



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

Escuela de Posgrado

Hábitos alimenticios y las competencias profesionales en educación física de los estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018

Tesis

Para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Superior e Investigación  
Universitaria

Autor

Miguel Angel Santos Herrera

Asesor

Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero

UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
  
DR. MELCHOR E. ESCUDERO ESCUDERO  
PROFESOR PRINCIPAL - D.E.  
DNU - 104

Huacho – Perú

2026



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**  
**LICENCIADA**

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

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

**ESCUELA DE POSGRADO**

**INFORMACIÓN DE METADATOS**

<b>DATOS DEL AUTOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Miguel Angel Santos Herrera	43279416	11 de diciembre de 2024
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero	15624326	0000-0003-4336-3947
<b>DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS-POSGRADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CODIGO ORCID</b>
Dr. Miguel Rojas Cabrera	46615928	0000-0001-7347-7991
Dr. Abraham William García Chapoñan	17548877	0000-0003-1035-063X
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260

## HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec">www.dspace.uce.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
2	<a href="http://uvadoc.uva.es">uvadoc.uva.es</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://apirepositorio.unh.edu.pe">apirepositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://repositorio.bausate.edu.pe">repositorio.bausate.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to CSU, San Jose State University Trabajo del estudiante	1%
8	<a href="http://repositorio.uniatlantico.edu.co">repositorio.uniatlantico.edu.co</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://repositorioacademico.upc.edu.pe">repositorioacademico.upc.edu.pe</a> Fuente de Internet	

**Hábitos alimenticios y las competencias profesionales en educación física de los  
estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de educación física de la  
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018**

**Miguel Angel Santos Herrera**

**TESIS DE MAESTRÍA**

**ASESOR:**

**Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero**

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**Maestría en Docencia Superior e Investigación Universitaria**

**Huacho – Perú**

**2026**

## **DEDICATORIA**

Dedico este grado de Maestría a quienes hicieron posible que siguiera estudios profesionales y a mi familia por confiar en mí siempre.

*Miguel Ángel Santos Herrera*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por encaminar mis pasos al éxito profesional y darme salud y fuerzas para lograr mis metas.

También a mis familiares por siempre estar acompañando mis logros profesionales y personales.

A mi asesor de tesis, por la paciencia que ha tenido para orientarme y guiarme en cada paso que daba en este proceso de sustentación.

A la UNJFSC por la oportunidad y a mis docentes por haber acrecentado en mí el cariño por la profesión.

*Miguel Ángel Santos Herrera*

## ÍNDICE

CARÁTULA.....	I
LICENCIA DE CREATIVE COMMONS.....	II
DATOS DEL AUTOR, ASESOR Y JURADO (METADATOS).....	III
RESULTADO DEL ÍNDICE DE SIMILITUD DE REPORTE DE ORIGINALIDAD...IV	
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	IX

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática.....	11
2.1 Formulación del problema.....	13
1.2.1 Problema general.....	13
1.2.2 Problemas específicos.....	13
1.3 Objetivos de la investigación.....	13
1.3.1 Objetivo general.....	14
1.3.2 Objetivos específicos.....	14
1.4 Justificación de la investigación.....	14
1.5 Delimitaciones del estudio.....	15
1.6 Viabilidad del estudio.....	15

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación.....	16
2.1.1 Investigaciones internacionales.....	16

2.1.2 Investigaciones nacionales.....	18
2.2 Bases teóricas.....	19
2.3 Bases filosóficas.....	34
2.4 Definición de términos básicos.....	35
2.5 Hipótesis de investigación.....	36
2.6 Operacionalización de las variables.....	37

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1 Diseño metodológico.....	40
3.2 Población y muestra.....	41
3.2.1 Población.....	41
3.2.2 Muestra.....	41
3.3 Técnicas de recolección de datos.....	41
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información.....	42

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS**

4.1 Análisis de resultados.....	43
4.2 Contrastación de hipótesis.....	57

### **CAPÍTULO V**

#### **DISCUSIÓN**

5.1 Discusión de resultados.....	62
----------------------------------	----

### **CAPÍTULO VI**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

6.1 Conclusiones.....	63
6.2 Recomendaciones.....	63

<b>REFERENCIAS</b>	<b>65</b>
--------------------	-----------

<b>ANEXOS</b>	<b>68</b>
---------------	-----------

## ÍNDICE DE TABLAS

<b><u>Tabla 1.</u></b> <i>Hábitos alimenticios según niveles.</i> .....	43
<b><u>Tabla 2.</u></b> <i>Conocimientos alimenticios según niveles.</i> .....	44
<b><u>Tabla 3.</u></b> <i>Toma de decisiones según niveles.</i> .....	45
<b><u>Tabla 4.</u></b> <i>Costumbres según niveles.</i> .....	46
<b><u>Tabla 5.</u></b> <i>Tiempo según niveles.</i> .....	47
<b><u>Tabla 6.</u></b> <i>Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	48
<b><u>Tabla 7.</u></b> <i>Conocimientos disciplinares según niveles.</i> .....	49
<b><u>Tabla 8.</u></b> <i>Competencias profesionales según niveles.</i> .....	50
<b><u>Tabla 9.</u></b> <i>Competencias académicas según niveles.</i> .....	51
<b><u>Tabla 10.</u></b> <i>Relación de Hábitos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	52
<b><u>Tabla 11.</u></b> <i>Relación de Conocimientos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	53
<b><u>Tabla 12.</u></b> <i>Relación de Toma de decisiones y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	54
<b><u>Tabla 13.</u></b> <i>Relación de Costumbres y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	55
<b><u>Tabla 14.</u></b> <i>Relación de Tiempo y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.</i> .....	56
<b><u>Tabla 15.</u></b> <i>Los hábitos alimenticios y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.</i> .....	57
<b><u>Tabla 16.</u></b> <i>Los conocimientos alimenticios y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.</i> .....	58
<b><u>Tabla 17.</u></b> <i>Las costumbres y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.</i> .....	59
<b><u>Tabla 18.</u></b> <i>La toma de decisiones y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.</i> .....	60
<b><u>Tabla 19.</u></b> <i>El tiempo y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.</i> .....	61

## ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1. Porcentajes por niveles de hábitos alimenticios.</u> .....	43
<u>Figura 2. Porcentajes por niveles de Conocimientos alimenticios.</u> .....	44
<u>Figura 3. Porcentajes por niveles de Toma de decisiones.</u> .....	45
<u>Figura 4. Porcentajes por niveles de Costumbres.</u> .....	46
<u>Figura 5. Porcentajes por niveles de Tiempo.</u> .....	47
<u>Figura 6. Porcentajes por niveles de Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	48
<u>Figura 7. Porcentajes por niveles de Conocimientos disciplinares.</u> .....	49
<u>Figura 8. Porcentajes por niveles de Competencias profesionales.</u> .....	50
<u>Figura 9. Porcentajes por niveles de Competencias académicas.</u> .....	51
<u>Figura 10. Porcentajes relacionados por niveles de Hábitos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	52
<u>Figura 11. Porcentajes relacionados por niveles de Conocimientos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	53
<u>Figura 12. Porcentajes relacionados por niveles de Toma de decisiones y Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	54
<u>Figura 13. Porcentajes relacionados por niveles de Costumbres y Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	55
<u>Figura 14. Porcentajes relacionados por niveles de Tiempo y Competencias profesionales en Educación Física.</u> .....	56

## RESUMEN

**Objetivo:** Demostrar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018. **Materiales y Métodos:** La metodología estuvo basada en un diseño no experimental, transversal, correlacional y tuvo como población a los estudiantes de la EP de Educación Física que ascienden en número a 240 y la muestra la conformaron 35 estudiantes del primer ciclo matriculados en el semestre 2018-I y quienes respondieron dos cuestionarios que permitieron evaluar sus hábitos alimenticios y el conocimiento que tienen de sus competencias profesionales. **Resultados:** El 37.1% de los estudiantes de la EP de Educación Física de la UNJFSC, poseen nivel bajo de hábitos alimenticios, 45.8% poseen nivel medio de hábitos alimenticios y solo el 17.1% poseen nivel alto de hábitos alimenticios. Estas cifras evidencian la poca importancia que se le da a la alimentación diaria a pesar de que determina la capacidad intelectual y física. **Conclusiones:** Se concluyó que los hábitos alimenticios tienen relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física con un valor de Correlación de Pearson de 0.000 y esta relación además es positiva y alta pues el grado de correlación fue 0.808.

**Palabras claves:** Hábitos alimenticios, Competencias profesionales, Educación física

## ABSTRACT

**Objective:** To demonstrate the relationship that exists between eating habits and professional skills in Physical Education of the students of the first cycle of the EP of Physical Education of the UNJFSC, Huacho-2018. **Materials and Methods:** The methodology was based on a non-experimental, cross-sectional, correlational design and had as a population the students of the PE of Physical Education that amount to 240 and the sample was made up of 35 first-cycle students enrolled in the semester. 2018-I and who answered two questionnaires that allowed evaluating their eating habits and the knowledge they have of their professional skills. **Results:** 37.1% of the students of the UNJFSC Professional School of Physical Education have a low level of eating habits, 45.8% have a medium level of eating habits and only 17.1% have a high level of eating habits. These figures show the little importance that is given to daily food despite the fact that it determines intellectual and physical capacity. **Conclusions:** It was concluded that eating habits have a significant relationship with professional skills in Physical Education with a Pearson Correlation value of 0.000 and this relationship is also positive and high since the degree of correlation was 0.808.

**Keywords:** Eating habits, Professional skills, Physical education.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo abordó la temática de los hábitos alimenticios de los estudiantes de Universidad, dado que es un aspecto importante y que va ayudar a que el estudiante alcance sus metas, porque el estudio está íntimamente ligado a la concentración, a la energía que se tiene para lograr aprendizajes y la buena alimentación que potencia el cerebro para lograr los objetivos propuestos.

Dado el enfoque de investigación, se ha propuesto desarrollar el documento en un formato que contenga en forma ordenada capítulos y subtítulos dentro de cada uno que permita un entendimiento ordenado de como se ha ido avanzando el trabajo, es por eso que se inicia en la descripción de la realidad problemática para que a partir de allí, se tenga conocimiento del problema y la trascendencia de estudiarlo pues no hay otra forma de abordar los problemas si no es conociéndolo para que a partir de allí se puedan proponer alternativas de mejora.

A continuación, se presenta el trabajo dividido en capítulos y se ha considerado luego de analizar la realidad, sustentar el problema con marco teórico donde se encontrarán trabajos ya realizados con anterioridad y teorías científicas y filosóficas que son el fundamento del trabajo y o que permite darle una explicación consistente al trabajo.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

A nivel mundial, Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2012) investigan sobre las competencias profesionales manifestando que es una problemática en la que se viene trabajando en la educación superior para adecuar la preparación a las exigencias de un mundo tan cambiante como el nuestro. Es por eso que desde la década de los 70 del siglo pasado se han venido tomando en cuenta un en los enfoques conductistas y tecnológicos que aún se tomaban en cuenta en aquellos años dentro de la preparación que se les daba a los futuros docentes, adecuados a los modelos de Formación docente basada en competencias. Estos cambios se han ido extendiendo a todos los modelos educativos en el mundo y por eso en la actualidad el modelo utilizado es basado en competencias, caracterizado por su complejidad pero sin embargo, lo que se requiere hoy en día de los profesionales, pues no solo se circunscribe a los conocimientos que debe adquirir todo profesional, sino a la habilidad para aplicarlos en la resolución de problemas unido al aspecto axiológico pues la sociedad global requiere profesionales con formación integral y que se perciban la práctica de valores fundamentales.

En Argentina, Sandy Isla (2006) desarrolla una investigación sobre las competencias profesionales que debe tener un docente del área de Educación Física, y plantea que en primer lugar su formación debe ser altamente competitiva, sus conocimientos actualizados basados en teorías que han dado los resultados esperados hoy en día, sin descuidar el aspecto axiológico, es decir un profesional con vocación de servir a su sociedad. Si se prepara docentes con estas características entonces se puede afirmar que se está aportando a la sociedad actual con profesionales formados para afrontar las necesidades de una sociedad como la actual.

En el Perú, estos cambios se vienen dando desde hace más de una década en las universidades pues las competencias profesionales se han establecido con rigurosidad, y desde

la promulgación de la nueva Ley Universitaria se ha cambiado totalmente el perfil de los profesionales peruanos, incentivando la investigación en todas las carreras, y en las carreras de Educación con mucha mayor razón este cambio es sustancial debido a que son estos futuros profesionales los que implementarán los cambios a nivel de educación a nivel nacional y que ya se vienen desarrollando desde el Diseño Curricular promulgado en el año 2010 y que ha sido reformulado en el 2016 y se siguen con las reformas hasta alcanzar el nivel deseado. Y con respecto a la carrera de Educación Física, autorizado por R.D. N° 1637-2003, esta sustenta su formación en elementos vitales para todo ser humano como son las acciones motrices, las exigencias y demandas del movimiento y la necesidad de comunicación. En primer lugar al referirse a las acciones motrices, un docente de Educación física orienta a los individuos en la importancia que tiene la conservación de su cuerpo y mente para asegurar un estilo de vida saludable, con respecto a las demandas del movimiento, el docente de Educación física debe preparar a los individuos para desarrollar sus actividades diarias combinando las obligaciones del trabajo o estudio con espacios de recreación y descanso para mantener una vida sana y con respecto a la necesidad de comunicación, el docente orienta al individuo que una adecuada comunicación se da a través del movimiento del cuerpo, gestos y demás actitudes que permiten a las personas integrarse adecuadamente a la vida en sociedad. Asimismo, en este diseño curricular se le orienta a los docentes a implementar actividades que enseñen a las personas el cuidado de su salud a través de adecuados hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. Si embargo para lograrlos es necesario que primero el Docente formador sea quien haya internalizado a su vida diaria estos conceptos de buenos hábitos alimenticios y vida saludable.

Es necesario por lo expuesto, que los futuros docentes tomen la responsabilidad de desarrollar las competencias que se requieren para que sean buenos profesionales de la Educación Física, pero también es necesario que como parte de su estilo de vida mejoren en cuanto a sus hábitos alimenticios por estar relacionadas con las competencias que como tal deben desarrollar y mantener durante toda su vida personal y profesional, de esa manera serán un buen referente para los estudiantes que tengan a su cargo y hagan un efecto multiplicador, ya que los hábitos alimenticios hoy en día en nuestra sociedad no son los adecuados y esa situación trae como consecuencia enfermedades físicas, emocionales y males sociales.

En la Escuela Profesional de Educación Física de la UNJFSC es necesario reforzar en los estudiantes la formación ética y profesional, pues no solo se deben concentrar en la

formación en base a conocimientos, sino que su estilo de vida debe ser un claro ejemplo del cuidado del ser humano en su dimensión tridimensional, abarcando el aspecto biológico, psíquico y social, y esa formación inicia con los adecuados hábitos alimenticios que se deben enfatizar en la orientación profesional

## **Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Existe relación entre los conocimientos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018?

¿Existe relación entre la toma de decisiones en hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018?

¿Existe relación entre las costumbres en hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018?

¿Existe relación entre el tiempo para practicar hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Demostrar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación que existe entre los conocimientos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Determinar la relación que existe entre la toma de decisiones en hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Determinar la relación que existe entre las costumbres en hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Determinar la relación que existe entre el tiempo para practicar hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

## **1.4 Justificación de la investigación**

El trabajo se justifica porque en la actualidad el tema de los inadecuados hábitos alimenticios es un tema de relevancia social, ya que muchas enfermedades aparecen desde temprana edad como consecuencia de desórdenes en la alimentación o por no saber qué alimentos son indispensables para cuidar la salud y cuáles son considerados peligrosos.

Realizar la presente investigación permitió conocer más a profundidad teorías relacionadas con hábitos alimenticios y de esa manera el investigador tendrá la posibilidad de

orientar de manera adecuada a la población de estudio, como también se conocerá más a cerca de las competencias profesionales en educación física y permitirá relacionar ambas variables de estudio para mejorar las condiciones de vida.

En lo práctico el presente trabajo permitió que el investigador elabore propuestas de mejora a la problemática y se apliquen en los estudiantes de la EP de Educación Física de la UNJFSC.

Finalmente, el presente trabajo permitió orientar a otras investigaciones semejantes que se vayan a realizar en el futuro por contar con los requisitos metodológicos del enfoque de investigación cuantitativa y haber seguido paso a paso el procedimiento acertado de este tipo de trabajos.

### **1.5 Delimitaciones del estudio**

El trabajo se realizó en el año 2018-1, específicamente en el Semestre Académico 2018-I, teniendo como población de estudio a los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, ubicada en la ciudad de Huacho.

### **1.6 Viabilidad del estudio**

El trabajo se ha realizado por la buena disposición de tiempo del investigador, quien se ha hecho cargo de todos los aspectos que se involucraron en la realización, desde la subvención económica, pues se hizo cargo de todos los gastos que ha irrogado.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1 Investigaciones internacionales**

Maldonado, J y col. (2017) realizaron un trabajo acerca de la “*Importancia de la actividad física dentro de un programa de nutrición y dietética*”, en Colombia. Esta investigación partió de la problemática que se viven en el mundo acerca de las deficiencias alimenticias que hay por el masivo consumo de comida que no es nutritiva y que por el contrario provoca enfermedades nuevas, pero que por el ritmo de vida que se tiene, es la mejor opción para millones de personas en el mundo. La finalidad fue analizar el programa de nutrición y dietética para formar profesionales que orienten a los individuos a mejorar su calidad de vida a través de la actividad física. La metodología utilizada se basó en el desarrollo de una investigación descriptiva, con una población de 272 egresados, y la muestra de estudio fue 45 egresados a quienes se les aplicó una encuesta, para conocer acerca de la actividad física de la población de estudio. Las conclusiones a las que se llegó fue que el programa que tiene la universidad solo posee una asignatura relacionada con ejercicios físicos, y por eso los estudiantes carecen de conocimientos sólidos acerca de la importancia que tiene la salud física en la vida de las personas, lo que perjudica la formación profesional del egresado. Estos resultados permitieron recomendar la inclusión de un programa en línea acerca de la actividad física para fortalecer el perfil profesional de los estudiantes de este programa.

Rivera, L. (2017) realizó un trabajo acerca del “*Currículo de la Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludable*”, en Colombia. El objetivo fue realizar una propuesta que promueva los hábitos de vida saludable. La metodología utilizada fue de enfoque

cuantitativo, de tipo documental. La necesidad de realizar este trabajo fue el aumento de los porcentajes de población que presentan problemas de sobrepeso producto de la vida

sedentaria, la falta de espacios para hacer ejercicios y la comida no saludable que ingieren pues más de 51% de la población colombiana sufre de estas enfermedades. A través del análisis e interpretación se llegó a la conclusión que el papel de la educación física en la generación de hábitos saludables es importante para prevenir enfermedades. Se recomendó que en las sesiones de clase se implementen temas sobre hábitos saludables a través de juegos y actividades lúdicas basados en la implementación de una integración de hábitos de vida saludable y la práctica de la actividad física.

Pérez, A. y Bencomo, M. (2015) realizaron una investigación sobre *Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios*, en la Universidad de Carabobo, Bárbula, Venezuela. El objetivo de la investigación fue proponer un programa alimenticio y nutricional a los estudiantes de una Facultad en la Universidad de Carabobo. La metodología se basó en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo; el método fue el proyecto factible. Para recoger los datos se utilizó la encuesta, la población de estudio fueron 1.100 estudiantes del tercer semestre de educación y la muestra por 118 estudiantes. Se concluyó que los estudiantes en su mayoría no se preocupan por su salud y hace falta el diseño de un programa alimenticio y nutricional dirigido a los estudiantes universitarios que promueva estilos de vida saludables por medio de la alimentación.

Cervera, F. (2014) desarrolló el trabajo *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha*, en la Universidad Virtual de Túnez. Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete, España. El objetivo fue conocer la ingesta diaria de los estudiantes de macronutrientes y grupos de alimentos. La metodología se basó en un estudio transversal con datos del 2012-2013 y la población fueron estudiantes universitarios. Y se realizó otro estudio transversal con datos de estudiantes universitarios matriculados en la UVT durante los años 2012/2013, a quienes se les aplicó un cuestionario y recordatorios de 24 horas que permitieron la evaluación del consumo alimentario. Las conclusiones a las que se llegó fueron que la dieta de los estudiantes universitarios de la UCLM es de baja calidad, ya que más del 96% asume que su dieta no es saludable porque poco interés le dan a este aspecto de su cuidado corporal ya que las responsabilidades son mayores.

Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2012) desarrollaron el trabajo *Competencias profesionales en Educación Física y Necesidades Educativas*, en España. El

propósito fue realizar un análisis de la creación de los grados de Educación Física, y la creación de un estilo de vida activo. La metodología utilizada estuvo basada en un enfoque cualitativo a través del cual se analizó el currículo actual respecto a la profesión de Educación Física y sobre las necesidades educativas que este programa tiene. A través de la revisión, análisis e interpretación de los documentos revisados se evidenció que hacen falta cambios en los planes de estudios, porque las competencias profesionales no se adecuan a las necesidades actuales y requieren modernización. Las conclusiones a las que se llegó fue que se debe plantear un enfoque curricular competencial para asumir la responsabilidad de educar para una vida saludable haciendo que el alumno de nuestras universidades sea capaz de adoptar estilos de vida saludable.

Pazo, C. y Tejada, J. (2012) desarrolló la tesis *Las competencias profesionales en Educación Física*, en una universidad de España. El propósito fue analizar las competencias profesionales de la carrera de Educación Física. La metodología utilizada se basó en el enfoque cuantitativo, y para obtener la información requerida se utilizó un cuestionario que fue aplicado a la muestra de estudio, la misma que estuvo formada por alumnos/as de Educación Física y docentes del Área. Las conclusiones a las que se llegaron fueron que las competencias respecto a lo social y ciudadano, son las más desarrolladas durante la carrera universitaria. Los docentes están disconformes con respecto al grado de consecución de las competencias en general, mientras que los estudiantes están conformes con el afianzamiento de las mismas.

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Flores, A. (2017) elaboró la investigación *Actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la ciudad de Juliaca 2015*, con la finalidad de determinar la relación entre actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 12 a 18 años en Juliaca. La metodología se basó en el tipo básico, el diseño fue descriptivo correlacional y se tuvo una muestra de 1488 estudiantes de una población de 4813 estudiantes del 1ro a 5to grado; de Instituciones Educativas Secundarias Públicas de la ciudad de Juliaca. Los resultados obtenidos muestran que existe una baja asociación de la prevalencia de sobrepeso con la actividad física, Respecto a la obesidad encontramos una asociación inversamente proporcional

de -0,0183 siendo no significativa). Se obtuvo una correlación inversamente proporcional entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes

escolares. Se concluyó que 60 adolescentes mujeres presentan sobrepeso (53.6%) y 20 estudiantes mujeres se ubican en la escala de obesidad (69.0%) de un total de 774 estudiantes mujeres. En los escolares varones encontramos a 52 escolares en la escala de sobrepeso representando el 46.4% y 9 escolares con obesidad representando el 31.0% de un total de 714 varones.

Cabrejos, J. (2016) desarrolló la tesis Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Cercado de Lima. Su propósito fue determinar la relación entre las actividades físico – deportivas. La población estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones. La técnica de recolección de datos, fue la encuesta. Para su validez, se consideró el juicio de 5 expertos. Se concluyó que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo.

## **Bases teóricas**

### **2.2.1 Hábitos alimenticios.**

#### **2.2.1.1 Definición de hábito.**

Bocian y Garay (2016) en una investigación sobre hábitos alimenticios en universitario inician definiendo el hábito como las conductas que se forman en el individuo por repetición continua una determinada actividad y que con el tiempo se fija en la mente del individuo realizándolo de manera natural sin que se le obligue a realizarlo. Un buen hábito es aquel que el individuo realiza porque sabe que es bueno y sabe que realizarlo le va traer beneficios a su vida.

#### **2.2.1.2 Características de los hábitos.**

Según Delmira Fonseca (Fonseca, 2014) en su investigación desarrollada en Perú determina que los hábitos se caracterizan por:

**a) Repetitivo.**

Un hábito es una conducta que se repite siempre en la persona y de tanto que se repite esta conducta se vuelve cotidiana en la persona, a tal punto que descartarla es muy difícil pues ya se ha convertido en parte de la vida misma.

**b) Automático.**

Es una conducta que se realiza sin ejercer mayor consciencia por parte de la persona, pues ya se acostumbró a realizarla, por lo tanto, la conoce y domina muy bien. Sin embargo, es necesario aclarar que no es totalmente inconsciente, pero sí fácil de desarrollarla.

**c) Satisfactorio.**

Se fija en la persona porque ya se acostumbró a realizarlo, y además le parece agradable realizarlo, porque le satisface hacerlo ya que a través de ella se cubren ciertas necesidades ya sean de tipo emocional, de confort, de autoestima, de creencias, etc.

**d) Coherente.**

Relacionado con el estilo de vida, por eso le resulta agradable y útil y esa es la razón por la que se adopta ya que de alguna manera le permite mejorar su rutina diaria, aun cuando en algunos casos sea perjudicial para la vida misma.

### **2.2.1.3 Definición de hábitos alimenticios.**

Fonseca (2014) los define como: costumbres que las personas tienen con respecto al consumo de los alimentos y que se han formado en muchos casos desde la infancia y son coherentes con los estilos de vida de la familia a la que pertenecen o al entorno social en el que se desenvuelven.

Estos hábitos no nacen con las personas, pero sí en los primeros años de vida se van formando y están a cargo de los padres, los mismos que al llegar a la adolescencia se refuerzan

y ya en la juventud se han consolidado, por lo que es muy difícil desarraigar a las personas de las costumbres con las que han crecido y sólo se pueden cambiar si es que la persona tiene la fuerza de voluntad para hacerlo guiada por motivaciones personales.

Según Bocian y Garay (2016) los hábitos alimenticios son costumbres generacionales que se transfieren de padres a hijos en la infancia y adolescencia influidos por el lugar donde viven, el clima, los productos que tienen a la mano, la economía del hogar, la religión y otras creencias; sin embargo también tienen que ver con la elección y selección de los alimentos y la manera de consumirlos que son propios de cada individuo y una vez que las personas adquieren cierta independencia van adecuando estos hábitos alimenticios a sus necesidades, comodidad y entorno social.

Con respecto a los jóvenes si bien tienen los hábitos alimenticios adquiridos durante las anteriores etapas de su vida al lado de su familia, sin embargo, ellos por propia iniciativa deciden continuar con estos hábitos o cambiarlos. En ocasiones movidos por el trajín de los estudios, luego del trabajo y las múltiples responsabilidades que tienen suelen cambiar sus hábitos alimenticios y deciden ser más saludables o por el contrario descuidan la buena alimentación.

Por eso es importante reforzar los hábitos alimenticios saludables en la juventud y las instituciones, y profesionales que velan por la salud de las personas, entre los que se encuentran los docentes de Educación Física son quienes tienen un reto, que consiste en orientar a las personas a conservar la salud a través de buenos hábitos alimenticios y hábitos de vida saludable para que rindan mejor en los estudios, en el trabajo, y tengan una vida más productiva y feliz.

#### **2.2.1.4 Aspectos relevantes de los hábitos alimenticios.**

Violeta Alva (2014) en un trabajo que realiza sobre prácticas alimentarias establece que hay aspectos que llevan a la población a establecer sus hábitos alimenticios y son: conocimientos alimenticios, la toma de decisiones, las costumbres y el tiempo.

##### **a) Conocimientos alimenticios.**

Alva (2014) manifiesta que es el conjunto de información que las personas tienen con respecto a los valores nutricionales de los alimentos que consume.

Asimismo, tiene que ver con la noción de los alimentos que son saludables, los mismos que protegen la salud de las personas y la dieta que se debe tener de acuerdo a las necesidades del organismo, actividades que realizan, la edad, la talla, entre otros.

#### **b) Toma de decisiones.**

Según Alva (2014) es la opción elegida por cada individuo acerca de los alimentos que consume y la forma como lo hace.

En esta elección tienen que ver las necesidades de cada individuo, ya que en algunos casos las personas toman la decisión de consumir alimentos saludables y por lo tanto adoptar hábitos alimenticios adecuados por salud, cuidado personal o por costumbre, como también lo contrario, aun sabiendo que los alimentos que consume son dañinos deciden consumirlos por voluntad propia.

#### **c) Costumbres.**

Alva (2014) las define como el conjunto de acciones que las personas hacen respecto a su alimentación como parte de su rutina, y tienen que ver los patrones adoptados de tipos de alimentos, formas de consumo, cantidad, selección y preparación de los mismos, así como de los ritos, creencias y valores de su idiosincrasia.

Así las rutinas que cada familia adopta con relación a sus alimentos tienen que ver con las costumbres familiares intergeneracionales en las primeras etapas de vida y luego tienen que ver con la influencia de su medio y estilos de vida.

#### **d) Tiempo.**

Alva (2014) lo define como el lapso que se toman las personas para recapacitar acerca de los hábitos alimenticios que posee y si es que los alimentos que consume están siendo beneficios para ellos.

Pocas son las personas que se detienen un momento para pensar acerca de su alimentación y si lo que están consumiendo es saludable o no. La mayoría lo toma a la ligera, sin reparar en los perjuicios que se podrían causar al no detenerse a pensar acerca de los alimentos que consume y cuanto bien le están haciendo a su salud.

#### **2.2.1.5 Factores que inciden en los hábitos alimenticios.**

Delmira Fonseca en su estudio acerca de hábitos alimenticios propone que los factores que incide en la adopción de hábitos alimenticios se dividen en fisiológico, psicológico, sociológico y cultural.

##### **a) Factor fisiológico.**

Este factor según Fonseca (2014) tiene que ver con el desarrollo del cuerpo en el cual participan factores genéticos que se transmiten a través de la herencia de los padres a los hijos y del entorno en el que vive. Ambos confluyen para que la persona crezca de forma adecuada, ya que, si las condiciones del entorno donde se desarrolla el individuo son favorables, entonces predispone a que el potencial genético pueda desarrollarse de forma óptima.

Si sucede lo contrario, el potencial genético no se desarrollará como debe ser y el individuo se verá afectado por esta situación, no solo en su capacidad motora y fuerza física sino también en su capacidad intelectual, ya que nuestros órganos requieren de los nutrientes que contienen los alimentos para desarrollarse bien, tal es caso del cerebro que requiere alimentos específicos como el pescado, leche, fibras, verduras, etc., para lograr un buen rendimiento intelectual.

##### **b) Factor psicológico.**

Este factor según Fonseca (2014) está ligado a las creencias, mitos, y tabúes que son parte de la vida de las personas y que a la vez ejercen gran influencia en su vida diaria pues

forman parte de la conducta y el comportamiento que adopta el ser humano a medida que va creciendo y logrando autonomía.

El tipo de comida y la forma como se consume tiene que ver con la personalidad de los individuos, y tiene gran carga emocional, pues actúa como comunicación de necesidades internas. El significado de los hábitos alimenticios personalizados tienen que ver con la identidad de género, con las ansiedades y depresión en algunos casos que las personas comen mucho o poco en relación a lo normal.

### **c) Factor sociológico.**

Fonseca (2014) explica que la alimentación a lo largo del tiempo ha sido uno de los más importantes ejes de la vida social. Al reunirse la familia, amistades, grupos de trabajo o estudio, para las celebraciones como cumpleaños, bodas, bautizos, fechas especiales como navidad, día de la madre, fiestas patrias, etc., el acontecimiento que no falta en estos encuentros van desde lo más sencillo como es un compartir hasta los grandes banquetes.

En la actualidad la sociedad con todos los cambios que ha dado y la modernidad a la que nos hemos tenido que adaptar ha influenciado en los hábitos alimenticios de las personas, esto se atribuye a que las mujeres que antes eran quienes se quedaban en casa y se encargaban de la alimentación de toda la familia ahora han salido a las calles y son personas que estudian, trabajan y por lo tanto tienen escaso tiempo para dedicarlo a la preparación de alimentos, En algunos casos haya quienes aún lo hacen pero la mayoría prefiere comer en la calle, o basar su alimentación a productos ya listos para cocinar que no les demande mayor tiempo en la preparación.

De la misma forma la gran cantidad de empresas de comida rápida que han aparecido en el mundo ha cambiado los hábitos alimenticios de la sociedad y con ello también han traído la aparición y el aumento de enfermedades propias de una dieta que no es balanceada ni nutritiva

### **d) Factor cultural.**

Según Fonseca (2014), la globalización y los avances tecnológicos que son la característica fundamental de la nueva era en la que estamos viviendo, está cambiando los patrones culturales de las personas en el mundo y dentro de estos se encuentran las costumbres alimenticias que se tenían hasta las últimas décadas del siglo anterior.

Muy arraigada está la cultura americana por ejemplo en los países de todo el mundo, los cambios que se vienen dando responden a una masiva influencia desde los medios de comunicación, que pretenden cambiar las prácticas de los pueblos para modernizarlos, a pesar de que los alimentos que se presentan son dañinos como por ejemplos las gaseosas, frituras, comida enlatada y altos niveles de carbohidratos que desencadenan en enfermedades que van desde la obesidad, diabetes y llegan hasta el cáncer sin tomar conciencia del mal que se está haciendo.

## **2.2.2 Competencias profesionales en Educación Física.**

### **2.2.2.1 Definición de competencia.**

Según la autora Isla (2006) son el conjunto de conceptos, habilidades y actitudes que debe alcanzar a tener todo profesional al final del proceso de instrucción que recibe de manera formal en una institución y por su propia cuenta que lo convierte en un profesional cuya formación se adecúa a las necesidades de su entorno.

La competencia según Isla, es el conjunto de cuatro saberes que se interrelacionan entre sí con la finalidad de lograr el perfil profesional idóneo que esté de acuerdo a los requerimientos del mundo actual en cuanto a conocimientos teóricos, saber utilizarlos, no descuidar la parte valorativa y axiológica en el desarrollo profesional y que lo que sabe lo sepa compartir con otros.

Isla establece que una competencia está conformada por cuatro saberes: saber hacer, saber saber, saber ser y saber convivir, y que el individuo debe desarrollar estos saberes y los docentes asegurar que sus estudiantes las adquieran.

#### **a) El saber hacer.**

Relacionado con las habilidades y destrezas que el docente de Educación Física debe conocer y que lo debe aplicar en su diario quehacer profesional e ir ganando cada vez mayor experiencia a medida que avanza en el tiempo para brindar una formación de calidad.

**b) El saber saber.**

Consiste en la adquisición de los conocimientos teóricos que fundamentan el accionar profesional y que se va actualizando permanentemente con el tiempo, lo que el docente debe realizar para no desvincularse de los avances científicos en las ciencias que desarrolla.

c) El saber ser

Consiste en los valores que el docente de Educación Física desarrolla con respecto a su profesión, a través de la cual se pone al servicio de los educandos y de la educación peruana para ayudar a edificarla y hacer la cada vez mejor. Además de a través de su profesión contribuir positivamente a la mejora de los problemas de la sociedad.

**d) El saber convivir.**

Está relacionado con la interacción que el docente de Educación Física realiza a diario y esta interacción es un referente positivo para sus estudiantes y para la población en general, a quienes transmite un estilo saludable de vida y cuidado de su cuerpo.

**2.2.2.2 Definición de competencia profesionales en Educación física.**

Mavila, (2016) las define como conjunto de conocimientos, habilidades y valores basadas en las ciencias biológicas, físicas y conductuales, orientadas a formar profesionales integrales con la finalidad de educar a los individuos en el cuidado de su ser, incluyendo un cuerpo y mente sana.

Isla (2006) las define como el conjunto de capacidades que corresponden a las ciencias de la actividad física y definen el perfil que se debe lograr por parte de quienes se forman en esta profesión va definiendo el grado de competencia que tienen.

**2.2.2.3 Competencias profesionales específicas del docente de Educación física.**

Villar y Domínguez (2015) explican que el objetivo de los docentes del Educación Física es que los estudiantes logren el desarrollo integral y para ello debe unir el aspecto físico, psíquico y social

El logro de las competencias profesionales es esencial para que el docente pueda cumplir su rol de manera eficiente.

#### **a) Competencias disciplinares.**

El Centro de Investigaciones para el Desarrollo o CID (2012) las define como conjunto de habilidades que el docente o entrenador deportivo ha desarrollado con las cuales demuestra solvencia en la aplicación de capacidades, las mismas que se han adquirido y que le permiten tener los dominios y saberes específicos a través de los cuales es posible afrontar situaciones educativas concretas y finalmente que los estudiantes logren sus aprendizajes.

Las competencias disciplinares están relacionadas al cumplimiento constante del deber que el docente de Educación física tiene que respetar y así asegurar un aprendizaje de calidad en sus estudiantes a través de acciones inherentes a su profesión tales como:

El desarrollo intelectual es primordial juntamente con el desarrollo de la parte afectiva, social y moral del docente para que la interacción con los estudiantes posteriormente sea efectiva. Para lograrlo es necesario que el docente lleve a cabo la práctica diaria y constante.

El fomento del clima afectivo de respeto y motivador es esencial para que se inculquen los valores de la ciudadanía democrática y el docente debe fomentar la investigación a partir de la experimentación tomando en cuenta.

#### **b) Competencias profesionales.**

Bunk (1994) citado por Boned, Rodríguez, Mayorga & Merino (2002) lo define como conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que forman parte de una profesión y que ninguno de ellos puede fallar sino el ejercicio de la profesión sería ineficiente y no cumpliría el rol fundamental que consiste en aportar a mejorar la vida en la sociedad.

Un profesional competente es quien en base a los saberes adquiridos y la experiencia obtenida es capaz de resolver problemas, tomar las mejores decisiones y adaptarse a las distintas formas como se presenta el trabajo poniendo en primera fila a los estudiantes.

Para lograr las competencias es necesario desarrollar cuatro sub competencias: técnicas, metodológicas, sociales y de cooperación. Las competencias técnicas relacionadas con los conocimientos adquiridos y en base a ellos las destrezas que se van perfeccionando con el tiempo, las competencias metodológicas que se relacionan con la experiencia que se adquiere a medida que se va aplicando la profesión encontrando cada vez nuevas formas de innovar genuinas, las competencias sociales que tienen que ver con las interacciones positivas que se generan producto del contacto con otras personas a través del ejercicio de la profesión y finalmente la competencia de cooperación que se relaciona con el aporte de la profesión para aportar a mejorar problemáticas que se puedan abordar.

Isla(2006) define a las competencias profesionales como el conjunto de conocimientos y destrezas que aplica todo profesional en su diario quehacer, por lo tanto, es lo que caracteriza a cada uno de los profesionales y lo distingue de los demás.

#### **2.2.2.4 Educación física.**

Según Mavila, (2016) es la disciplina que integra las ciencias biológicas, físicas y conductuales a través de la práctica del movimiento con un enfoque filosófico, estético y artístico y que le permiten al individuo conocer la importancia de la salud, del cuidado de su cuerpo y como este influye en el aspecto emocional.

A través de la Educación física el individuo reconoce su cuerpo, aprende a cuidarlo y a través del movimiento desarrolla un proceso físico - educativo dirigido a enriquecer el conocimiento que debe tener toda persona del cuidado de su cuerpo, su salud física y mental y la importancia que en el proceso educativo juega el desarrollo de las destrezas motoras.

Benilde Vásquez Gómez, citado por Isla (2006) dice que la educación física es aquella centrada en el cuerpo y movimiento del hombre y que influye en el desarrollo armonioso de su personalidad, basada en la unidad psicosomática y cuyo fin es conseguir un mejor

autoconocimiento y a través de ello cuidarse a sí mismo valorándose como tal y llegar a tener una mejor interacción con los demás valorándolos de la misma forma.

#### **2.2.2.5 Características de la Educación física.**

Según el manifiesto mundial de la Federación Internacional de Educación Física conocida por sus siglas de FIEP (Otañez, 2000) las características de la Educación física son las siguientes:

- Su objetivo es el desarrollo integral de la persona: Y este desarrollo se realiza desde que el individuo nace hasta que muere, en cualquier momento de su ciclo de vida.
- Es un derecho para todos: Puesto que la sociedad fomenta el cuidado del cuerpo y la mente de las personas sin distinción alguna.
- Es un proceso educativo formal e informal, ya que el cuidado del cuerpo y la mente es un conocimiento adquirido dentro de la instrucción formal pero también es algo que debe ser inculcado en todos por ser la salud un derecho fundamental de toda persona.
- Se exterioriza a través de la práctica de movimientos corporales: el individuo elige como llevarlo a la práctica ya sea a través de juegos, deportes, danzas, actividades artísticas corporales, etc.
- Logra competencias en el individuo de manera holística, pues está orientada a que el individuo tenga conocimiento pleno del funcionamiento de su cuerpo, cerebro, capacidades físicas, motrices e intelectuales, así como la práctica de actitudes positivas relacionadas con el cuidado de su cuerpo y su salud.

#### **2.2.2.6 Deporte.**

Para Matveev citado por Isla (2006) el deporte es una actividad física o mental desarrollada por el hombre y su finalidad es probar la habilidad, destreza o fuerza física y mental que el individuo va desarrollando como producto de su práctica continua. Puede darse en

contexto de competencia, por disfrute o porque es un hábito de la persona que a través del deporte mantiene la salud corporal y mental.

De igual manera Rodríguez Velásquez citado por Isla (2006), dice que el deporte es un juego que se ha institucionalizado, porque está sujeto a normas, tienen reglas y sanciones, y ha desarrollado organización en el desarrollo del mismo de acuerdo a las características ya sea que es una actividad que se lleva a cabo de forma individualizada o en grupo.

Otro aspecto importante es que en el juego están de por medio la adquisición de habilidades con la práctica continua, el uso de estrategias que son dadas en un inicio por quienes tienen más experiencia y posteriormente las crea el propio individuo y finalmente el azar pues en esta actividad no es posible predecir un final hasta que esta no se lleve a cabo.

Y la diferencia entre el deporte y el juego es que en el primero las personas tienen claras las reglas y normas que deben cumplir para su ejecución, y en mucho de los casos es una ocupación que eligen algunos y dedican su vida a desarrollarla, tal como los deportistas profesionales, quienes llevan a cabo una formación estricta y que compromete a diversas disciplinas para llegar a ser profesionales de éxito.

#### **2.2.2.7 Teorías cognitivas relacionadas a la Educación Física.**

Mavila (2016) explica que a nivel general la Educación Física como parte del campo de la pedagogía se basa en teorías cognitivas y estas a su vez se relacionan con el paradigma cognitivo y con sus enfoques tales como el constructivismo de Piaget, el aprendizaje por descubrimiento de Brunner y el aprendizaje significativo de Ausubel, Novak y Piaget.

Y en el campo de la Educación Física se tienen también concepciones propias de la carrera desarrolladas por sus máximos representantes tales como Gimeno, Zeichner y Ferry quienes señalan que los paradigmas educativos no surgen del vacío, sino que fundamenta sus raíces en los aciertos y errores de otros precedentes. En el siguiente cuadro se puede ver los enfoques que se relacionan con los postulados de cada uno de ellos.

Gimeno	Zeichner	Ferry
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culturalista</li> <li>• Psicologista</li> <li>• Sociologista</li> <li>• Técnico-crítico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicional</li> <li>• Personalista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo centrado en adquisiciones</li> <li>• Modelo centrado en procesos</li> <li>• Modelo centrado en análisis</li> </ul>

Y gracias a los aportes de estos teóricos, finalmente se ha logrado establecer el perfil idóneo que el docente de Educación Física debe tener para ser un ente que aporta de manera acertada en la formación de los estudiantes:

- Promueve la adquisición del conocimiento para que el individuo sepa lo importante que es el cuidado de su cuerpo y mente.
- Motiva al estudiante al autoconocimiento y aprecio por sí mismo como persona, y lo importante que es el ejercicio físico y mental en su desarrollo integral.
- Aporta a la sociedad permitiendo la toma de conciencia de las personas en el desarrollo del ejercicio físico para mantener la salud.
- Reconoce a cada individuo como un ser único e irrepetible y respeta las diferencias.
- Aplica sus conocimientos teóricos en la práctica en beneficio de los estudiantes.
- Se mantiene actualizado por la capacitación permanente a lo largo de su carrera.
- Desarrolla la investigación para conocer la formación de sus estudiantes en un proceso continuo.
- Aspectos fundamentales del docente de Educación física.

De lo ya avanzado hasta este punto es importante conocer las características fundamentales del docente de Educación física para valorar el rol importante que cumple en la formación de los estudiantes.

**a) Posee conocimientos científicos, tecnológicos y pedagógicos.**

El docente de Educación física tiene un bagaje de conocimientos acerca de su profesión respecto a la ciencia del deporte y las actividades físicas que ha venido almacenando durante su instrucción formal y la que actualiza permanentemente además de la que por cuenta propia el docente va adquiriendo por su propia cuenta dado que su vocación a la profesión así le insta a hacerlo.

A su vez en un mundo globalizado y altamente tecnológico como el nuestro, el uso de herramientas tecnológicas permite ingresar a un mundo de información que adiciona un valor agregado a la profesión, lo que mejora el proceso pedagógico de adquisición de estrategias de enseñanza-aprendizaje y evaluación con la finalidad de mejorar cada vez más la calidad educativa y el rendimiento deportivo de los estudiantes.

**b) Diseña programas, organizando los contenidos.**

El docente de Educación física tiene la capacidad para diseñar, implementar, ejecutar y evaluar programas dentro de la enseñanza del curso, así como planificar, organizar y ejecutar entrenamientos deportivos tanto para estudiantes como para un público conformado por deportistas que vaya acorde a las necesidades de la población objetivo con la que trabaja.

**c) Maneja tecnologías de la información y la comunicación.**

Por ser una necesidad en la actualidad, el manejo de las Tics tiene que involucrarse en el desarrollo de las capacidades profesionales, así como también son utilizadas para desarrollar en los estudiantes la competencia de utilizar entornos virtuales y tomarla en cuenta como herramienta de aprendizaje en un mundo altamente tecnológico como el nuestro.

**d) Desarrolla una comunicación y relación eficaz con sus estudiantes.**

La interacción entre el docente de Educación física o entrenador y sus estudiantes o deportistas debe ser asertiva, el diálogo fluido lleno de respeto y confianza entre ambos, y de esa forma asegurar que los estudiantes y deportistas estén orientados eficazmente a lograr sus éxitos en el contexto educativo deportivo.

**e) Cumple el rol de tutor.**

Aparte de tener el propósito de guiar a los estudiantes en el aprendizaje de su corporeidad, interviene en la prevención, detección, y solución de dificultades que quieran tener los estudiantes o deportistas a su cargo ayudándoles a superar sus problemas, enfocándolos en el aprovechamiento de sus potencialidades y logro de sus metas.

**f) Diseña y elabora materiales didácticos para lograr los objetivos de aprendizaje.**

Utiliza su imaginación diseñando materiales didácticos innovadores y que se ajustan a la realidad de los estudiantes para incentivar su aprendizaje y en otros casos elige acertadamente materiales ya existentes según el fin que desea alcanzar.

**g) Responsable de la gestión educativa y/o deportiva.**

Como docente que es participa en la planificación, organización, ejecución y evaluación de proyectos y programas que atienden a problemáticas de la realidad donde ejerce su profesión aplicada los conocimientos que posee de administración educativa.

**h) Desarrolla procesos de metacognición.**

Los aprendizajes que permite que los estudiantes y deportistas construyan en relación a la educación física los traslada a la vida diaria, y desarrolla procesos metacognitivos, es decir permite que los estudiantes valoren sus aprendizajes en relación a cuánto les sirve para tomar decisiones y resolver problemas.

**i) Utiliza la creatividad.**

Por ser el conocimiento un valor en constante cambio y adecuación, el docente va desarrollando formas de llegar a sus estudiantes de manera innovadora y emprendedora ajustando lo que enseña al logro de las metas de los mismos.

**j) Ejerce liderazgo.**

Es una persona que infunde respeto y confianza en los estudiantes, con lo que se convierte en un modelo a seguir y por eso tiene la gran responsabilidad de ser una persona responsable, justa, competente, capaz de resolver los problemas que la vida le presenta y con una alta dosis de motivación en cada uno de sus acciones.

**k) Trabaja en equipo con identidad y compromiso institucional.**

Sabe trabajar en equipo aportando con sus conocimientos y puntos de vista para mejorar el trabajo y hacer más accesible el logro de metas institucionales, además se compromete en dar lo mejor de su profesión en beneficio de sus estudiantes.

**l) Demuestra compromiso social.**

Es un comprometido con la realidad social de su país y de su entorno, comprometido a aportar desde su profesión a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, enseñando a sus estudiantes y deportistas que conocer la realidad de su entorno y de su país es importante para trazarse metas en beneficio de la comunidad.

**m) Practica valores.**

Una serie de valores son practicados por el docente y que al estar al frente de un grupo de estudiantes, debe no solo demostrar con palabras que es una persona honesta, sino que sus hechos tienen que crearle un prestigio bueno entre quienes lo conocen, especialmente sus estudiantes, padres de familia, colegas, entre otros.

**Bases filosóficas**

En el campo de la filosofía, existen corrientes que se encargan desde tiempo remotos al estudio de la nutrición, valorar su importancia y divulgar los conocimientos que se tienen actualizados permanentemente ya que permiten que el individuo se mantenga saludable. Un ejemplo de ello es la frase que dice: “Mente sana en cuerpo sano”, que data de los siglos I y II dc. Y que fue escrita por el autor romano Décimo Junio Juvenal (2018) y que con trascurrir de los tiempos se ha llegado a determinar a través de estudios científicos que practicas alguna disciplina deportiva ayuda a mejorar el nivel cognitivo y cerebral.

Casimir Funk es considerado como el primer teórico que sentó las bases del pensamiento nutricional y quien identificó que las enfermedades como el escorbuto, la pelagra y el raquitismo eran consecuencia de un deficiente consumo de compuestos presentes en los

alimentos y por primera vez aparece con este autor el nombre de “vitamines” que se refiere a las animas vitales (Carpenter, 2003).

## **2.1 Definición de términos básicos**

### **Hábitos alimenticios.**

Son las tendencias que realizan sistemáticamente las personas con relación al consumo o no consumo de determinados alimentos, y se relaciona con la cantidad, calidad y otras características que hacen único l forma de alimentarse de las personas. (Fonseca, 2014).

### **Conocimientos alimenticios.**

Conjunto de información que las personas tienen con respecto a los valores nutricionales de los alimentos que consume. Asimismo, tiene que ver con la noción de los alimentos que son saludables, los mismos que protegen la salud de las personas y la dieta que se debe tener de acuerdo a las necesidades del organismo, actividades que realizan, la edad, la talla, entre otros (Alva, 2014).

### **Toma de decisiones.**

Opción elegida por cada individuo acerca de los alimentos que consume y la forma como lo hace. En esta elección tienen que ver las necesidades de cada individuo, ya que en algunos casos las personas toman la decisión de consumir alimentos saludables y por lo tanto adoptar hábitos alimenticios adecuados por salud, cuidado personal o por costumbre, como también lo contrario, aun sabiendo que los alimentos que consume son dañinos deciden consumirlos por voluntad propia (Alva, 2014).

### **Costumbres.**

Conjunto de acciones que las personas hacen respecto a su alimentación como parte de su rutina, y tienen que ver los patrones adoptados de tipos de alimentos, formas de consumo, cantidad, selección y preparación de los mismos, así como de los ritos, creencias y valores de su idiosincrasia (Alva, 2014).

**Tiempo.**

Es el recuerdo retrospectivo y cualitativo del consumo alimentario de los individuos, así como del tiempo que se toma para conocer acerca de los componentes nutricionales de los alimentos antes de su elección y consumo. (Alva, 2014)

**Competencias disciplinares.**

conjunto de habilidades que el docente o entrenador deportivo ha desarrollado con las cuales demuestra solvencia en la aplicación de capacidades, las mismas que se han adquirido y que le permiten tener los dominios y saberes específicos a través de los cuales es posible afrontar situaciones educativas concretas y finalmente que los estudiantes logren sus aprendizajes (CID, 2012).

**Competencias profesionales en Educación Física.**

Conjunto de conocimientos, habilidades y valores basadas en las ciencias biológicas, físicas y conductuales, orientadas a formar profesionales integrales con la finalidad de educar a los individuos en el cuidado de su ser, incluyendo un cuerpo y mente sana. (Mavila, 2016)

**Competencias profesionales.**

Conjunto de conocimientos y destrezas que aplica todo profesional en su diario quehacer, por lo tanto, es lo que caracteriza a cada uno de los profesionales y lo distingue de los demás (Isla, 2006).

**Competencias académicas.**

Se refiere a los conocimientos actualizados en materia de Educación Física y/o el Deporte de su especialidad, estando a la vanguardia de las ciencias del deporte y las actividades físicas, utilizando la tecnología como instrumentos que ayuden en su práctica diaria. Demostrando dominio en pedagogía especialmente en estrategias de enseñanza - aprendizaje y evaluación, que mejoren la calidad de la educación y/o el rendimiento deportivo. (Isla, 2006)

**Hipótesis de investigación****2.5.1 Hipótesis general.**

Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018

### 2.5.2 Hipótesis específicas

Los conocimientos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

La toma de decisiones en hábitos alimenticios se relaciona significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Las costumbres en hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

El tiempo para practicar hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

### Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
<b>Hábitos alimenticios</b> Son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y otros	Conocimientos alimenticios	Propiedades de los alimentos	1, 2, 3, 4
		Efectos de los alimentos en el cuerpo	
		Adquisición de hábitos alimenticios	
		Sensaciones del cuerpo	
	Toma de decisiones	Influencia de la familia	5, 6, 7
		Influencia de la sociedad	
		Influencia de lo económico	
	Costumbres	Número de comidas diarias	
Horarios fijos de alimentación			

no (Fonseca, 2014, pág. 30).		Alimentos saludables en el desayuno	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
		Alimentos saludables en el almuerzo	
		Alimentos saludables en la cena	
		Alimentos no saludables en el desayuno	
		Alimentos no saludables en el almuerzo	
		Alimentos no saludables en la cena	
	Tiempo	Participación en charlas de alimentación	16, 17, 18, 19, 20
		Tiempo para conocer planes alimenticios	
		Tiempo para conocer la manera correcta de alimentarse	
		Tiempo para conocer cómo se forma un hábito alimenticio	
		Sigo un modelo alimenticio	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
<b>Competencias profesionales en Educación Física</b> Conjunto de conocimientos, habilidades y valores basadas en las ciencias biológicas, físicas y conductuales, orientadas a formar profesionales integrales con la finalidad de educar a los	Conocimientos disciplinares	Valoración del cuerpo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		Posee conocimiento del desarrollo psicomotor	
		Posee conocimiento de la expresión corporal	
		Tiene dominio de la teoría de la Educación Física	
		Posee conocimiento de actividad física	
		Posee conocimiento de instalaciones y materiales para Educación Física	
		Posee conocimiento del cuerpo y la evolución de las actividades físicas	
	Competencias profesionales	Posee conocimiento de las actividades anatomo-funcionales cognitivas	8, 9, 10, 11, 12,
		Conoce la importancia del juego	13, 14,
		Promociona hábitos saludables	15

individuos en el cuidado de su ser, incluyendo un cuerpo y mente sana. (Mavila, 2016)		Posee conocimiento de fundamentos en deporte	
		Posee conocimiento de fundamentos en actividades físicas	
		Posee conocimiento sobre Tics	
		Relaciona actividad física con el currículo	
		Sabe orientar y supervisar actividades físicas	
	Competencias académicas	Conocimiento de capacidades físicas y factores de evolución ontogénica	16, 17, 18
		Conocimiento de fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano	
		Conocimiento del deporte y actividad física y su influencia en el ámbito social y cultural	

## CAPÍTULO III

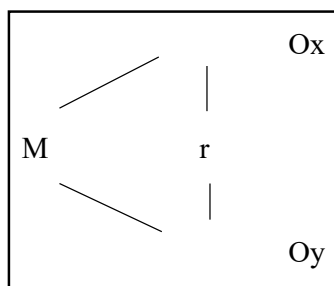
### METODOLOGÍA

#### 3.1 Diseño metodológico

La investigación fue de enfoque cuantitativo. Según Hernández y col. (2014) este enfoque se basa en la propuesta de hipótesis que luego serán confrontadas con la información procesada proveniente de la recolección de datos que luego de procesarse estadísticamente permiten corroborar o rechazar las hipótesis planteadas.

El diseño de investigación fue no experimental, transversal, correlacional. Según Hernández y col. (2014) es transversal debido a que el recojo de información se ha desarrollado en un solo momento a todos los estudiantes que formaron parte de la investigación y con esta información recabada se han podido desarrollar los resultados del trabajo.

Asimismo, es correlacional porque el objetivo de la investigación fue demostrar si existe relación entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física e la población estudiada. El gráfico de este diseño es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

Ox = Hábitos alimenticios

Oy = Competencias profesionales en Educación Física

R = Relación entre variables

## **3.2 Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

La población de estudio estuvo conformada por 240 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Esta cantidad obedece a la totalidad de estudiantes del I al X ciclo de estudios matriculados en el semestre académico 2018-I según los reportes de matrícula.

### **3.2.2 Muestra**

La muestra de estudio estuvo conformada por 35 estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC, Huacho-2018.

Esta muestra fue no probabilística y el investigador decidió que grupo ya formado tomar en cuenta para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Por eso, finalmente se tomó la decisión de trabajar con esta muestra de estudio por ser estudiantes con los cuales se puede poner en práctica posteriormente los mecanismos de mejora de la problemática.

## **3.3 Técnicas de recolección de datos**

La técnica que se utilizó para este trabajo de investigación fue la encuesta ya que como herramientas para recoger información se contó con dos cuestionarios con Escala de Likert y preguntas cerradas.

Los cuestionarios que se utilizaron fueron:

- Cuestionario para medir los Hábitos alimenticios, el mismo que consta de 20 ítems divididos en cuatro dimensiones: Conocimientos alimenticios, toma de decisiones, costumbres y tiempo.
- Cuestionario para medir las Competencias profesionales en Educación Física que consta de 18 ítems divididos en tres dimensiones: Conocimientos disciplinares, competencias profesionales y competencias académicas.

### **3.4 Técnicas para el procesamiento de la información**

El procesamiento de la información se realizó en base a lo recogido a través de la aplicación de los cuestionarios, los mismos que permitieron analizar la percepción de los estudiantes de la UNJFSC con respecto a las variables propuestas en este trabajo.

Esta información se procesó estadísticamente en el programa Excel y en el software SPSS con la finalidad de mostrar los resultados finales en forma ordenada a través de tablas y figuras para una fácil interpretación de los mismos.

Finalmente, a través de la Correlación de Pearson se pudo llegar a establecer las conclusiones de la investigación demostrando lo importante que son los hábitos alimenticios en la vida de las personas y sobre todo en el desarrollo de las competencias profesionales en Educación Física.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

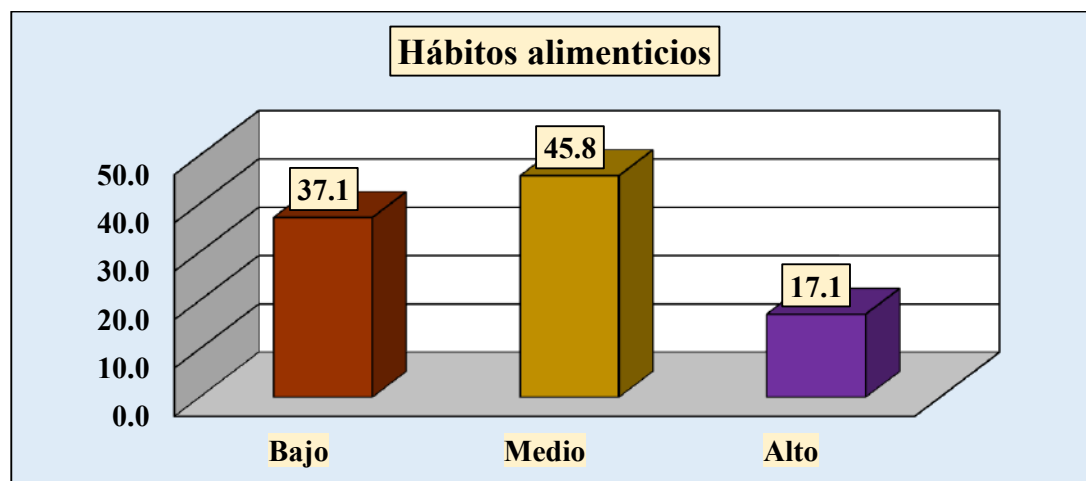
#### 4.1 Análisis de resultados

##### 4.1.1 Análisis univariado

**Tabla 1.** Hábitos alimenticios según niveles.

Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	13	37.1	37.1	37.1
Medio	16	45.8	45.8	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*



**Figura 1.** Porcentajes por niveles de hábitos alimenticios.

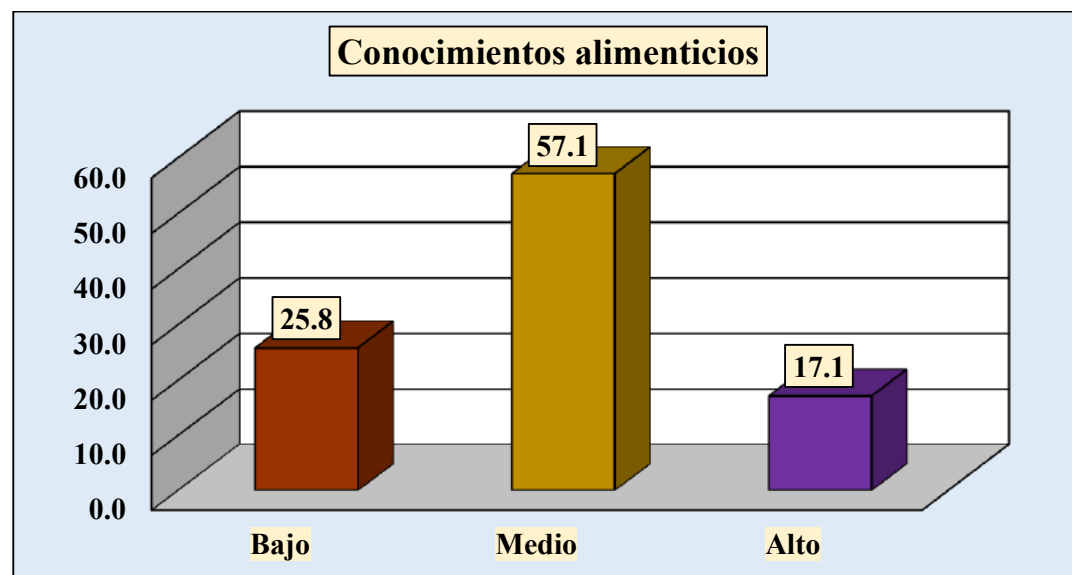
**Interpretación:**

El 37.1% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNJFSC, poseen nivel bajo de hábitos alimenticios, 45.8% poseen nivel medio de hábitos alimenticios y solo el 17.1% poseen nivel alto de hábitos alimenticios. Estas cifras evidencian la poca importancia que se le da a la alimentación diaria a pesar de que determina la capacidad intelectual y física.

**Tabla 2.** *Conocimientos alimenticios según niveles.*

Conocimientos alimenticios				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	9	25.8	25.8	25.8
Medio	20	57.1	57.1	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*



*Figura 2.* Porcentajes por niveles de Conocimientos alimenticios.

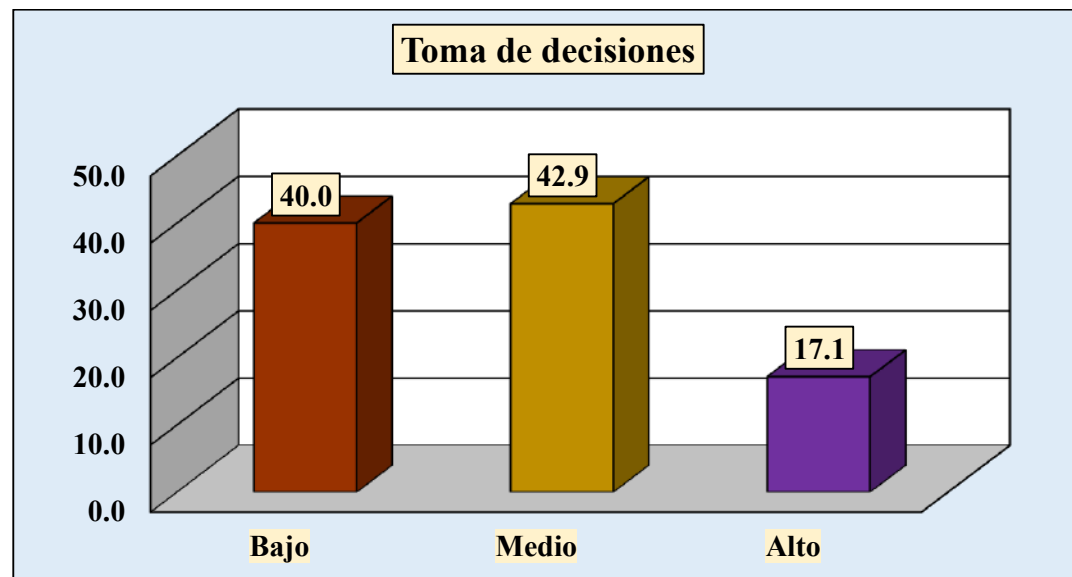
Interpretación:

El 25.8% de los estudiantes poseen nivel bajo de conocimientos alimenticios, 57.1% poseen nivel medio de conocimientos alimenticios y 17.1% poseen nivel alto de conocimientos alimenticios.

**Tabla 3.** Toma de decisiones según niveles.

Toma de decisiones				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	14	40.0	40.0	40.0
Medio	15	42.9	42.9	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*



*Figura 3.* Porcentajes por niveles de Toma de decisiones.

Interpretación:

El 40.0% de los estudiantes poseen nivel bajo de toma de decisiones, 42.9% poseen nivel medio de toma de decisiones y 17.1% poseen nivel alto de toma de decisiones.

**Tabla 4.** Costumbres según niveles.

Costumbres	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	12	34.3	34.3	34.3
Medio	17	48.6	48.6	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

Nota: Base de datos de SPSS.

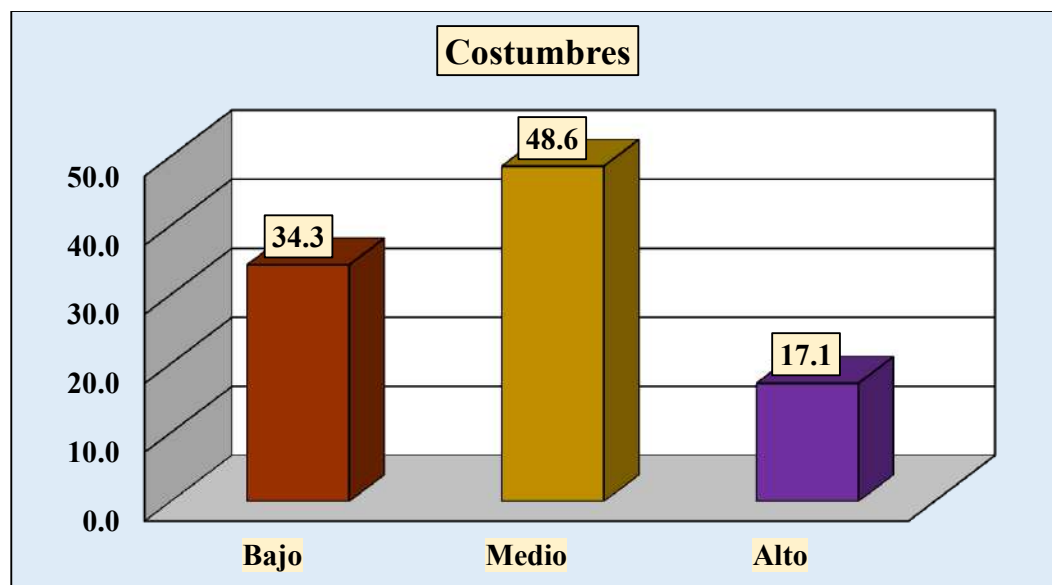


Figura 4. Porcentajes por niveles de Costumbres.

Interpretación:

El 34.3% de los estudiantes poseen nivel bajo de costumbres, 48.6% poseen nivel medio de costumbres y 17.1% poseen nivel alto de costumbres.

**Tabla 5.** *Tiempo según niveles.*

Tiempo				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	19	54.3	54.3	54.3
Medio	11	31.4	31.4	85.7
Alto	5	14.3	14.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*

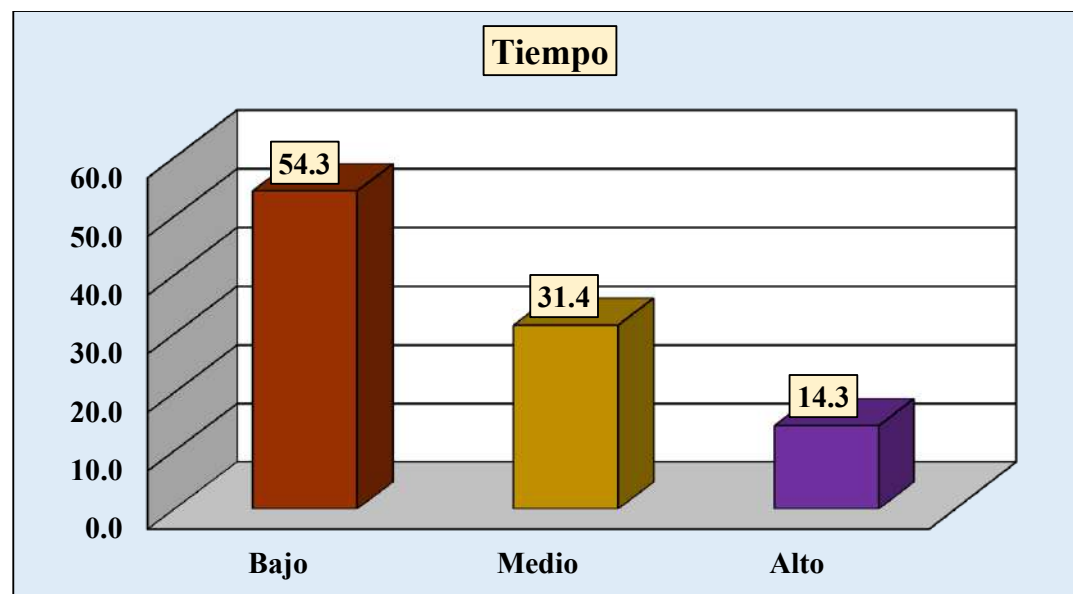


Figura 5. Porcentajes por niveles de Tiempo.

Interpretación:

El 54.3% de los estudiantes poseen nivel bajo de tiempo, 31.4% poseen nivel medio de tiempo y 14.3% poseen nivel alto de tiempo.

**Tabla 6.** Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

Competencias profesionales en Educación Física				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	11	31.4	31.4	31.4
Medio	17	48.6	48.6	80.0
Alto	7	20.0	20.0	100.0
Total	35	100.0	100.0	

Nota: Base de datos de SPSS.

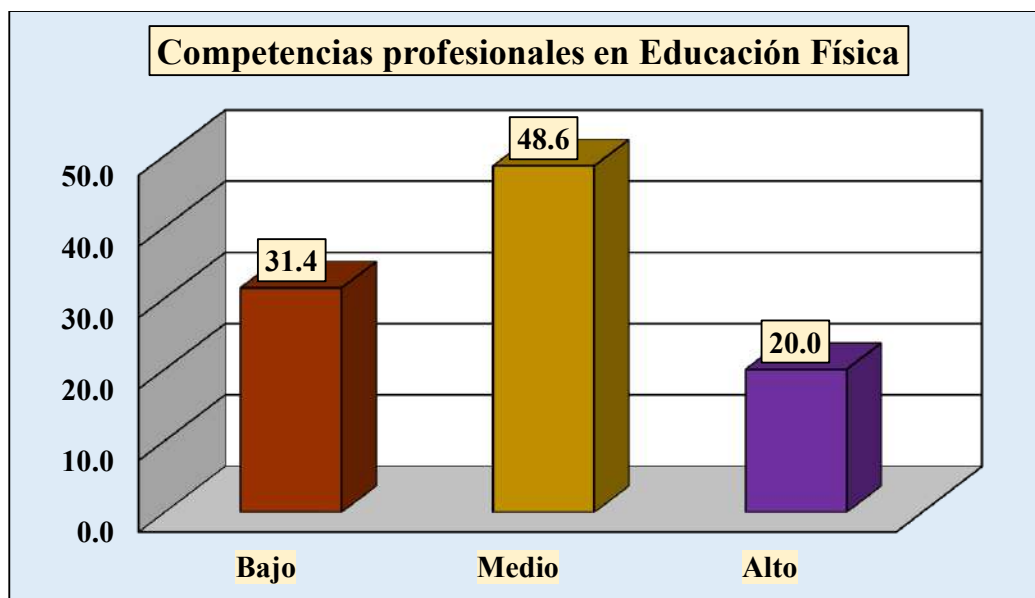


Figura 6. Porcentajes por niveles de Competencias profesionales en Educación Física.

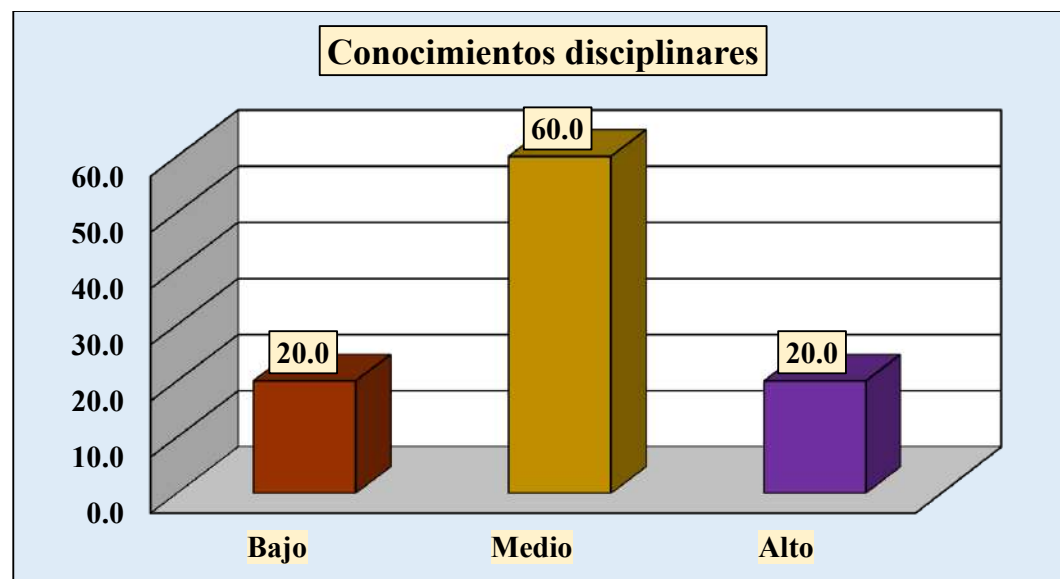
#### Interpretación:

El 31.4% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNJFSC, poseen nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física, 48.6% poseen nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y solo 20.0% poseen nivel alto de competencias profesionales en Educación Física. Es posible que por ser estudiantes del I Ciclo aun no tengan claro las competencias básicas de su profesión, sin embargo, es necesario que las reconozcan desde el inicio de su formación.

**Tabla 7.** *Conocimientos disciplinares según niveles.*

Conocimientos disciplinares				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	20.0	20.0	20.0
Medio	21	60.0	60.0	80.0
Alto	7	20.0	20.0	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*



*Figura 7.* Porcentajes por niveles de Conocimientos disciplinares.

Interpretación:

El 20.0% de los estudiantes poseen nivel bajo de conocimientos disciplinares, 60.0% poseen nivel medio de conocimientos disciplinares y 20.0% poseen nivel alto de conocimientos disciplinares.

**Tabla 8.** Competencias profesionales según niveles.

Competencias profesionales				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	16	45.8	45.8	45.8
Medio	13	37.1	37.1	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

Nota: Base de datos de SPSS.

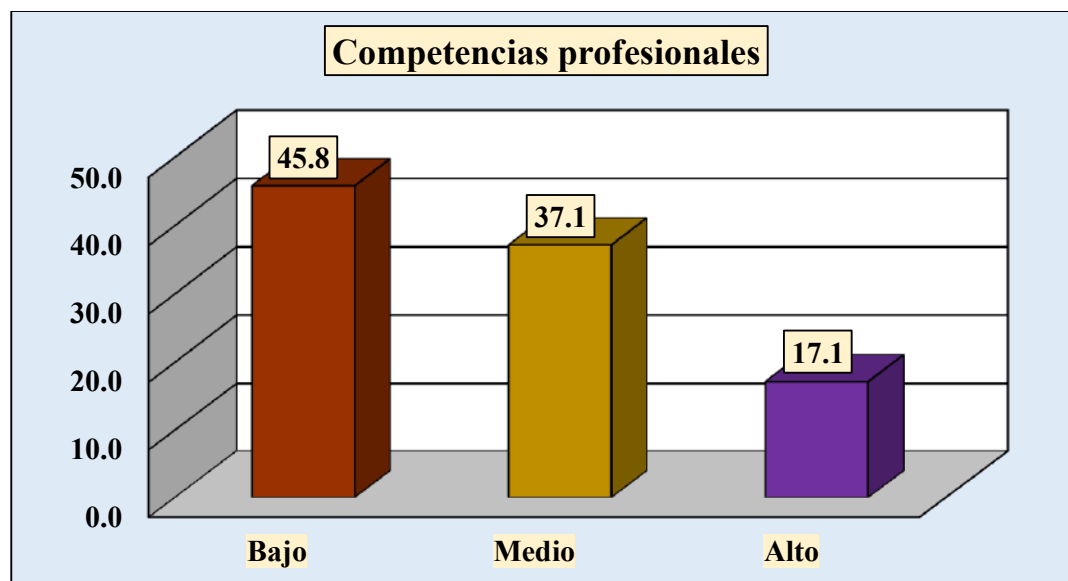


Figura 8. Porcentajes por niveles de Competencias profesionales.

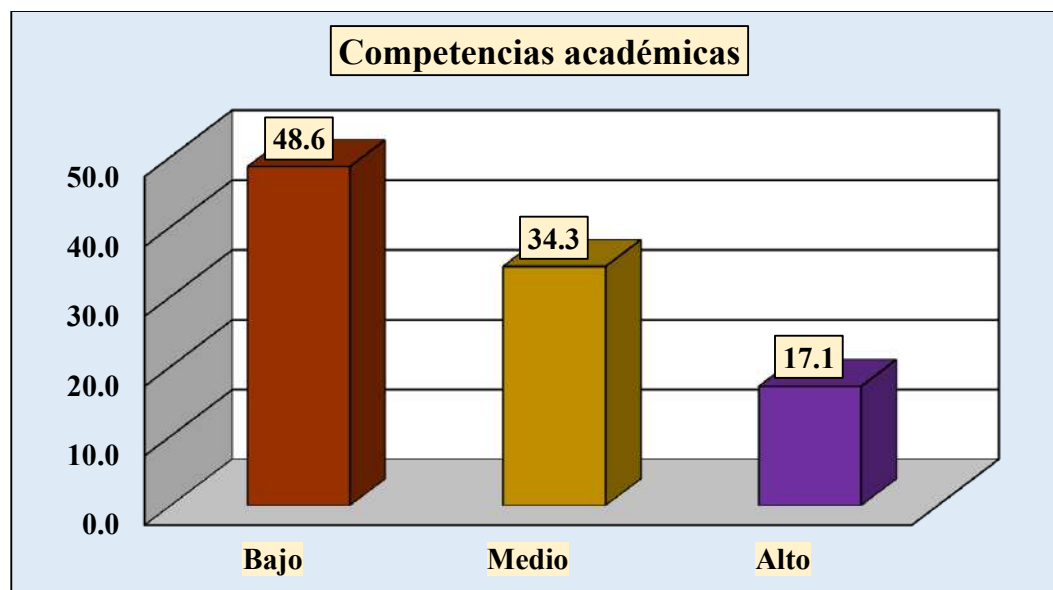
Interpretación:

El 45.8% de los estudiantes poseen nivel bajo de competencias profesionales, 37.1% poseen nivel medio de competencias profesionales y 17.1% poseen nivel alto de competencias profesionales.

**Tabla 9.** *Competencias académicas según niveles.*

Competencias académicas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	17	48.6	48.6	48.6
Medio	12	34.3	34.3	82.9
Alto	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

*Nota: Base de datos de SPSS.*



*Figura 9.* Porcentajes por niveles de **Competencias académicas**.

**Interpretación:**

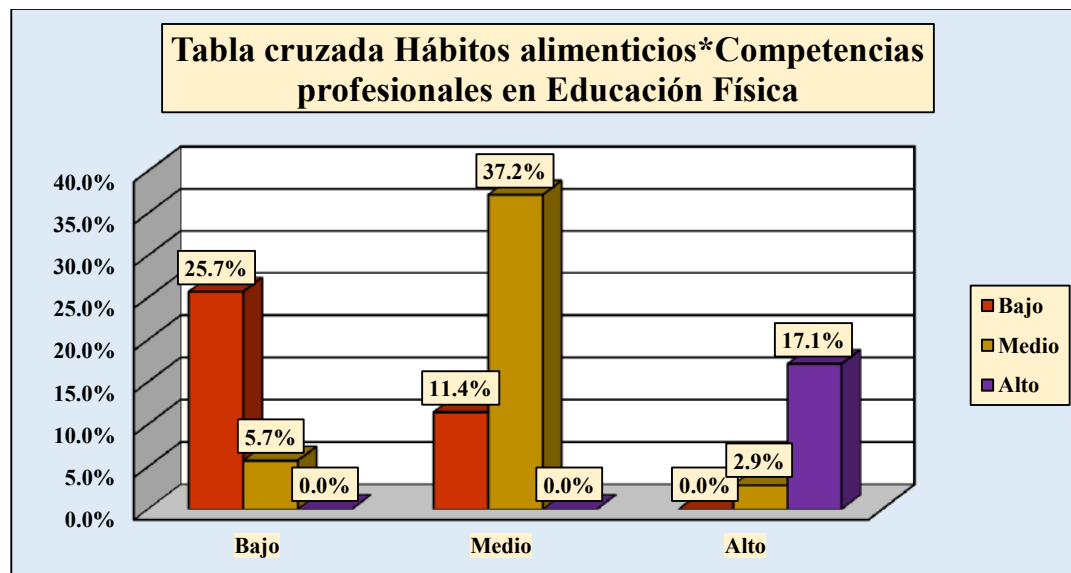
El 48.6% de los estudiantes poseen nivel bajo de competencias académicas, 34.3% poseen nivel medio de competencias académicas y 17.1% poseen nivel alto de competencias académicas.

**Tabla 10.** Relación de Hábitos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

Tabla cruzada Hábitos alimenticios\*Competencias profesionales en Educación Física

		Competencias profesionales en Educación Física			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Hábitos alimenticios	Bajo	9 25.7%	4 11.4%	0 0.0%	13 37.1%
	Medio	2 5.7%	13 37.2%	1 2.9%	16 45.8%
	Alto	0 0.0%	0 0.0%	6 17.1%	6 17.1%
Total		11 31.4%	17 48.6%	7 20.0%	35 100.0%

Nota: Base de datos de SPSS.



**Figura 10.** Porcentajes relacionados por niveles de Hábitos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física.

Interpretación:

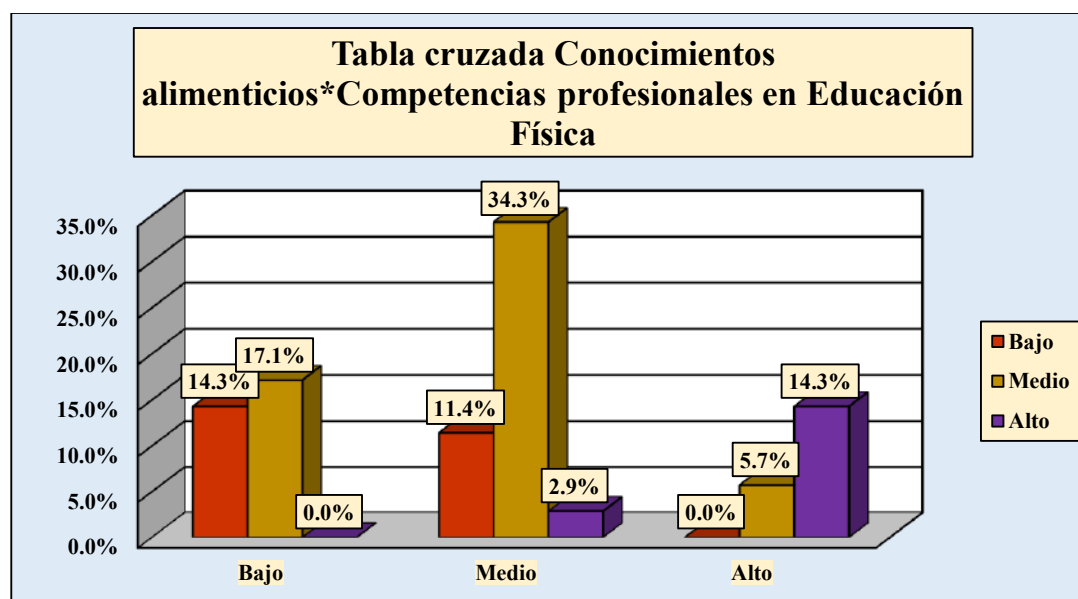
El 37.2% de los estudiantes cuando presentan nivel medio de hábitos alimenticios, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y 25.7% cuando presentan nivel bajo de hábitos alimenticios, presentan nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física.

**Tabla 11.** Relación de Conocimientos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

Tabla cruzada Conocimientos alimenticios\*Competencias profesionales en Educación Física

		Competencias profesionales en Educación Física			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Conocimientos alimenticios	Bajo	5 14.3%	4 11.4%	0 0.0%	9 25.7%
	Medio	6 17.1%	12 34.3%	2 5.7%	20 57.1%
	Alto	0 0.0%	1 2.9%	5 14.3%	6 17.2%
Total		11 31.4%	17 48.6%	7 20.0%	35 100.0%

Nota: Base de datos de SPSS.



**Figura 11.** Porcentajes relacionados por niveles de Conocimientos alimenticios y Competencias profesionales en Educación Física.

Interpretación:

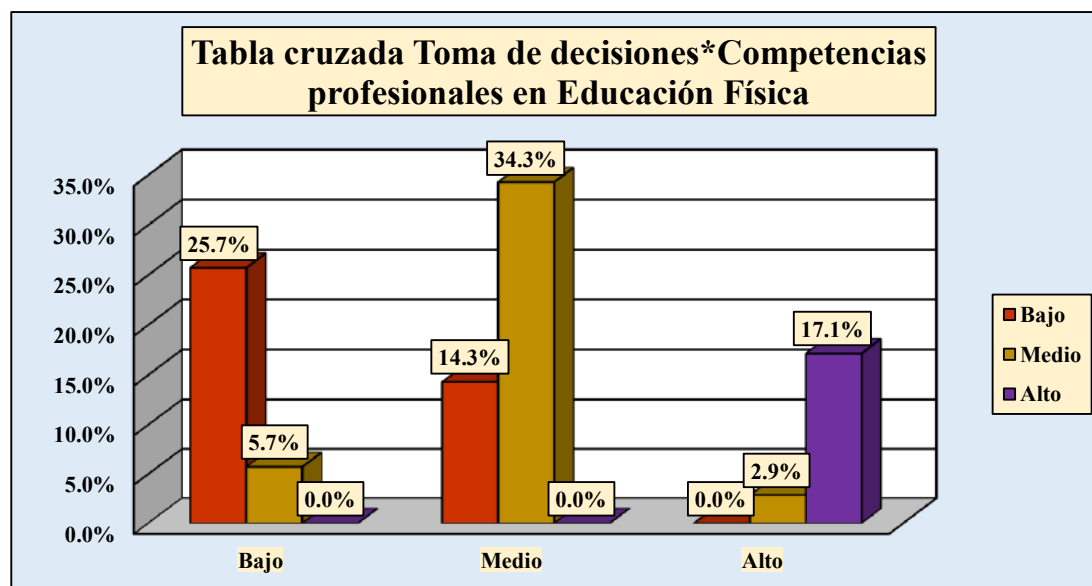
El 34.3% de los estudiantes cuando presentan nivel medio de conocimientos alimenticios, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y 17.1% cuando presentan nivel medio de conocimientos alimenticios, presentan nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física.

**Tabla 12.** Relación de Toma de decisiones y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

Tabla cruzada Toma de decisiones\*Competencias profesionales en Educación Física

		Competencias profesionales en Educación Física			Total
		Física			
		Bajo	Medio	Alto	
Toma de decisiones	Bajo	9 25.7%	5 14.3%	0 0.0%	14 40.0%
	Medio	2 5.7%	12 34.3%	1 2.9%	15 42.9%
	Alto	0 0.0%	0 0.0%	6 17.1%	6 17.1%
Total		11 31.4%	17 48.6%	7 20.0%	35 100.0%

Nota: Base de datos de SPSS.



**Figura 12.** Porcentajes relacionados por niveles de Toma de decisiones y Competencias profesionales en Educación Física.

Interpretación:

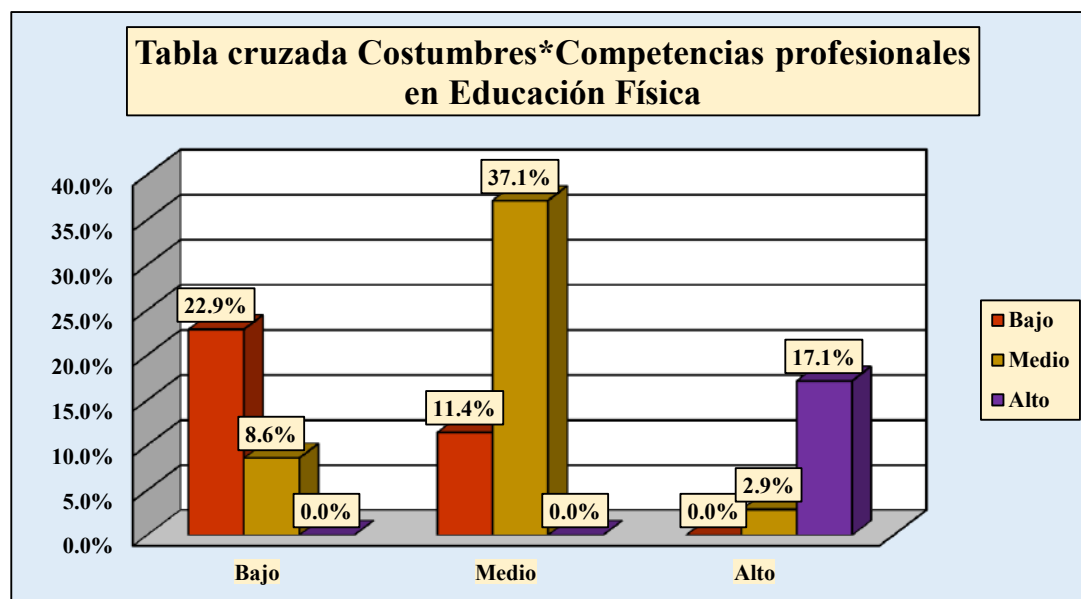
El 34.3% de los estudiantes cuando presentan nivel medio de toma de decisiones, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y 25.7% cuando presentan nivel bajo de toma de decisiones, presentan nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física.

**Tabla 13.** Relación de Costumbres y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

Tabla cruzada Costumbres\*Competencias profesionales en Educación Física

		Competencias profesionales en Educación Física			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Costumbres	Bajo	8 22.9%	4 11.4%	0 0.0%	12 34.3%
	Medio	3 8.6%	13 37.1%	1 2.9%	17 48.6%
	Alto	0 0.0%	0 0.0%	6 17.1%	6 17.1%
Total		11 31.5%	17 48.5%	7 20.0%	35 100.0%

Nota: Base de datos de SPSS.



**Figura 13.** Porcentajes relacionados por niveles de Costumbres y Competencias profesionales en Educación Física.

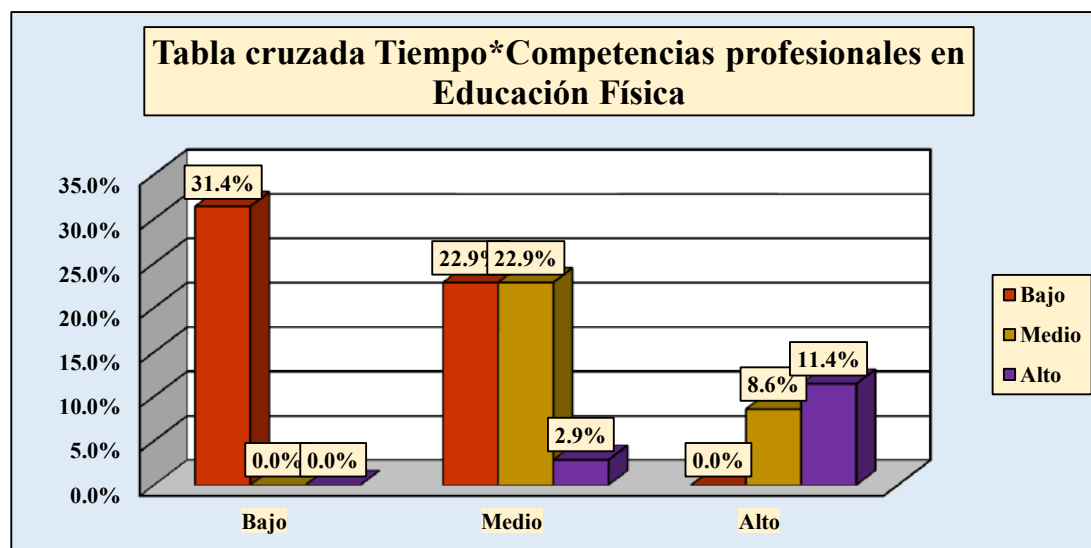
Interpretación:

El 37.1% de los estudiantes cuando presentan nivel medio de costumbres, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y 22.9% cuando presentan nivel bajo de costumbres, presentan nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física.

**Tabla 14.** Relación de Tiempo y Competencias profesionales en Educación Física según niveles.

		Competencias profesionales en Educación Física			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Tiempo	Bajo	11 31.4%	8 22.9%	0 0.0%	19 54.3%
	Medio	0 0.0%	8 22.9%	3 8.6%	11 31.4%
	Alto	0 0.0%	1 2.9%	4 11.4%	5 14.3%
Total		11 31.4%	17 48.6%	7 20.0%	35 100.0%

Nota: Base de datos de SPSS.



**Figura 14.** Porcentajes relacionados por niveles de Tiempo y Competencias profesionales en Educación Física.

Interpretación:

El 31.4% de los estudiantes cuando presentan nivel bajo de tiempo, presentan nivel bajo de competencias profesionales en Educación Física, 22.9% cuando presentan nivel bajo de tiempo, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física y 22.9% cuando presentan nivel medio de tiempo, presentan nivel medio de competencias profesionales en Educación Física.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis estadística general.

**Hi:** Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Ho:** Los hábitos alimenticios no se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Tabla 15.** *Los hábitos alimenticios y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.*

Correlaciones		Hábitos alimenticios	Competencias profesionales en Educación Física
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	de 1	.808**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	35	35
Competencias profesionales en Educación Física	Correlación de Pearson	de ,808**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	35	35
	31.4%	48.6%	20.0%

*Nota: Base de datos de SPSS.*

Interpretación:

Se muestra que el resultado de nivel de significancia es 0.000, por lo tanto, se acepta que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y además la correlación de Pearson es 0.808, lo que permite establecer que la correlación es positiva y alta.

Hipótesis estadísticas específicas.

Hipótesis estadística específica 1.

**Hi:** Los conocimientos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Ho:** Los conocimientos alimenticios no se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Tabla 16.** *Los conocimientos alimenticios y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.*

Correlaciones		Conocimientos alimenticios	Competencias profesionales en Educación Física
Conocimientos alimenticios	Correlación de Pearson	1	.600**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	35	35
Competencias profesionales en Educación Física	Correlación de Pearson	.600**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	35	35

*Nota: Base de datos de SPSS.*

Interpretación:

Se muestra que el resultado de nivel de significancia es 0.000, por lo tanto, se acepta que los conocimientos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y además la correlación de Pearson es 0.600, lo que permite establecer que la correlación es positiva y moderada.

Hipótesis estadística específica 2.

**Hi:** Las costumbres en hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Ho:** Las costumbres en hábitos alimenticios no se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Tabla 17.** *Las costumbres y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.*

Correlaciones		Costumbres	Competencias profesionales en Educación Física
Costumbres	Correlación de Pearson	1	.772**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	35	35
Competencias profesionales en Educación Física	Correlación de Pearson	.772**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	35	35

*Nota: Base de datos de SPSS.*

Interpretación:

Se muestra que el resultado de nivel de significancia es 0.000, por lo tanto, se acepta que las costumbres se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y además la correlación de Pearson es 0.772, lo que permite establecer que la correlación es positiva y alta.

Hipótesis estadística específica 3.

**Hi:** La toma de decisiones en hábitos alimenticios se relaciona significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Ho:** La toma de decisiones en hábitos alimenticios no se relaciona significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Tabla 18.** *La toma de decisiones y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.*

Correlaciones		Toma de decisiones	de	Competencias profesionales en Educación Física
Toma de decisiones	Correlación de Pearson	1		.789**
	Sig. (bilateral)			0.000
	N	35		35
Competencias profesionales en Educación Física	Correlación de Pearson	.789**		1
	Sig. (bilateral)	0.000		
	N	35		35

*Nota: Base de datos de SPSS.*

Interpretación:

Se muestra que el resultado de nivel de significancia es 0.000, por lo tanto, se acepta que la toma de decisiones se relaciona significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y además la correlación de Pearson es 0.789, lo que permite establecer que la correlación es positiva y alta.

Hipótesis estadística específica 4.

**Hi:** El tiempo para practicar hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Ho:** El tiempo para practicar hábitos alimenticios no se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la EP de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.

**Tabla 19.** *El tiempo y su relación significativa con las competencias profesionales en Educación Física.*

Correlaciones		Tiempo	Competencias profesionales en Educación Física
Tiempo	Correlación de Pearson	de 1	.746**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	35	35
Competencias profesionales en Educación Física	Correlación de Pearson	de ,746**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	35	35

*Nota: Base de datos de SPSS.*

Interpretación:

Se muestra que el resultado de nivel de significancia es 0.000, por lo tanto, se acepta que el tiempo se relaciona significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y además la correlación de Pearson es 0.746, lo que permite establecer que la correlación es positiva y alta.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN

#### 5.1 Discusión de resultados

A nivel internacional las diferentes investigaciones que se han tomado en cuenta concuerdan que el sedentarismo, estilo de vida que la mayoría de personas ha adoptado en el mundo está trayendo problemas de salud tanto físicos como mentales, y precisamente en la tesis desarrollada por Pérez y Bencono en el 2015 en Ecuador sobre hábitos alimenticios en jóvenes universitarios de una facultad de Educación se ha encontrado que la mayoría no se preocupa por su salud y por lo tanto no poseen conductas alimenticias saludables, las mismas que no solo beneficiarían al estudiante sino que le permitirían mejorar su práctica docente pues como tales tienen el deber de guiar a sus estudiantes en adquirir prácticas saludables alimenticias para llevar una vida saludable. Estos hallazgos se asemejan a los encontrados en nuestra población de estudio, donde la mayoría de los estudiantes encuestados no practica hábitos alimenticios saludables, a pesar de estar formándose para futuros docentes de Educación Física.

En el Perú la realidad es muy parecida a otros países pues las personas en general realidad muy poca actividad física, y Cabrejos en el año 2016 presenta datos reales de jóvenes que en su mayoría realizan insuficiente actividad física que les permita mantener un saludable estado de salud acompañado de falta de hábitos alimenticios, razón por la cual plantea que el docente de Educación Física debe incentivar la creación de un hábito de vida activo y realizar actividades físico-deportivas haciendo entender a la población la importancia de cuidar la salud a través del ejercicio físico y la alimentación.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

**Primera:** Con un nivel de significancia de 0.000 los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y el grado de correlación entre ambas variables es positiva y alta porque el grado de correlación alcanzado fue 0.808.

**Segunda:** Con un nivel de significancia de 0.000 los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y el grado de correlación entre ambas variables es positiva y moderada porque el grado de correlación alcanzado fue 0.600.

**Tercera:** Con un nivel de significancia de 0.000 los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y el grado de correlación entre ambas variables es positiva y alta porque el grado de correlación alcanzado fue 0.772.

**Cuarta:** Con un nivel de significancia de 0.000 los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y el grado de correlación entre ambas variables es positiva y alta porque el grado de correlación alcanzado fue 0.789.

**Quinta:** Con un nivel de significancia de 0.000 los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física y el grado de correlación entre ambas variables es positiva y alta porque el grado de correlación alcanzado fue 0.746.

#### 6.2 Recomendaciones

Primera: Que los estudiantes de la Escuela de Educación Física diseñen un Programa alimenticio nutricional y que lo difundan entre la comunidad educativa para incentivar los hábitos alimenticios saludables.

Segunda: Incluir en los planes de estudio el desarrollo de competencias en cuanto a conocimientos alimenticios para tener estudiantes conscientes del cuidado de su cuerpo y de su mente y que sepan difundir esta forma de vida en la población.

Tercera: Invitar a instituciones especializadas en temas de salud y realicen charlas sobre la importancia de los hábitos alimenticios con la finalidad que el estudiante tome conciencia y las ponga en práctica en su vida.

Cuarta: En coordinación con el Comedor Universitario realizar campañas de sensibilización para fomentar los hábitos alimenticios e ir desarrollando el hábito alimenticio como costumbre en la vida de los estudiantes universitarios.

Quinta: Monitorear durante un semestre a través de encuestas breves la práctica de hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios que formaron parte de esta investigación para conocer el impacto que tuvo en el tiempo.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes documentales.

- Alva, V. (2014). *Conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias de madres de escolares con exceso de peso de 6 a 8 años de edad de tres colegios públicos del Cercado de Lima agosto - seiteembre 2014*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Unidad de Posgrado. Lima, Perú: UNMSM. Obtenido de [cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6717/Alva\\_nv.pdf?sequence=2](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6717/Alva_nv.pdf?sequence=2)
- Boned, C., Rodríguez, G., Mayorga, J., & Merino, Á. (2002). *Competencias profesionales del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Universidad Europea de Madrid, Facultad de Ciencias de la actividad Física y del Deporte. Madrid: Universidad Europea de Madrid. Obtenido de <https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/C142.pdf>
- Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación. Lima, Perú: UNMSM. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos\\_rj.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1)
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez*. Universidad de Castilla-La Mancha, Departamento de enfermería y Fisioterapia. Albacete: UCLM. Obtenido de <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burrriel.pdf?sequence=1>
- CID. (2012). *Evaluación de Competencias para el Ascenso o Reubicación de nivel salarial en el escalafón docente de los docentes y directivos docentes regidos por el Decreto Ley 1278 de 2002*. Bogota, Colombia: Centro de Investigaciones para el Desarrollo. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/articles-310888\\_archivo\\_pdf\\_educacion\\_fisica.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/articles-310888_archivo_pdf_educacion_fisica.pdf)

- Fonseca, D. (2014). *Desconocimiento de hábitos alimenticios en las estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Parroquial "Patrocinio de San José" N° 03 - Breña - 2013*. Universidad César Vallejo, Facultad de Educación e Idiomas. Lima, Perú: UCV.
- Pérez, A., & Bencomo, M. (2015). *Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios*. Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación. Bárbula: Universidad de Carabobo. Obtenido de <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
- Rivera, J. (2017). *El Currículo de la Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludable*. Universidad Santo Tomás de Aquino, Maestría en Ejercicio Físico para la Salud. Bogotá, Colombia: USTA. Obtenido de <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4002/RiveraJose2017.pdf?sequence=1>

## 7.2 Fuentes bibliográficas.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México: McGraw Hill.

## 7.3 Fuentes hemerográficas.

- Bocian, Y., & Garay, M. (2016). Hábitos alimenticios de los universitarios. *La Saeta Digital: Contabilidad, Marketing y Empresa*(2), 56-61. Obtenido de <http://www.unae.edu.py/ojs/index.php/facem/article/view/20/23>
- Buena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (Setiembre de 2012). Competencias profesionales en Educación Física y Necesidades Educativas. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 5(10), 105-109. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4989970.pdf>
- Carpenter, K. (2003). A short history of nutritional science, part 3 (1912-1944). *Journal Nutrition*, 3023-32.
- Isla, S. (Setiembre de 2006). Competencias profesionales del profesor de educación física y del entrenador deportivo. *Revista Digital - Buenos Aires*, 11(100). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd100/compe.htm>

- Maldonado, J., Ramírez, Y., Petro, J., Vargas, S., & Bonilla, D. (2017). Importancia de la Línea de Actividad Física en el Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona en Colombia. *Revista de Educación Física*, 35(1). Obtenido de <https://g-se.com/importancia-de-la-linea-de-actividad-fisica-en-el-programa-de-nutricion-y-dietetica-de-la-universidad-de-pamplona-en-colombia-2267-sa-q590a47e3e28e2>
- Pazo, C., & Tejada, J. (2º Semestre de 2012). Las competencias profesionales en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(22), 5-8. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3984881.pdf>

#### 7.4 Fuentes electrónicas.

- Flores, A. (enero-marzo de 2017). Actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 19(1), versión On-line ISSN 2313-2957. doi:<http://dx.doi.org/10.18271/ria.2017.260>
- Mavila, W. (2016). *Currículo 2016-2021 - Escuela Académico Profesional de Educación Física*. Lima, Lima, Perú: UNMSM. Obtenido de <http://viceacademico.unmsm.edu.pe/wp-content/uploads/2016/07/EAP-de-Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica.pdf>
- Otañez, J. (2000). *efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd13/fiep.htm>
- s.a. (2018). *EN persona*. Obtenido de [http://www.oscep.com.ar/webep/index.php?iLEG\\_ID=1&iENC\\_ID=618#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20en%20lat%C3%ADn%20cl%C3%A1sico,sana%20en%20un%20cuerpo%20sano%E2%80%9D](http://www.oscep.com.ar/webep/index.php?iLEG_ID=1&iENC_ID=618#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20en%20lat%C3%ADn%20cl%C3%A1sico,sana%20en%20un%20cuerpo%20sano%E2%80%9D).
- Villar, J., & Domínguez, R. (2015). Habilidades, competencias, destrezas y conocimientos que debe poseer el profesor de Educación Física en primaria. *Revista Digital EFDeportes.com*(Año 20 - N° 210). doi:<http://www.efdeportes.com/>

**ANEXOS**

Anexo 01. Matriz de consistencia

<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018?	Demostrar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.	Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.	Variable independiente: Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimientos alimenticios</li> <li>▪ Toma de decisiones</li> <li>▪ Costumbres</li> <li>▪ Tiempo</li> </ul>	<p><b>Diseño de investigación:</b> No experimental, transversal, correlacional.</p> <p><b>Muestra:</b> 35 estudiantes del I ciclo de la EP de Educación Física de la UNJFSC.</p> <p><b>Instrumento de recolección de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario para medir los hábitos alimenticios</li> <li>▪ Cuestionario para medir las competencias profesionales en Educación Física</li> </ul>
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	Variable dependiente: Competencias profesionales en Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimientos disciplinares</li> <li>▪ Competencias profesionales</li> <li>▪ Competencias académicas</li> </ul>	
¿Existe relación entre los conocimientos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la	Determinar la relación que existe entre los conocimientos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de	Los conocimientos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de			

<p>Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018?</p>	<p>Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	<p>Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	
<p>¿Existe relación entre la toma de decisiones en hábitos alimenticios y las competencias en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la toma de decisiones en hábitos alimenticios y las competencias en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	<p>La toma de decisiones en hábitos alimenticios se relaciona significativamente con las competencias en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	
<p>¿Existe relación entre las costumbres en hábitos alimenticios y las competencias en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la</p>	<p>Determinar la relación que existe entre las costumbres en hábitos alimenticios y las competencias en Educación Física de los estudiantes del</p>	<p>Las costumbres en hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias en Educación Física de los estudiantes del primer</p>	

<p>Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018?</p>	<p>primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	<p>ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	
<p>¿Existe relación entre el tiempo para practicar hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre el tiempo para practicar hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018.</p>	<p>El tiempo para practicar hábitos alimenticios se relacionan significativamente con las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018</p>	

**Anexo 02.** Instrumentos de recolección de datos

## Cuestionario para medir los Hábitos alimenticios

**Autor:** Miguel Ángel Santos Herrera (2018)

Estimado estudiante (a):

El presente instrumento tiene como objetivo demostrar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018, para lo cual solicitamos su colaboración en el cuestionario que es anónimo y confidencial.

Instrucciones:

- Sus respuestas anónimas sólo servirán para los efectos del presente trabajo de investigación.
- Debe marcar con un aspa (X) en el casillero que crea es el más conveniente.
- Guíese de la siguiente escala de calificaciones:

5	4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

N°	Ítems	Calificaciones				
		5	4	3	2	1
Dimensión 1: Conocimientos alimenticios						
01	Conozco la propiedad de los alimentos que consumo diariamente.					
02	Estoy consciente del efecto que produce en mi organismo la fibra, proteína, carbohidratos, grasa, vitaminas y minerales que consumo.					
03	Tengo conocimiento de cómo se adquiere un hábito alimenticio.					
04	Me siento fuerte y vital en todo momento del día.					
Dimensión 2: Toma de decisiones						

05	Mi familia influye positivamente en mis hábitos alimenticios.					
06	La sociedad (amigos, publicidad, cultura) influye positivamente en mis decisiones en cuanto a lo que como.					
07	Mi presupuesto económico me permite seleccionar comida saludable.					
<b>Dimensión 3: Costumbres</b>						
08	Ingiero las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena).					
09	Mantengo un horario fijo para desayunar, almorzar y cenar.					
10	Incluyo en mis desayunos fibras (cereales, frutas) proteínas (pollo, huevo y queso).					
11	Ingiero fibras (ensaladas, hortalizas) proteína (carnes blancas, rojas) carbohidratos (arroz, harina, papa y yuca) en el almuerzo.					
12	En la cena como fibra (Cereales, ensaladas).					
13	Evito comer en el desayuno como empanadas, tortillas, pastelitos, entre otros.					
14	Evito comer al medio día gaseosas, embutidos, frituras, entre otros.					
15	En la noche como pan, pasta, arroz, carnes rojas, entre otros.					
<b>Dimensión 4: Tiempo</b>						
16	Participo en charlas de alimentación y nutrición.					
17	Llevo a cabo planes alimenticios que favorezcan mis procesos intelectuales.					
18	Conozco la manera correcta de alimentarme.					
19	Sé cómo se forma un hábito alimenticio que favorezca mi proceso académico.					
20	Practico modelos alimenticios que me ayudan a realizar todas mis actividades con energía.					



## Cuestionario para medir las Competencias profesionales en Educación Física

**Autor:** Centro de Investigaciones para el Desarrollo (CID, 2012)

**Adaptado por:** Miguel Ángel Santos Herrera (2018)

Estimado estudiante(a):

El presente instrumento tiene como objetivo demostrar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y las competencias profesionales en Educación Física de los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2018, para lo cual solicitamos su colaboración en el cuestionario que es anónimo y confidencial.

Instrucciones:

- Sus respuestas anónimas sólo servirán para los efectos del presente trabajo de investigación.
- Debe marcar con un aspa (X) en el casillero que crea es el más conveniente.
- Guíese de la siguiente escala de calificaciones:

5	4	3	2	1
Bastante	Lo suficiente	Regular	Muy poco	Nada

N°	Ítems	Calificaciones				
		5	4	3	2	1
Dimensión 1: Conocimientos disciplinares						
01	Conoce y valora el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tiene sobre la salud.					
02	Conoce el desarrollo psicomotor de 0 a 12 años y su intervención educativa.					
03	Conoce y domina los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal.					
04	Domina la teoría y la didáctica específica de la Educación Física, los fundamentos y las técnicas de programación del área y diseño de las sesiones, así como las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados.					

05	Conoce los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer bases de utilización del tiempo libre: teatro, danza, deportes, salidas, etc.					
06	Conoce tipologías básicas de instalaciones y de material simbólico y funcional relacionados con la actividad física, y los fundamentos de su gestión.					
07	Conoce la imagen del cuerpo y el significado de las actividades físicas en su evolución histórico-cultural.					
<b>Dimensión 2: Competencias profesionales</b>						
08	Sabe detectar dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices, así como aplicar primeros auxilios.					
09	Sabe utilizar el juego como recurso didáctico y como contenido de enseñanza.					
10	Promueve hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con todas las áreas del currículo.					
11	Sabe aplicar los fundamentos y las técnicas de la iniciación deportiva.					
12	Sabe aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.					
13	Aplica conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) y su aplicación a un contexto informativo actualizado a fin de conocer los avances de la educación física y el deporte.					
14	Relaciona la actividad física con las distintas áreas que configuran el currículo, incidiendo en el desarrollo de la creatividad y las distintas manifestaciones expresivo comunicativas.					
15	Orienta y supervisar las actividades relacionadas con la actividad física, que se imparten en el centro en horario escolar y extraescolar.					

Dimensión 3: Competencias académicas					
16	Conoce las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.				
17	Conoce los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico, y su relación con la salud, la higiene y la alimentación.				
18	Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y reconocer su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales.				

UNIVERSIDAD NACIONAL  
 JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
 DR. MELCHOR E. ESCUDERO ESCUDERO  
 PROFESOR PRINCIPAL - D.E.  
 DNU - 184

---

**Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero**

**ASESOR**

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
 DR. MIGUEL ROJAS CABRERA  
 SECRETARIO

---

**Dr. Miguel Rojas Cabrera**

**PRESIDENTE**

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
 DR. ABRAHAM WILLIAM GARCÍA CHAPOÑÁN  
 SECRETARIO

---

**Dr. Abraham William García Chapoñán**

**SECRETARIO**

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
 Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo  
 VOCAL

---

**Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo**

**VOCAL**