comprometiendo a los medios de comunicación, al ministerio de Salud, de la mujer, para practicar estilos de vida saludable, aprovechando el clima, la presencia de productos tradicionales para nuestra alimentación, hacer actividad física con fines de diversión, recreación, hasta hacer hábito de vida.

La investigación se justifica plenamente, en el plano teórico, recogemos enfoques, teorías actualizadas referente a los estilos de vida saludable, la actividad física; en lo metodológico, la investigación responde a la metodología educativa considerando el procedimiento de la investigación cuantitativa, además, se han considerado instrumentos válidos y fiables para su aplicación a los estudiantes; en lo práctico, promoveremos orientación y sensibilización para la práctica de los estilos de vida sana, actividad física, en lo pedagógico recogeremos experiencias, formas de vida en alimentación y nutrición asumimos aprendizaje de competencias y capacidades y fortalecimiento del desarrollo de la actividad física, mediante el área de educación física.

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

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Nacional**

Camino y Chávez (2019) realizaron la investigación titulada: Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - UNSA 2019, presentada a la Universidad Nacional de San Agustín para optar al título profesional de licenciada en Nutrición Humana, tuvo por objetivo determinar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición de la UNSA. Fue un estudio tipo descriptivo, correlacional y transversal. A los estudiantes seleccionados, se les aplicó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza 2007) y el cuestionario “Estilo de Vida Saludable” (Palomares 2014), para analizar el estado nutricional se utilizó el método de bioimpedancia tetrapolar (Equipo SECA- mBCA 525) considerando los siguientes parámetros: IMC, masa grasa, grasa visceral y ángulo de fase. Llegaron a la conclusión: no existe relación del estrés académico con el estado nutricional, con respecto a la relación del estilo de vida con el estado nutricional, si existe relación significativa e inversamente proporcional con la masa grasa y grasa visceral. En cuanto a las dimensiones de hábitos alimentarios y actividad física, existe relación significativa e inversamente proporcional con el IMC, masa grasa y grasa visceral; así

esta última dimensión tiene una relación significativa directamente proporcional con el ángulo de fase. Y la dimensión de recreación y manejo del tiempo libre tiene una relación significativa e inversamente proporcional con masa grasa, de la misma forma que el autocuidado y cuidado médico con la grasa visceral.

### **2.1.2. Regional.**

Velasquez (2016) en su tesis Estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas seleccionados de la universidad nacional del altiplano. Puno – 2016, presentado a la Universidad Nacional del Altiplano Puno, para optar al título de licenciada en Nutrición Humana, planteó el objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los deportistas seleccionados de la Universidad Nacional del Altiplano. Puno – 2016. El tipo de investigación fue de tipo descriptivo, analítico, relacional, de corte transversal, arribó a la conclusión: Respecto a los estilos de vida saludable de los deportistas seleccionados de la UNA - Puno, se encontró que tienen un estilo de vida saludable bueno el 61.21%, regular 15.52% y el 23.27% excelente. En relación al Estado Nutricional de los deportistas se encontró que: en cuanto al Índice de Masa Corporal, el 81.90% se encuentran normales, el 11.21% tienen sobre peso, 5.17% bajo peso y 0.86% presentaron obesidad grado I y II respectivamente.

### **2.1.3. Local**

Quispe y Rodriguez (2022) realizaron estudio 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, presentada al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro, para optar la título profesional de profesor de educación física; 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, fue de tipo básico, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo correlacional, arribaron a la conclusión: La actividad física deportiva influye positivamente en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la I.E.S. A-28 Perú Birf de Azángaro, siendo el coeficiente de  $r$  de Pearson de 0.84 grado de relación, correlación positiva fuerte y los resultados de la prueba de hipótesis con el procedimiento de la  $T$  de Student donde  $T_c$  obtenida fue de 8.4756 > a la  $T_t$  de 2.042 (para 30 grados de libertad)

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estilos de vida saludable**

#### **2.2.1.1. Definición de estilos de vida saludable**

Los estilos saludables son orientaciones amplias y potencialmente no observables que organizan patrones de conductas que derivan del conocimiento y normas sobre lo que constituye un comportamiento saludable. Los estudiosos Saint Onge y Krueger (2017), las perspectivas de estilo de vida saludable enfatizan que las decisiones individuales sobre como los comportamientos de salud están influenciadas por las fuerzas sociales, culturales y económicas que enmarcan y limitan las elecciones individuales.

Para Sosa (2014) Un estilo de vida saludable se relaciona a las conductas y costumbres de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar tanto a nivel físico como psicológico, conductas las cuales permiten añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad), y ayudan a su vez, a disminuir la aparición de ciertas enfermedades o incapacidades.

Los estilos de vida son caracterizados por los hábitos tanto saludables, como deportivos de los seres humanos. Junto con sus costumbres, crean conductas constantes a lo largo de su vida y también por sus formas de pensar; aunque el individuo se encuentre en un entorno o cultura que le haya generado la identidad, o características propias, también hay otros factores internos de la persona que intervienen en su estilo de vida que es: el factor de la conciencia; donde deciden que *rumbos* elegir, por esa razón no todos los factores más influyentes en un entorno son los completos *jueces* de que se debe hacer y cómo se debe hacer.

Según Guerrero, 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.

#### **2.2.1.2. Factores de vida saludable**

La vida saludable de un individuo es el resultado de las prácticas que realizamos y reciben influencia de los factores físicos, biológicos, sociales, culturales. Como manifiestan Acuña y Cortes (2012) El estilo de vida está conformado por una serie de hábitos y patrones de conducta que rigen la vida del individuo, según ellos hay cuatro factores importantes:

- a) Las características individuales, como la personalidad, los intereses, las

motivaciones, etc.

- b) Las características del entorno microsocioal en el que se desenvuelve el individuo como la vivienda, familia, escuela, amigos, vecinos, etc.
- c) Los factores macrosociales, que influyen a su vez sobre los microsociales como el sistema social, los medios de comunicación, grupos sociales más influyentes, etc. Está más relacionado a la cultura.
- d) El medio geográfico, como el clima, el medio físico, el ambiente, etc. Que influyen también en los factores macrosociales ya que sufre modificaciones por la acción humana

### **2.2.1.3. Clasificación de estilo 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:

#### **2.2.1.3.1. Estilo de vida saludable**

Vida saludable es una dimensión de estilo de vida, engloba hábitos, estilos, en palabras de Hipócrates comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna

deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Son las 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.

#### **2.2.1.3.2. 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.

#### **2.2.1.3.3. Promoción de salud**

En nuestro medio se observa el descuido en la salud, con justa razón Aguado (2013) señala que diferentes estudios realizados en Perú describen que los estilos de vida son poco saludables, el cual establece que puede pensarse que cuando la formación sea mayor, mejores serán los hábitos saludables.

Según OMS (2016) la Organización Mundial de la Salud, la promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. Para esta organización mundial la promoción de la salud es un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su propia salud, desarrolla habilidades personales y genera mecanismos administrativos, organizativos y políticos, además impulsa la creación de nuevas políticas públicas que otorguen mayor protección y bienestar.

#### **2.2.1.4. Calidad de vida**

La calidad de vida es el conjunto de propiedades inherentes a algo, que permite juzgar su valor. es entendida como una cualidad de superioridad o excelencia de una persona o cosa. Como tal es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, etc.

Según la OMS, (2016) la calidad de vida es: la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Según Romay (1994) citado por Hoffman (2006) la calidad incluye componentes de méritos como valor aspecto que queda a la subjetividad de quien lo juzga, es decir ciertos individuos o grupos percibirán algo como la calidad siempre y cuando respondan a sus necesidades y expectativas .de esta afirmación se puede retomar la importancia de indagar acerca de la percepción que el grupo de evaluación tiene sobre los elementos que constituye su vida y sobre los cuales se define si esta es o no de calidad.

Según Leelakvithanit y Day (1992 citados por **Torres.2005**) la vida es un complejo dimensional que puede ser vista como un todo compuesto de varias áreas específicas que determinan y son determinadas por el estilo de vida , es así como Sen (2002) citado por Torres (2005) también indica que la calidad de vida implica una libertad para llevar diferentes tipos de vida . la vida tiene que ver con sus propios componentes o aspectos fundamentales de la existencia humana: la supervivencia, la cultura, la permanencia en el mundo, las condiciones en que esta se da.

#### **2.2.1.5. Prácticas de consumo saludables**

El mercado, centros comerciales, tiendas de abarrotes, imponen productos consumibles, caracterizado por el lucro económico, nuestras prácticas son

absorbidas, con justa razón Bauman (2005) menciona que estamos inmersos en una sociedad consumista donde el ser humano satisface sus necesidades con el fin de construir, preservar y renovar su individualidad, donde está ligada la educación la cual nos permite aumentar el crecimiento económico y nos ayuda a competir con nosotros mismos; también menciona que en los seres humanos se presenta un tipo de hibridación y declara que es una lucha constante entre la libertad y la seguridad individual, lo cual logran establecer a partir de cada una de las técnicas de consumo que han creado para sí mismos en cuanto a su apariencia física y las rutinas diarias. De acuerdo con ese concepto para los participantes entrevistados las prácticas de consumo saludable se encuentran asociadas con: *“a veces voy a un spa, a nadar he otras veces, voy en bici por ejemplo a partidos con unos amigos entonces utilizamos vías carreteras, no me gusta usar la ciclo vía, que otras partes así.*

Las prácticas de consumo saludables de las personas se encuentran ligadas a los hábitos que se han ido construyendo a partir de sus gustos o preferencias; ya que es debido a esto que se generan conceptos u opiniones personales, de que es lo que realmente lo motiva y que no, realizando así acciones basadas en conceptos creados a partir de hechos o situaciones que el individuo ha observado en su entorno, y que creen que son pertinentes realizar, dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre o considere correctas realizarlas

El factor social cumple un papel importante al momento de adoptar un nuevo comportamiento, también está la satisfacción propia y el *placer* que sienten las personas al momento de realizar una actividad física y es esta satisfacción lo que los *impulsa* a seguir realizando

Las conductas alimenticias de cada individuo que practica un estilo de vida saludable varía dependiendo del tipo de rutinas diarias que realice ya que cada uno

de ellos adecua su alimentación a las necesidades que desarrollen sus cuerpos o a las necesidades que tengan dependiendo de las actividades que realicen en el día a día.

El consumo que realizan estas personas se basan más que todo en actividades físicas y suplementos alimenticios, como proteínas, que les den más energía a su cuerpo y los hagan sentir satisfechos de manera física y mental.

#### **2.2.1.6. Dimensiones de estilos de vida saludable**

##### **2.2.1.6.1. 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.

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

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

como la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.

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

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

#### **2.2.1.6.2. Estado nutricional**

El estado nutricional es el resultado final del equilibrio entre la ingesta y la demanda nutricional, que se refleja en medidas antropométricas para determinar la existencia, naturaleza y extensión de los cambios en el estado nutricional, desde la deficiencia hasta el exceso.

Según Catacora y Quispe (2018) Es un proceso dinámico que realiza a fin de conocer si las personas tienen una alimentación saludable que le permita tener un estado nutricional apropiado, esta evaluación analiza una serie de parámetros tanto antropométricos como bioquímicos y permite detectar trastornos nutricionales con la finalidad de poder instaurar alguna medida terapéutica que permitan superar los estados de deficiencia o exceso de nutrientes.

Según Di Natale (2007) El estado nutricional es el resultado de un buen equilibrio entre las necesidades calóricas y el consumo de energía alimentaria,

además de otros nutrientes esenciales. En un espacio determinado, está representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales, los anteriores determinantes pueden conducir a una ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes, o no utilizar los alimentos de manera óptima.

## **2.2.2. Actividad Física**

### **2.2.2.1. Definición de actividad física**

La actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una actividad física moderada puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a la rutina cotidiana. La actividad física puede ser incorporada en diferentes maneras a través del día.

Los estudios llevados a cabo por Vázquez y Mingote (2013) plantean que las actividades y prácticas físicas junto con una alimentación saludables y los ejercicios físicos de tipo aeróbico, tienen un efecto estimulador del desarrollo musculoesquelético, esto trae consigo la disminución del colesterol en el sistema corporal como también la pérdida del peso graso, la presión sanguínea en el sistema circulatorio y finalmente la estabilización de diabetes; se recomienda que estas actividades se inicien desde la niñez o principios de la adolescencia para mayor control y supervisión.

Por su parte Pérez, et al. (2016) presentan los resultados de su estudio el cual muestra las relaciones de la práctica de actividad física, el acondicionamiento físico y la atención selectiva en adolescente donde “En primer lugar, los resultados de este

estudio se aproximan a los de otras investigaciones que habían indicado relaciones positivas entre la práctica de actividad física y el funcionamiento cognitivo en niños y adolescentes.

La actividad física forma parte de los estilos de vida sana, se ha encontrado la apreciación de Hoffman (2006) quien afirma la actividad física como acondicionamiento físico debe hacer parte de los estilos de vida saludable ya que juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos, teniendo en cuenta que la clave es hacerlo con frecuencia". (p.3).

#### **2.2.2.2. Importancia de actividad física**

Dada las circunstancias del Covid 19, en la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo con lleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos.

Con suficiente argumento, Moreno (2009) afirma, las actividades físicas permiten disminuir los hábitos nocivos para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el alcoholismo y el tabaquismo entre otros, permite liberar el estrés, conductas de agresividad, disminuir la desnutrición, mejorar la salud sexual, las horas de sueño y finalmente permite vivir con una excelente calidad de vida en general; en contraparte los estilos de vida poco saludables son determinantes para el desarrollo de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular

Según los profesores Villalobos y Puelles (2014) la importancia de la actividad

física está: “En la forma de realizar el ejercicio físico para mantener la buena salud” (p.19).

La actividad física se debe desarrollar gradualmente, según Colectivo de autores, (2019) El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol. (p.52).

### **2.2.2.3. Beneficios de actividad física**

Cualquiera fuese la naturaleza de la actividad física siempre genera beneficios para la salud, para el estilo de vida saludable. La actividad física 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 incluyen al menos tres grupos de beneficios, así sostienen Farías y Sanchez (2011):

- a) Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y favorece el funcionamiento del corazón.
- ✓ Contribuye a reducir la hipertensión arterial.
- ✓ Aumenta la circulación en todos los músculos.
- ✓ Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con los que

se previene la aparición de infartos y trombosis cerebrales.

✓ Mejora la circulación venosa y previene las varices.

b) Aumenta la actividad de las enzimas musculares.

✓ - Incrementa la secreción de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

✓ - Mejora la respuesta inmunológica.

✓ - Mejora el funcionamiento de las articulaciones y fortalece los huesos.

✓ Tonifica los músculos, incrementa su fuerza y aumenta su elasticidad, etc.

c) 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

Realizar actividad se constituye en una necesidad, ya que el ser humano está hecho para el movimiento, para la dinamicidad, realizar actividad física la persona obtiene beneficios tales como:

✓ Funcionamiento óptimo del sistema cardio-respiratorio.

✓ Mayor tono muscular

✓ Esqueleto fortificado

✓ Velocidad de reacción ante un estímulo

✓ Menor predisposición a la depresión

✓ Estado psicológico sin alteración o estabilidad emocional

✓ Estado de vida saludable

- ✓ Eleva el autoestima
- ✓ Impulsa a la socialización
- ✓ Fomenta la práctica de valores morales
- ✓ Promueva la organización del tiempo libre, entre otros

#### **2.2.2.4. Capacidades físicas**

Las capacidades físicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas, dependen de la eficiencia energética del metabolismo; las principales capacidades físicas son: fuerza, rapidez de movimiento, ritmo, agilidad y equilibrio.

Las capacidades biosíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo jala, empuja, presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares,

Ibañez (2015) señala que todas las capacidades físicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo o entrenamiento, es decir, siempre se debe tener en cuenta que es muy difícil realizar un deporte o ejercicio que trabaje puramente una capacidad física, ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias capacidades físicas, lo que sucede comúnmente es que una de ellas predomina.

### **2.2.2.5. Condición física y salud**

La actividad física es un elemento fundamental de un estilo de vida saludable, que se asocia con una variedad de beneficios para la salud física y mental. Existe evidencia clara de que la actividad física conduce regularmente a una reducción en los porcentajes de todas las causas de mortalidad, enfermedad coronaria, hipertensión, infarto de miocardio, síndrome metabólico, diabetes tipo II, cáncer de mama. De cáncer de colon, depresión y caídas, entre otros. También hay pruebas sólidas de su relación para mejorar la condición cardiorrespiratoria y muscular, una composición de la masa corporal más saludable, la mejora de la salud ósea, la mejora de la salud funcional y la mejora de la función. cognitivo (en adultos mayores), lo que podría explicar al menos parcialmente el efecto preventivo.

### **2.2.2.6. Dimensiones de la actividad física**

#### **2.2.2.6.1. Frecuencia de actividad física**

Fuentes, (2007) 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.

#### **2.2.2.6.2. Duración de actividad física**

La duración tiene que ver con el tiempo empleado, es así, Fuentes (2007) denomina como volumen de entrenamiento, pues 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. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).**

#### **2.3.1. Actividad física**

La conducta es la capacidad que tiene como componente principal el movimiento corporal, movimiento realizado voluntaria o involuntaria, junto a la recreación son aquellas acciones voluntarias que realiza el individuo en su tiempo libre, actividades que permiten desarrollar la creatividad y expresión corporal promoviendo la participación activa individual o colectiva.

#### **2.3.2. 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.

#### **2.3.3. Deporte**

El deporte es el pasaporte para la salud, hay deporte individual como colectivo, en ambos casos es una actividad física donde hay normas determinadas y donde el deportista muestra sus habilidades y sus capacidades físicas y motrices. Es practicada en forma

espontánea o sistemática.

#### **2.3.4. Duración**

Es la intensidad de la actividad física, 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).

#### **2.3.5. Educación**

La educación es un proceso histórico social, un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad.

#### **2.3.6. Educación física**

Es la acción de realizar actividad física espontánea o formalmente; en el campo de la educación, es vista como una disciplina científica, siendo su campo de estudio el cuerpo humano y motricidad, contribuyendo al cuidado de la salud; responde al currículo, es decir, al contenido educativo, pudiendo ser área, curso o asignatura con fines de aprendizaje,

#### **2.3.7. Ejercicio físico**

El ejercicio físico es la acción de repetir muchos actos con la finalidad de adiestrarse en la ejecución de un determinado ejercicio. Es el medio por el cual se aprende técnicas y tácticas deportivas, esfuerzo corporal para fortalecer el organismo y la salud.

#### **2.3.8. Estado nutricional**

Es la situación real como resultado final del equilibrio entre la ingesta y la demanda

nutricional, que se refleja en medidas antropométricas para determinar la existencia, naturaleza y extensión de los cambios en el estado nutricional, desde la deficiencia hasta el exceso.

### **2.3.9. Estilos de vida**

Son los modos de conducir nuestra vida, 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. Frecuencia**

Es la repetición a menudo o cantidad de veces, en esta investigación frecuencia se relaciona a la alimentación o al estilo de vida, por eso 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

### **2.3.11. Nutrición**

La nutrición es el proceso biológico, consiste en absorber los alimentos, se hace hábito porque todo alimento también se consideran comportamientos personales y sociales relacionados con la ingesta de alimentos, estos comportamientos se obtienen directa o indirectamente y están establecidos por las características y costumbres de una determinada sociedad o cultura.

### **2.3.12. Salud**

Es el estado que se ejerce con normalidad las funciones de nuestro organismo, en la que

un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión, ni padece enfermedad, está condicionada a factores internos y externos, sobre todo a condiciones socio económicas, de las que depende la alimentación, cuidado fármaco, atención constante.

## **2.4. Hipótesis de la investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general.**

Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022

### **2.4.2. Hipótesis específicos.**

- a) Existe relación directa entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.
- b) Existe relación directa entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Variable Independiente**

Estilos de vida

### **2.5.2. Variable dependiente**

Actividad física

## 2.6. Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento Escala de Medición</b>	<b>Tipo y Diseño</b>
Variable Independiente Estilos de vida	Alimentación	Consumen alimentos balanceados y naturales Los padres son exigentes con la alimentación de sus hijos Su estilo de vida mejora con la práctica de actividad física Los hábitos de una buena alimentación influye en la salud de los estudiantes	Encuesta Cuestionario Escala ordinal Muy bueno Bueno Regular Deficiente MB (4) B(3) R (2) D (1)	Tipo básico Diseño No experimental transeccional Tipo de Diseño Correlacional
	Estado nutricional	Mantienen una adecuada nutrición Las enfermedades son resultado del mal estado nutricional La talla, el peso guardan coherencia con la edad El deporte favorece al estado nutricional		
Variable dependiente Actividad Física	Frecuencia de actividad física	Realizan ejercicios físicos con cierta intensidad de esfuerzo Normalmente practican ejercicios físicos en horas de educación física La presencia de la obesidad, enfermedades no transmisibles es consecuencia de la inactividad física Realizan actividades moderadas de velocidad, fuerza, resistencia	Siempre Casi siempre A Veces Nunca S (3) CS (2) AV (1) N (1)	
	Duración de actividad física	En la IE la duración de las actividades físicas están programados por horas, días, meses las sesiones de actividad física duran minutos y horas Realizan actividades básicas: caminar, correr, saltar por media horas a más		

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Método de investigación.**

La investigación según sus características es de enfoque cuantitativo, se ha utilizado el método científico como método general, como métodos lógicos los métodos: analítico, sintético, deductivo e inductivo; como métodos empíricos la observación y el estadístico; el método obedece a una planificación ordenada, sistemática y tiene una secuencia estructurada.

Según Hernández Sampieri, y otros. (2014). 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.**

La presente investigación se ubica en el tipo de investigación Descriptiva – correlacional, estos estudios tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, objeto o cualquier fenómeno. Según Charaja, (2009) según su propósito es una investigación básico o teórico y por su estrategia, descriptivo. Hernández-

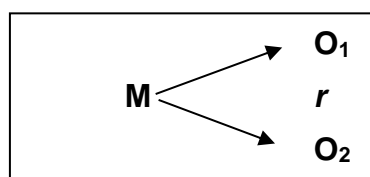
Sampieri y Mendoza (2018). Afirman “En este tipo de estudio se observa, describe y fundamentan varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables” (p. 177).

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

### 3.3. Diseño de investigación.

Es de diseño no experimental, según Arias (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación fue de diseño no experimental por cuanto, no se ha manipulado de variables, sino correlacional transversal por cuanto los resultados sólo se verificaron una vez y de acuerdo con las variables a estudiar en un momento dado. Según Hernández, et. al. (2014), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se ha empleado la siguiente fórmula:



Donde:

**M** = Muestra.

**O<sub>1</sub>** = Variable1

**O<sub>2</sub>** = Variable2.

**r** = Relación de las variables de estudio

### 3.4. Población y Muestra.

#### 3.4.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 89 estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2022, las características de la población son casi homogéneas, en

edad, sentimientos, condiciones sociales- económicas.

TABLA 1

Población estudiantes del 6to. grado la IEP N° 72001 de Azángaro,

Secciones	Sexo		Cantidad de estudiantes
	Varones	Mujeres	
6to. "A"	7	7	14
6to. "B"	16	11	27
6to. "C"	12	13	25
6to. "D"	14	9	23
<b>Total</b>			<b>89</b>

Mota: Nómima de matrícula 6tp. Grado IEP N° 72001 "Glorioso 851"

Tabla: Elaboración propia

### 3.4.2. Muestra

El tamaño de la muestra estaba conformada por 25 estudiantes, del 6to. grado sección "C" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2022. Para determinar la muestra representativa se ha utilizado la técnica de muestreo no probabilística o intencionado, porque en este grado y sección realizamos la práctica pre profesional en la fase intensiva.

TABLA 2

Muestra de estudio IEP N° 72001 "Glorioso 851"

Sección	Sexo		Sub total
	V	M	
Sexto sección "C"	12	13	
<b>Total</b>			<b>25</b>

**Nota:** Nómima de matrícula IEP N° 72001 "Glorioso 851"

## 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 3.5.1. Técnicas

La técnica según Carrasco, (2007) Es el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores.

En la presente investigación se ha utilizado la técnica de la encuesta.

Según apreciación de Arias y Covinos (2021) **La encuesta**, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden información requerida para la investigación” (p.81). Se ha utilizado una encuesta de 16 preguntas cerradas de alternativa de opción múltiple para recoger datos relacionados a los estilos de vida saludable y la actividad física

### 3.5.2. Instrumentos

Según Arias y Covinos (2021) Son un conjunto de preguntas presentadas y enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. No existen respuestas correctas o incorrectas, todas las respuestas llevan a un resultado diferente. (P. 82). Por tanto, los instrumentos son los medios donde se materializan la técnica utilizada para la recolección de datos: En la presente investigación se han utilizado el cuestionario de preguntas cerradas y de opción múltiple con 16 ítems o desempeños por variable y 8 ítems por dimensión.

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

En la aplicación de la prueba de Hipótesis se ha utilizado el coeficiente de Pearson y la distribución “T”

DONDE:

$$r = \frac{\sum xy - \sum x \sum y / n}{\sqrt{\sum x^2 - (\sum x)^2 / n} \sqrt{\sum y^2 - (\sum y)^2 / n}}$$

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

Se ha empleado la distribución “t” la de Student, por ser una población pequeña.

## **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 acerca de los estilos de vida saludable y su relación con la actividad física para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos planteado en el proyecto de investigación. Las observaciones y sugerencias hechas por las instancias correspondientes fueron tomados en cuenta y subsanados; los resultados están conforme a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez validado los instrumentos, se ha procedido la recolección los datos, luego seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, la tabla de frecuencias y la elaboración de las figuras, en este caso la gráfica de barras, en función a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.

## 4.2. Resultados de la variable independiente; Estilos de vida saludable

Tabla 3.

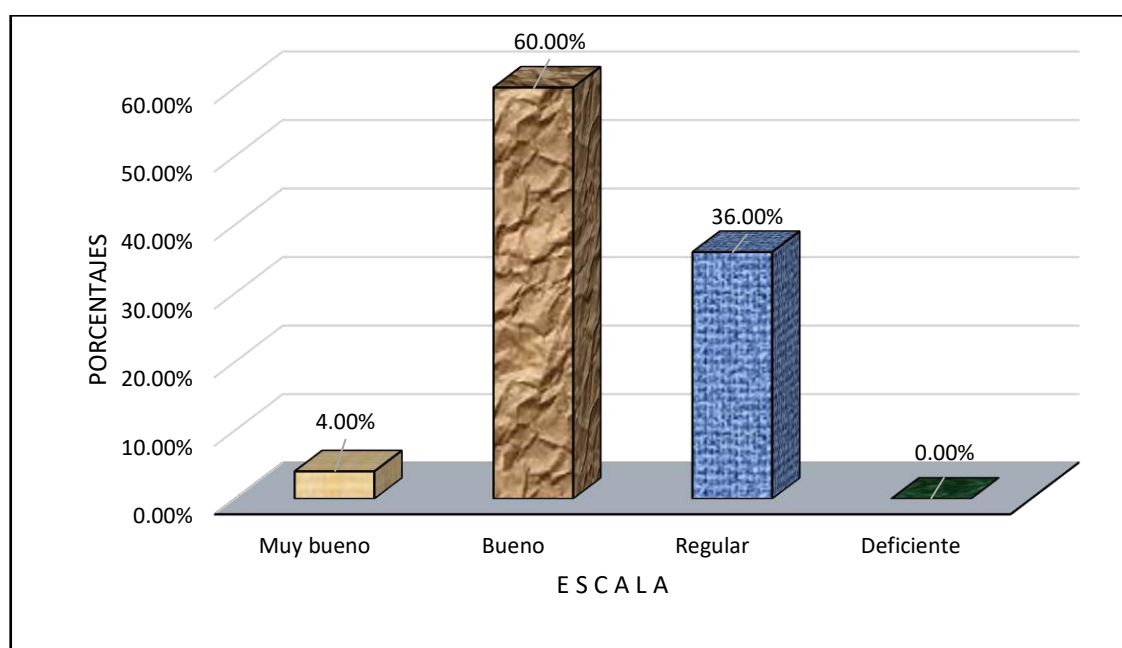
Alimentación

Categorías		Frecuencia (f <sub>i</sub> )	Porcentaje (%)
Cualitativo	Cuantitativo		
Muy bueno	36 - 29	1	4.00
Bueno	28 - 21	15	60.00
Regular	20 - 13	9	36.00
Deficiente	12 - 5	0	0.00
Total		25	100.00

Nota.- Base de datos.

FIGURA 1

Alimentación



Nota: Tabla 3

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 3 y la figura 1 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. Estilos de vida saludable, dimensión alimentación, hallados mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2022, registrada en la ficha de observación, donde 15 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 60% se ubicaron en la escala bueno en el consumo de alimentos; 9 estudiantes que representan al 36% regular; un estudiante que representan al 4% muy bueno, ningún estudiante señaló la escala deficiente.

De los resultados obtenidos se deduce que la mayoría de los estudiantes encuestados señalan la escala bueno en el cuidado, consumo de alimentos, el horario, práctica de vida saludable. La alimentación consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía. se come, pero no siempre está debidamente balanceado como para alimentarse; depende de una buena alimentación para mantenernos sanos, para el desarrollo normal, sobre todo para promover la actividad física.

Tabla 4

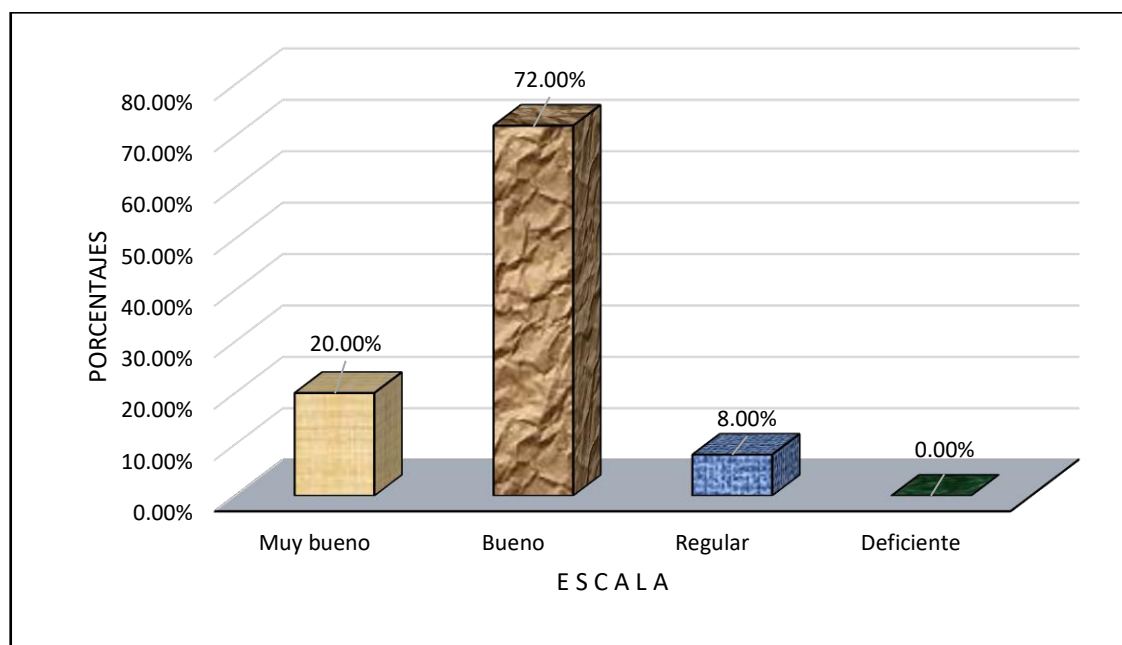
## Estado nutricional

Categorías		Frecuencia (f <sub>i</sub> )	Porcentaje (%)
Cualitativo	Cuantitativo		
Muy bueno	36 - 29	5	20.00
Bueno	28 - 21	18	72.00
Regular	20 - 13	2	8.00
Deficiente	12 - 5	0	0.00
Total		25	100.00

Nota.- Base de datos.

FIGURA 2

## Estado nutricional



Nota: Tabla 4

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 4 y la figura 2 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. Estilos de vida saludable, dimensión estado nutricional, hallados mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2022, registrada en la ficha de observación, donde 18 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 72% se ubicaron en la escala bueno en el estado nutricional; 5 estudiantes que representan al 20% muy bueno; 2 estudiantes que representan al 8% regular, ningún estudiante señaló la escala deficiente.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes encuestados consideran la alternativa bueno porque siguen una nutrición adecuada, creen que las enfermedades son el resultado nutricional; la talla, peso es coherente con el estilo de vida saludable; piensan que el deporte favorece el estado nutricional. En efecto, el estado nutricional es sumamente importante para el buen desarrollo y estilo de vida saludable por ser el resultado final del equilibrio entre la ingesta y la demanda nutricional, que se refleja en medidas antropométricas para determinar la existencia, naturaleza y extensión de los cambios en el estado nutricional.

### 4.3. Resultados de la variable dependiente: Actividad física

Tabla 5

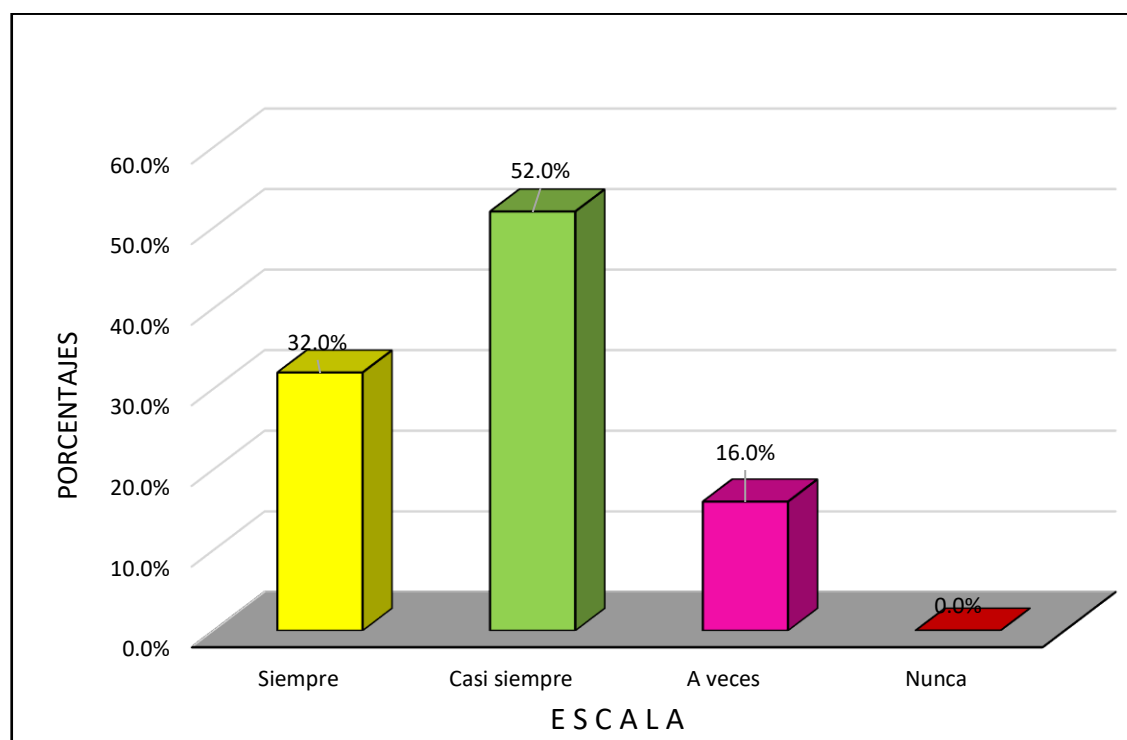
Frecuencia de actividad física

Categorías		Frecuencia (f <sub>i</sub> )	Porcentaje (%)
Cualitativo	Cuantitativo		
Siempre	36 - 29	4	16.00
Casi siempre	28 - 21	19	76.00
A veces	20 - 13	2	8.00
Nunca	12 - 5	0	0.00
Total		25	100.00

Nota.- Base de datos.

FIGURA 3

Frecuencia de actividad física



Nota: Tabla 5.

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 5 y la figura 3 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Actividad física, dimensión frecuencia de actividad física, hallados mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2022, registrada en la ficha de observación, donde 19 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 76% se ubicaron en la escala casi siempre en la frecuencia de la actividad física; 4 estudiantes que representan al 16% se ubican en siempre; dos estudiantes que representan al 8% en a veces, ningún estudiante señaló la escala nunca.

La actividad física es la realización de cualquier actividad relacionada al movimiento como bailar, caminar, saltar, correr, montar bicicleta y practicar deportes. Estas actividades según su frecuencia forman parte de los estilos de vida sana, es saludable ya que juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los resultados obtenidos que la mayoría indican la alternativa casi siempre hace notar, que los estudiantes practican la actividad física en forma diaria, semanal, pero lo hacen planificada y coordinada en las horas de educación física, asimismo, el tiempo de ocio es cubierta por la actividad física, estos estudiantes realizan la actividad física en forma permanente y con frecuencia porque no solo consideran importante, sino necesario para llevar una vida sana y también para prevenir enfermedades.

Tabla 6

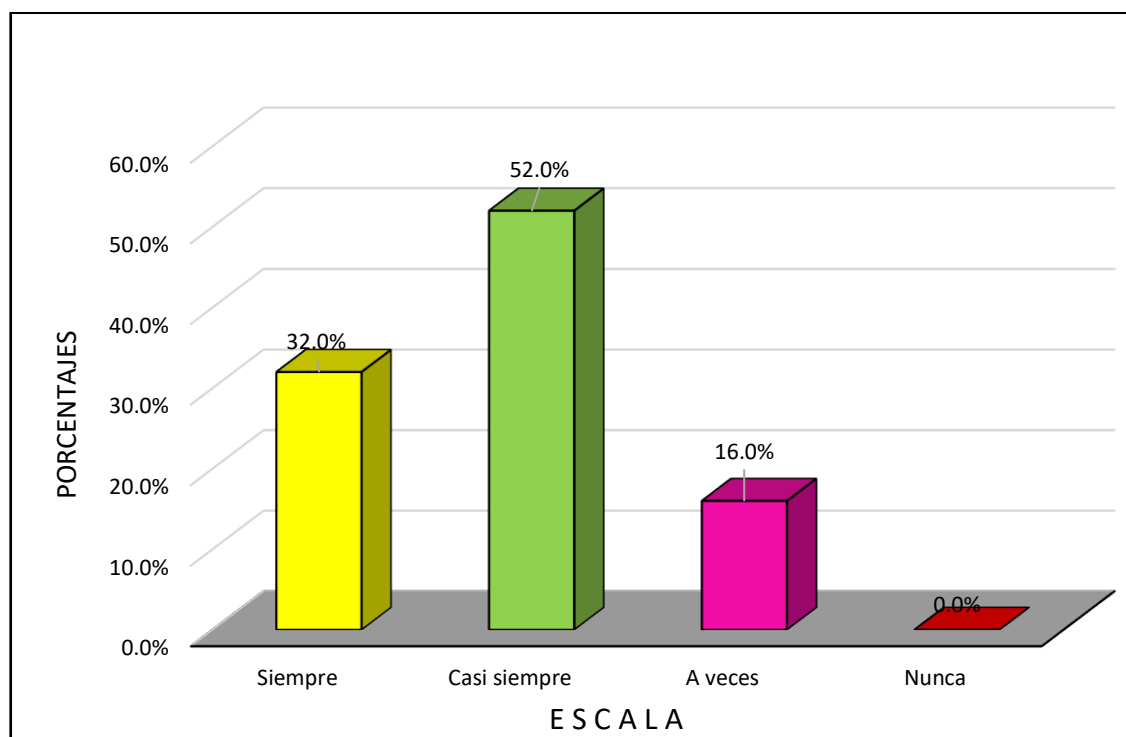
## Duración de la actividad física

Categorías		Frecuencia (f <sub>i</sub> )	Porcentaje (%)
Cualitativo	Cuantitativo		
Siempre	36 - 29	8	32.00
Casi siempre	28 - 21	13	52.00
A veces	20 - 13	4	16.00
Nunca	12 - 5	0	0.00
Total		25	100.00

Nota.- Base de datos.

FIGURA 4

## Duración de la actividad física



Nota: Tabla 6

## **Análisis e interpretación**

En la tabla 6 y la figura 4 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Actividad física, dimensión duración de actividad física, hallados mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2022, registrada en la ficha de observación, donde 13 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 52% se ubicaron en la escala casi siempre en la duración de la actividad física; 8 estudiantes que representan al 32% se ubican en siempre; 4 estudiantes que representan al 16% en a veces, ningún estudiante señaló la escala nunca.

Según la mayoría de los estudiantes encuestados la duración o el tiempo empleado en la actividad física es casi siempre relativo, porque realizan entre 5 y 10 minutos, asimismo las sesiones de actividad física pueden durar minutos hasta horas; las actividades de caminar, correr, saltar duran según las circunstancias. Los estudiantes indican que las actividades de fuerza, velocidad, flexibilidad, tienen una duración según las circunstancias, según las capacidades previstas y las condiciones físicas y de salud, aunque los entrenamientos tienen mayor prolongación de tiempo.

### **4.4. Prueba de hipótesis**

Para la prueba de hipótesis se ha utilizado la prueba estadística paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas

#### **4.4.1. Planteamiento de la hipótesis estadística**

Para la contrastación de la hipótesis general, planteamos la hipótesis estadística en base a la hipótesis de trabajo de investigación planteada al inicio del estudio, formulando la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Hipótesis alterna  $H_a$** 

Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022

**Hipótesis nula  $H_0$** 

Existe relación indirecta entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022

**4.4.2 Contrastación de hipótesis estadística****4.4.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson**

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

TABLA 7  
Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de información	Estilos		$X_i^2$	$Y_i^2$	$X_i Y_i$
	Vida saludable $X_i$	Actividad Física $Y_i$			
1	46	42	2116	1764	1932
2	49	47	2401	2209	2303
3	58	47	3364	2209	2726
4	55	51	3025	2601	2805
5	36	34	1296	1156	1224
6	54	51	2916	2601	2754
7	44	42	1936	1764	1848
8	58	51	3364	2601	2958
9	45	44	2025	1936	1980
10	58	58	3364	3364	3364
11	52	51	2704	2601	2652
12	54	53	2916	2809	2862
13	49	47	2401	2209	2303
14	56	55	3136	3025	3080
15	46	45	2116	2025	2070
16	56	48	3136	2304	2688
17	40	39	1600	1521	1560
18	54	51	2916	2601	2754
19	48	43	2304	1849	2064
20	47	40	2209	1600	1880
21	51	49	2601	2401	2499
22	51	49	2601	2401	2499
23	51	46	2601	2116	2346
24	48	47	2304	2209	2256
25	44	42	1936	1764	1848
$\Sigma$	<b>1250</b>	<b>1172</b>	<b>63288</b>	<b>55640</b>	<b>59255</b>

Nota. Base de datos

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

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

$$r = \frac{\left(59255 - \frac{(1250)(1172)}{25}\right)}{\sqrt{\left(63288 - \frac{(1250)^2}{25}\right)} * \sqrt{\left(55640 - \frac{(1172)^2}{25}\right)}}$$

$$r = \frac{(59255 - 58600)}{\sqrt{(63288 - 62500)} * \sqrt{(55640 - 54943.36)}}$$

$$r = \frac{650}{\sqrt{788} * \sqrt{696.64}}$$

$$r = \frac{650}{(28.07) (26.39)}$$

$$r = \frac{650}{740.77}$$

$$r = 0.8774$$

$$r = 0.88$$

Tabla 8  
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

Nota. Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

### Interpretación

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de:  $r = 0.88$ , observando la tabla 8, la tabla de equivalencia, se ubica en el intervalo +0.75 a +0.89, e indica

correlación lineal positiva fuerte de los estilos de vida saludable y su relación con la actividad física.

#### 4.4.2.2. Distribución T de Student

Generalmente utilizada para muestras pequeñas ( $n \leq 30$ ) para el cual se ha utilizado la siguiente fórmula, que corresponde a la prueba “t” de Student,

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

$$T_c = 0.88 \sqrt{\frac{25-2}{1-0.88^2}}$$

$$T_c = 0.88 \sqrt{\frac{23}{1-0.7744}}$$

$$T_c = 0.88 \sqrt{\frac{23}{0.2256}}$$

$$T_c = 0.88 \sqrt{101.950}$$

$$T_c = 10.0970 \times 0.88$$

$$T_c = 8.8854.$$

##### a) Nivel de significancia

Se ha trabajado con 5% de margen de error ( $\alpha = 0.05$ ) y un 95% grado de confianza

##### b) Regla de decisión

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

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 25-2} = T_{0.05, 23} = 2.069.$$

**c) Decisión.**

La  $T_c$  obtenida fue de 8.8854 y es  $>$  a la  $T_t$  2.069, (para 23 grados de libertad), entonces, se concluye que la prueba de hipótesis hallada fue afirmativo; se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). por cuanto la T calculada es superior a la T tabulada para 23 grados de libertad. Por tanto, existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.

## CONCLUSIONES

PRIMERA. Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022; el valor hallado de “r” de Pearson fue 0,88, correlación positiva fuerte (Tabla 8). Con la comprobación de la hipótesis se ha determinado que la  $T_c = 8.8854$  fue mayor a la  $T_t = 2.069$ , (para 23 grados de libertad, con lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna como verdadera.

SEGUNDA. Existe relación directa entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022. Se ha identificado que en la alimentación el 60% se ubicaron en la escala bueno; mientras que en la frecuencia de actividad física el 76% se encontraban en la escala casi siempre (tablas 3 y 5).

TERCERA. Existe relación directa entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022. Se ha establecido que en el estado nutricional el 72% se ubicaron en la escala bueno; mientras que en la duración de actividad física el 52% se encontraban en la escala casi siempre (tablas 4 y 6).

## RECOMENDACIONES

PRIMERA. Al director y plana docente de la Institución Educativa Primaria N° 72001

“Glorioso 851” de Azángaro, incidir en la motivación, orientación en los estilos de vida saludable y la práctica de la actividad física, por ser una necesidad y performance para la buena salud.

SEGUNDA. Al docente de aula del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N°

72001 “Glorioso 851, orientar constantemente en la adecuada alimentación y la frecuente práctica de la actividad física a los estudiantes y también mediante reuniones y escuela de padres a los padres de familia.

TERCERA. Al docente de educación física de la Institución Educativa Primaria N° 72001

“Glorioso 851 de Azángaro, controlar el estado nutricional y la duración de actividad física, haciendo un hábito de la actividad física para fortalecer el buen desarrollo físico en los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acuña, Y. y Cortes R. (2012) *Promoción de Estilos de Vida Saludable área de salud Esparza*. San José - Costa Rica.
- 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.
- Alvarez G, y Bendezú R. (2011) *Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener*. Lima. Tesis de la Universidad Robert Wiener. Facultad de ciencias de la salud.
- Arias, F. (2004). *El Proyecto de Investigación*. Guía para su elaboración. México, Edit. Trillas.
- Arias, J.L y Covinos, M. (2021) *Diseño y metodología de la investigación*. Lima – Perú. Libro electrónico, disponible en: [www.tesisconjosearias.com](http://www.tesisconjosearias.com).
- Bauman, Z (2005) *Vida Liquida*. México, D.F., Ed: Fondo de Cultura Económica.
- Breastcancer, (2017) *Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos* Charity navigator. <https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion>
- Camino, M. A. y Chávez, K.G. (2019) *Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - UNSA 2019*, Arequipa. Tesis de pregrado de la Universidad Nacional de San Agustín.
- Carrasco, S. (2007) *Metodología de la Investigación Científica*. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Catacora, Y. y Quispe, B. (2018) *Hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en ingresantes a la carrera de ciencias de la salud*. Tesis Pregrado. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Colectivo de autores (2019) *Manual de Educación Física y deporte escolar*. Lima. Ediciones Olímpico.
- Cuadros G. y Quispe T. (2014) *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la facultad de enfermería*. UNSA, Arequipa 2014. Arequipa. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de San Agustín.
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones,

Sagitario Impresora.

- Di Natale, J.D.C. (2007) *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M* [Tesis en internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge\\_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Farías, E. y Sanchez. O (2011) *El impacto ambiental de las actividades físico – deportivas en el medio natural*. ISSN 1579-1726, N°16, 2010, págs. 31
- Fuentes, J.A. (2007) *Actividad física- Salud hacia un estilo de vida activo*. España. Novograt.
- 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>
- 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, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).
- Hoffmann, H.R. (2006). *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*. Colombia Médica, 33(1), 3-5. Retrieved from <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/211>
- Ibañez, L. (2015). *Capacidades condicionales físicas y su relación con la práctica activa de deportes*. Granada : Universidad de Granada.
- Moreno, G. A. (2009), *Hábitos y estilos de vida en estudiantes de segundo y noveno semestre de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira*, Revista Médica de Risaralda, recuperado de: <http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/669>
- 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/).
- Patzan, A. (2014). *Factores del ambiente escolar que se relacionan con el rendimiento académico*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la asunción. Guatemala. Disponi8ble en <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario /2014/05/24/Patzan-Ana.pdf>.

- Pérez-Lobato, R., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2016). *Relaciones entre la práctica física, condición física y atención en una muestra adolescente.* (spanish). *Revista De Psicología Del Deporte*, 25(1), 179-186. Recuperado de: [http://www.rpd-online.com/article/view/v25-n1-perez-lobato-reigal-et al/Perez\\_Lobato\\_Reigaletal](http://www.rpd-online.com/article/view/v25-n1-perez-lobato-reigal-et al/Perez_Lobato_Reigaletal)
- Quispe, Y.N. y Rodriguez, D. R. (2022) *La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro*, 2021. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro.
- 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.
- Saint Onge, J. M., & Krueger, P. M. (2017). Health lifestyle behaviors among U.S. adults. *SSM -Population Health*, 3, 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.12.009>
- Sosa L. (2014) *Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de Instituciones Educativas estatal y no estatal de la ciudad de Puno*, 2013. Puno, tesis de la Universidad Nacional del Altiplano
- Surco (2018) *Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de ingeniería Agrícola de la universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017.* Tesis de la UNA-Puno
- Vázquez, S. E., & Mingote, B. (2013). *Actividad física en los adolescentes: un valor para crecer y vivir sanos.* Madrid, ES: Ediciones Díaz de Santos. Retrieved from <https://goo.gl/6eEmrX>
- Velasquez, P. (2016) *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas seleccionados de la universidad nacional del altiplano. Puno – 2016.* Puno, tesis de pregrado de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Villabos, H y Puebles, M. (2014). *Manual de Educación Física*, Lima. Ediciones Abedul.

# ANEXOS

## INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



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

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

**INSTRUCCIÓN.**-Compañero (a) estudiante, le solicito su apoyo contestando el presente cuestionario, debes hacerlo con toda confianza utilizando una equis para marcar el recuadro que creas conveniente. La encuesta es anónima, el tema al que se refiere son los Estilos de vida

#### Cuestionario de preguntas

Nº	Items	ESCALA			
		M B	B	R	D
<b>Alimentación</b>					
1	¿Sus padres son cuidadosos de su alimentación?				
2	¿En casa consume frecuentemente verduras, frutas?				
3	¿Toma sus alimentos a la hora fijada?				
4	¿ Su refrigerio escolar contiene alimentos naturales?				
5	¿ha mejorado su vida desde que practica un estilo de vida saludable?				
6	¿Tiene importancia la alimentación en su estilo de vida?				
7	¿Influye en su salud los hábitos de una buena alimentación?				
8	¿La familia consume alimentos balanceados?				
<b>Estado nutricional</b>					
9	¿Sigue una nutrición adecuada para mantener una dieta equilibrada?				
10	¿Cree que las enfermedades son resultado del mal estado nutricional?				
11	¿Su talla es coherente con la que edad que tiene?				
12	¿Su peso guarda relación con su talla?				
13	¿Duerme lo suficiente posible?				
14	¿El estado nutricional es producto de un buen estilo de vida?				
15	¿El consumo de energía es recomendable para mantenerse un buen estado de salud?				
16	¿El deporte favorece al estado nutricional?				

**Leyenda:**

MB = Muy bueno (4)

B = Bueno (3)

R = Regular (2)

D = Deficiente (1)

Azángaro, setiembre del 2022.



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

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

**INSTRUCCIÓN.-** Compañero (a) estudiante, le solicito su apoyo contestando el presente cuestionario, debes hacerlo con toda confianza utilizando una equis para marcar el recuadro que creas conveniente. La encuesta es anónima, el tema al que referencia es la actividad física.

### Cuestionario de preguntas

Nº	Items	ESCALA			
		S	CS	AV	N
<b>Frecuencia de actividad física</b>					
1	¿Su práctica de actividad física es diario o semanal?				
2	¿Normalmente practica ejercicios físicos en horas de educación física?				
3	¿El tiempo de ocio, libre lo dedica a la actividad física?				
4	¿La presencia de la obesidad, enfermedades no transmisibles es por la inactividad física?				
5	¿Realiza ejercicios físicos con cierta intensidad de esfuerzo?				
6	¿Realiza en forma permanente ejercicios de fuerza?				
7	¿Realiza actividades de moderada velocidad?				
8	¿Los ejercicios de coordinación y flexibilidad los realiza con frecuencia?				
<b>Duración de actividad física</b>					
9	¿La actividad que realiza dura entre 5 y 10 minutos?				
10	¿Las sesiones de entrenamiento es programa en su IE?				
11	¿Normalmente las sesiones de actividad física duran minutos y horas?				
12	¿La duración de las actividades físicas están programados por horas, días, meses?				
13	¿Realiza actividades básicas: caminar, correr, saltar por media hora a más?				
14	La duración de ejercicios de fuerza, velocidad es breve				
15	Los ejercicios de coordinación, flexibilidad, los realiza pro 10 a 15 minutos				
16	La actividad aeróbica lo realiza entre media y una hora				

**Leyenda:**

- S = Siempre (4)  
 CS = Casi siempre (3)  
 A Veces = (2)  
 N= Nunca (1)

Azángaro, setiembre del 2022.





## TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE STUDENT

gl	ÁREA DE DOS COLAS						
	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,001	0,0001
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,619	6366,198
2	1,886	2,920	4,303	6,695	9,925	31,598	99,992
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,924	28,000
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610	15,544
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,869	11,178
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959	9,082
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,408	7,885
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041	7,120
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781	6,594
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587	6,211
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437	5,921
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318	5,694
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221	5,513
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140	5,363
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073	5,239
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015	5,134
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965	5,044
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922	4,966
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883	4,897
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850	4,837
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819	4,784
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792	4,736
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767	4,693
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745	4,654
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725	4,619
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707	4,587
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690	4,558
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674	4,530
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659	4,506
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646	4,482
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551	4,321
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460	4,169
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,390	4,053
140	1,288	1,656	1,977	2,353	2,611	3,361	4,006
∞	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291	3,891

Fuente: Apéndice de Tabla de distribución "t" de Student

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** Estilos de vida saludable y su relación con la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p><b>GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022?</p> <p><b>ESPECIFICOS</b> a) ¿Qué relación existe entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro,</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b> c) Identificar la relación entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022 d) Establecer la relación</p>	<p><b>GENERAL</b> Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y la actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b> Existe relación directa entre la alimentación y la frecuencia de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 “Glorioso 851” de Azángaro, 2022 Existe relación directa</p>	<p>INDEPENDIENTE Estilos de vida</p>	<p>Alimentación</p> <p>Estado nutricional</p>	<p>Consumen alimentos balanceados y naturales Los padres son exigentes con la alimentación de sus hijos Su estilo de vida mejora con la práctica de actividad física Los hábitos de una buena alimentación influye en la salud de los estudiantes</p> <p>Mantienen una adecuada nutrición Las enfermedades son resultado del mal estado nutricional La talla, el peso guardan coherencia con la edad El deporte favorece al estado nutricional</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>Escala ordinal Siempre Casi siempre A Veces Nunca S (3) CS (2) AV (1) N (1)</p>	<p>TIPO DE INVERSIÓN Básico</p> <p>Diseño No experimental transeccional Tipo de Diseño Correlacional</p>

<p>2022? b) ¿Qué relación existe entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, 2022?</p>	<p>entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, 2022.</p>	<p>entre el estado nutricional y la duración de actividad física en estudiantes del 6to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 "Glorioso 851" de Azángaro, 2022.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p><b>Actividad Física</b></p>	<p>Frecuencia de actividad física</p>	<p>Realizan ejercicios físicos con cierta intensidad de esfuerzo Normalmente practican ejercicios físicos en horas de educación física La presencia de la obesidad, enfermedades no transmisibles es consecuencia de la inactividad física Realizan actividades moderadas de velocidad, fuerza, resistencia</p>			
<p>Duración de actividad física</p>	<p>En la IE la duración de las actividades físicas están programados por horas, días, meses las sesiones de actividad física duran minutos y horas realizan actividades básicas: caminar, correr, saltar por media horas a más.</p>							