



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Tesis

**Educación Física y Salud en el marco del Distanciamiento
por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela
profesional de Educación Física Huacho-2021**

Autor:

Cristian Fernández Natividad

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

Asesor:

Dr. Robert Sandro Natividad Muñoz

Huacho – Perú

2022

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN EL MARCO DEL DISTANCIAMIENTO POR PANDEMIA EN DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA HUACHO-202

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.unillanos.edu.co Fuente de Internet	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	vsip.info Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%

TESIS DE MAESTRÍA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN EL MARCO DEL DISTANCIAMIENTO POR PANDEMIA EN DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA HUACHO-2021

ASESOR: Dr. ROBERT SANDRO NATIVIDAD MUÑOZ

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
HUACHO
2022**

DEDICATORIA

Agradezco a dios y a mis padres por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo. A todos ellos dedico el presente trabajo, porque han fomentado en mí, el deseo de superación y de triunfo en la vida, lo que ha contribuido a la consecución de este logro. Espero contar siempre con sus valioso e incondicional apoyo.

Cristian

AGRADECIMIENTO

La universidad me dio la bienvenida al mundo como tal, las oportunidades que me ha brindado son incomparables, y antes de todo esto ni pensaba que fuera posible que algún día si quiera me topara con una de ellas, agradezco mucho por la ayuda de mis maestros, mis compañeros, y a la universidad en general por todo lo anterior en conjunto con todos los conocimientos que me ha otorgado.

Cristian

RESUMEN

La investigación: “Educación Física y Salud en el marco del Distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021”, es un trabajo de investigación para obtener el grado académico de Maestro en Docencia superior e investigación universitaria de la Escuela de Postgrado de la UNJFSC- Huacho. La metodología utilizada se clasifica como Básica y se encuentra dentro del ámbito de la investigación básica. Es de carácter descriptivo y correlativo, y la hipótesis planteada fue: “Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021”. Para la investigación, la población estuvo constituida por 490 estudiantes y muestra fueron 145. El instrumento que se uso fue el cuestiona, aplicadas a las dos variables. Los hallazgos muestran que existe una relación significativa entre la educación física y la salud y la distancia pandémica entre docentes, estudiantes de la escuela profesional de educación física en Huacho-2021, siendo de una intensidad moderada.

La autora

Palabras clave: Educación, física, salud, pandemia

ABSTRACT

The research: "Physical Education and Health in the framework of Distancing due to pandemic in Teachers and students of the professional school of Physical Education Huacho-2021", is a research work to obtain the academic degree of Master in Higher Teaching and university research of the UNJFSC-Huacho Postgraduate School. The methodology that was used is within the basic research, it is of the Basic type, descriptive, correlational level and the hypothesis raised was: "There is a significant relationship between physical education and health with the distancing due to pandemic in Teachers and students of the professional school of Physical Education Huacho-2021". For the investigation, the population consisted of 490 students and a sample of 145. The instrument used was the question, applied to the two variables. The results show that there is a significant relationship between physical education and health with distancing due to a pandemic in teachers and students of the professional school of Physical Education Huacho-2021, being of moderate intensity.

The author

Keywords: Education, physical, health, pandemic

INDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INDICE DE TABLAS	9
INDICE DE FIGURAS	10
I. Planteamiento del problema	11
1.1 Descripción de la realidad problemática	11
1.2 Formulación del problema	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problemas específicos	14
1.3 Objetivos de la investigación	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación de la investigación	16
1.5 Viabilidad del estudio	17
II. Marco teórico	17
2.1 Antecedentes de la investigación	17
2.1.1 Investigaciones internacionales	17
2.2 Bases teóricas	23
2.3 Bases filosóficas	56
2.4 Definición de términos básicos	59

2.5	Hipótesis de investigación	59
2.5.1	Hipótesis general	59
2.5.2	Hipótesis específicas	59
2.6	Operacionalización de las variables	60
III.	Metodología	62
3.1	Diseño metodológico	62
3.2	Población y muestra	63
3.2.1	Población	63
3.2.2	Muestra	64
3.3	Técnicas de recolección de datos	64
3.4	Técnicas para el procedimiento de la información	65
IV.	Resultados	66
4.1.	Análisis de los resultados	66
4.2.	Generalización entorno la hipótesis central	72
V.	DISCUSIÓN	82
5.1.	Discusión de los resultados	82
VI.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
6.1.	Conclusiones	84
6.2.	Recomendaciones	85
VII.	Referencias	86
	Bibliografía	86
VIII.	Anexos	89
	Matriz de consistencia	90
	Matriz de Datos	91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	60
Tabla 2. Población de estudio.....	63
Tabla 3. Educación física y salud.....	66
Tabla 4. Distanciamiento por pandemia.....	67
Tabla 5. Internet.....	68
Tabla 6. Plataforma virtual.....	69
Tabla 7. Docente.....	70
Tabla 8. Formación profesional.....	71
Tabla 9. La educación física y salud y el distanciamiento por pandemia.....	72
Tabla 10. La educación física y salud y la plataforma virtual.....	74
Tabla 11. La educación física y salud y el acceso a Internet.....	76
Tabla 12. La educación física y salud y el docente.....	78
Tabla 13. La educación física y salud y la formación profesional.....	80

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Educación física y salud.....	66
Figura 2. Distanciamiento por pandemia.....	67
Figura 3. Internet	68
Figura 4. Plataforma virtual.....	69
Figura 5. Docente	70
Figura 6. Formación profesional	71
Figura 7. La educación física y salud y el distanciamiento por pandemia.....	73
Figura 8. La educación física y salud y la plataforma virtual.....	75
Figura 9. La educación física y salud y el acceso a Internet	77
Figura 10. La educación física y salud y el docente.....	79
Figura 11. La educación física y salud y la formación profesional.....	81

I. Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la realidad problemática

La irrupción del COVID-19 ha incidido directamente en el sistema educativo de todos los países de la región, afectando a estudiantes, familias, oficinas, secretarías, centros educativos, docentes y directivos. Cerca del centro la educación como parte de los esfuerzos para frenar la propagación del virus en primer lugar tener Para más de 165 millones de estudiantes que no asisten a centros educativos, Desde jardín de infantes hasta educación postsecundaria en 25 países de la región (BID, 2020) Los costos económicos y sociales de la pandemia son desconocidos, pero esperados en situaciones inesperadas Una crisis económica sin precedentes en la historia reciente. Se estima que caerá el crecimiento del PIB mundial se verá más afectado en los países en desarrollo estimaciones del Informe Macroeconómico "Política de Guerra de Plagas" del Banco Interamericano de Desarrollo Reducción de hasta 5,5% en productos regionales y se espera que crisis afecte procesos infraestructura de capital humano, para lo cual son necesarios. Políticas para mitigar su impacto y mantener itinerarios educativos a largo plazo.

Alcance. El objetivo de este documento es brindar orientación para la implementación de políticas que fortalezcan la capacidad de respuesta de los sistemas educativos en América Latina y el Caribe (ALC) durante y después de una emergencia sanitaria.

Tomar medidas durante el cierre de universidades y colegios

Intentan mantener la relación de profesores, alumnos y familias con la universidad Proporcionar contenidos adecuados para cursos universitarios; y acompañamiento – seguimiento en el proceso de aprendizaje virtual. Las soluciones adoptadas por los países son

El enfoque principal es entregar contenido que sea adecuado para el curso. Existe Posibilidades de asegurar todos los aspectos del proceso de aprendizaje funciones y contenido que dependen de la infraestructura existente se puede utilizar para construir un modelo de educación de emergencia rápida a distancia.

Si bien la crisis sanitaria impacta en la salud física además mental de los universitarios, la UNESCO y la USMP abordan cómo evolucionará la educación en línea. La incertidumbre provocada por el encarcelamiento en cuarentena y el aumento de contagios puede desencadenar estrés, ansiedad o depresión en los estudiantes (UNESCO, 2020). En este contexto, es relevante comprender el papel que debe jugar la universidad y el personal para acomodar y apoyar a los estudiantes en esta situación.

El desafío que enfrentan las universidades de todo el mundo es la transición de los cursos presenciales a los cursos en línea, tema que requiere que docentes y estudiantes se preparen para el uso adecuado de la tecnología.

Sin embargo, siempre habrá profesores que no sean lo suficientemente expertos en tecnología para lidiar con este estilo de enseñanza. La transición a la educación en línea ha generado dudas entre los docentes sobre su capacidad para hacer frente a la tecnología que necesitan. Otro aspecto a considerar ahora es la alta demanda de computadoras y equipos técnicos en el hogar por parte de padres, hijos y otros familiares que necesitan trabajar desde casa. Por lo tanto, trabajar o estudiar desde casa puede ser una tarea abrumadora para profesores y estudiantes.

Además, muchas universidades no cuentan con la infraestructura o los recursos para facilitar una enseñanza en línea que tenga un impacto inmediato. Entonces, en este caso surgen algunas preguntas: ¿qué sucede con los estudiantes que no tienen acceso a computadoras portátiles e instalaciones de internet en el hogar? ¿Se pueden impartir prácticas y clases de laboratorio, música y arte de forma remota? La calidad de la educación en línea es un tema clave que necesita la debida consideración. En este contexto, la Universidad necesita fortalecer los diversos servicios que brindan apoyo y acompañamiento a los estudiantes, servicios médicos y psicológicos o de seguimiento académico. Como resultado de su participación en las redes sociales, las instituciones educativas pueden avanzar en la promoción de servicios de salud mental para estudiantes a través de la distribución en línea.

Por esta razón, ahora existe una educación digital sin precedentes hubo un gran impacto, especialmente en la clase de gimnasia y saludable ya que es sobre todo práctico y requiere mucho trabajo La aptitud física, que es un doble reto para los docentes y estudiantes. Esta pregunta es de gran interés porque el estilo de vida de la población ya se consideraba una epidemia antes de que este mal aparezca en el mundo. La situación actual ha empeorado, y estamos especialmente interesados en conocer esta nueva situación. La

falta de actividad física voluntaria empeora la condición física de los profesores y estudiantes universitarios, por lo que el gobierno implementó políticas de salud como una trampa. Para crear ciudadanos educados, la sociedad necesita educación. Desde una perspectiva pedagógica, aprendimos que se debe incluir mucho contenido sobre este tema al ajustar la sección de actividad física de la aplicación en línea, como deportes de equipo y juegos cooperativos. En cambio, el énfasis en las competencias específicas se pone en la priorización de los cursos de educación secundaria, que tiene en cuenta la posibilidad de reducción de espacio, tiempo y recursos. Los estudiantes de la escuela de educación física también están motivados para preocuparse por el futuro porque, sin duda, esta realidad seguirá existiendo. Esta pandemia se controlará hasta que los humanos tengan un nivel significativo de inmunidad, quizás con el uso de vacunas. (2008) Fe y Alegría Motivo, Esto se llevará a cabo como una encuesta conjunta entre profesores y estudiantes. Un estudio exploratorio utiliza la secundaria y los métodos cuantitativos. La interpretación de los datos de este estudio arrojó una serie de resultados que necesitaban un examen más detenido. El objetivo es Las personas que deban desempeñar sus funciones en línea, así como los nuevos puestos docentes en el ámbito de la educación a distancia, deberán hacerlo. Le ayudará a comprender la filosofía subyacente del tema y le dará la confianza de que las conclusiones están respaldadas por los datos de la investigación.

Este estudio se utilizará para educar a los maestros y estudiantes de la escuela para la educación física. La pregunta se responderá en una serie de respuestas estilo Likert, y el propósito de la encuesta es recopilar toda la información necesaria para comprender la realidad actual. Ambos lados serán investigados para tener un punto de vista creíble. Hay una colección de instructores y estudiantes que serán revisados para lograr los objetivos especificados y brindar información actualizada sobre la pandemia mundial.

Por consiguiente de aquí se desarrollará un aspecto lógico, teniendo en cuenta variables y objetivos:

La educación física y además del bienestar se brindan a distancia debido a las limitaciones académicas como base de la investigación relevante, y los problemas con este nuevo paradigma aún existen.

A causa de la COVID-19 en Wuhan a fines del año 2019, China obliga a todas las naciones, incluido Perú, a imponer bloqueos masivos para evitar la transmisión del SARS-CoV2. Todas las políticas que afectan las actividades físicas y recreativas de los niños y jóvenes están previstas para entrar en vigor en nuestro país el 15 de marzo de 2020.

(Kalazich, Valderrama y Flandez, 2020). Por esta razón, la forma de conservar o inclusive fortalecer Para lograr el nivel deseado de aprendizaje y mantener la salud, variedades de enseñanza de ed.física en línea implican hacer preguntas: "¿De qué se trata esto de la educación ?"una plataforma virtual para ayudar a los instructores a crear cursos y lograr resultados de aprendizaje para el programa de estudios Exigen (Arroyo, 2020).

Los cambios educativos en el mundo de la educación tienen que cambiar abruptamente y sin ceremonias al ámbito virtual .Todos los docentes deben poder administrar estas plataformas para inspirar a sus alumnos a desarrollar hábitos saludables y activos .

¿Cuál es la experiencia de los profesores, alumnos de educación física online ?que efecto
¿Cuál es el formato en línea para los cursos de formación física además de la salud donde el objetivo de los estudiantes es "moverse" en casa?Ante esto, debe comprender cómo se conducen metodológicamente las conferencias de estos cursos .Cómo responden los estudiantes a los cambios y qué resultad ven los maestros de sus alumnos en un monitor cuando se adaptan a entornos de aprendizaje digital , nuevos métodos de enseñanza y técnicas , al igual que en otros sectores sociales .Los efectos del Covid19 a medio y largo plazo no están claros, y parece poco probable que los grandes eventos deportivos tengan un impacto inmediato o faciliten que las personas hagan ejercicio sin estrictas precauciones de salud . Por otro lado , algunos polideportivos se han adaptado para servir como hospitales improvisados . Muchos atletas y entrenadores están actualmente suspendidos o sus contratos han sido rescindidos .

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo la educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física de Huacho?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho?

¿Cómo la educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho?

¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en las sesiones de aprendizaje de la universidad de Huacho?

¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho?

¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física-Huacho

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer la relación que existe entre la educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física-Huacho

Determinar si la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho

Conocer si educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho

Comprobar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en las sesiones de aprendizaje de la universidad de Huacho

Comprobar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho

Determinar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho

1.4 Justificación de la investigación

El trabajo pionero para abordar los problemas contemporáneos se justifica tanto en la parte de la universidad de la documentación relativa a la educación física y la salud en el contexto de la pandemia de distanciamiento de los profesores y estudiantes de la escuela profesional de educación física, con el objetivo de mejorar la conciencia real de la situación de pandemia en la que nos encontramos y apoyar el desarrollo de esta educación en la Universidad de Huacho .

El motivo de este trabajo de investigación radica en la necesidad de la formulación del plan de enseñanza de la educación a distancia para los estudiantes adopción a partir de 2020 debido a la pandemia provocada por el COVID 19.

Sabemos que la medida fue puesta por la SUNEDU para evitar muertes en este sector de estudiantes docentes y administrativos en la educación superior. Esta educación no tradicional tiene ciertas ventajas, desventajas que afectarán en gran medida la enseñanza de los estudiantes en todos los centros universitarios y escuela.

Este nuevo enfoque de la educación principalmente en la carrera educación se limitará a la docencia teórica, dejando de lado la práctica y talleres necesarios para los estudiantes del programa es la parte práctica de la formación profesional del alumno

El aprendizaje a distancia ha sido un desafío muy grande desde su adopción y manejo de plataformas virtuales desconocidas para transferir conocimiento el profesor muestra a los alumnos a través de la pantalla dada la incertidumbre de la situación de la pandemia, toda investigación e intento de investigación es necesaria y comprobada porque se ha extendido a nivel planetario la mayor responsabilidad no está en la investigación, sino en las ciencias biológicas para poder busque estructuras infecciosas similares para atacar virus en vista de lo anterior, este estudio tendrá en cuenta opiniones que determinan las percepciones de los estudiantes en las escuelas profesionales de odontología sobre la educación a distancia bajo las cinco dimensiones de acceso a Internet, docentes y formación aprendizaje, plataformas virtuales y formación profesional se debe ejecutar un plan de mejora en una o

más dimensiones para garantizar un aprendizaje a distancia de calidad, especialmente en los estudiantes.

Delimitaciones del estudio

Delimitación teórica Se ha estimado investigar en base a dos variables: educación física y salud y distanciamiento por pandemia se fundamentará a partir de informes de las organizaciones acreditadas OMS, UNESCO, SEGIB, en el marco de su cooperación para promover el deporte y la Agenda al 2030

1.5 Viabilidad del estudio

El proyecto cuenta con los parámetros idóneos para cumplir los procesos de recolección de datos de los estudiantes y docentes, teniendo en cuenta el personal docente además de los estudiantes de la escuela educación física, existe interés por parte de los docentes, estudiantes que están atentos en el desarrollo del estudio y conocimientos de los resultados, teniendo en consideración con estos protagonistas de una educación virtualizada

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Galán (2020) (2020) Doctorado Internacional en educación física y educación deportiva Condiciones de salud relacionadas con el fitness , razones para hacer ejercicio, Adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño entre adolescentes europeos _Investigación en Saludla universidad de Sevilla El crecimiento físico y psicológico de cualquier ser humano , así como el establecimiento y mantenimiento de conductas saludables específicas , son etapas importantes de la adolescencia que repercutirán positivamente en la salud de las personas a corto y largo plazo .Los altos niveles de obesidad y la prevalencia de la inactividad física se encuentran entre los problemas que podrían surgir en esta etapa vital , y ambos se han convertido en graves obstáculos para la salud pública actual a escala mundial .En este sentido, la condición física óptima , la actividad física regular motivada por los incentivos adecuados , la buena adherencia a la

dieta mediterránea y la cantidad y calidad adecuadas de sueño se destacan como herramientas esenciales para prevenir y tratar la obesidad, así como la lucha contra la inactividad. En este estudio transversal y cuantitativo se recogieron, analizaron y compararon 1717 adolescentes de entre 13 y 16 años que estudiaban en las ciudades de Sevilla, Reikiavik y Tartu en cuanto a sus niveles de composición corporal, condición física, motivos para hacer ejercicio, adherencia a una dieta mediterránea, y la calidad y duración de sus sueños subconscientes. Para ello se ha utilizado la batería Alpha-Fitness, el auto informador de motivación para la actividad física AMPEF, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el cuestionario KIDMED sobre adherencia a la dieta mediterránea. En el análisis de datos se utilizaron la prueba de Kolmogorov-Smirnoff, la prueba de Levene, el ANOVA y el MANOVA. Posteriormente se realizó un Post-Hoc Bonferroni en caso de ser necesario en base a los requerimientos de las variables examinadas. Para examinar la confiabilidad y validez del AMPEF y realizar un análisis factorial, se utilizaron las pruebas de esfericidad de KMO y Bartlett. A menudo se muestra que la edad y el sexo de los participantes son factores determinantes que pueden tener un impacto en los resultados de las muchas variables que se han examinado. La juventud sevillana es la que peor resultado tiene en cuanto a salud física. Los participantes están motivados para participar en la actividad física tanto por los sentimientos que experimentan al participar en la actividad atlética como por el deseo de mejorar su salud física. El nivel de adherirse a la dieta mediterránea de las personas fue moderado. En cuanto a la calidad del sueño, el 48,6% mostró mala calidad, mientras que el 48,3% no alcanzó la duración mínima requerida. Los hallazgos de este estudio se utilizarán como inicio de partida para realizar próximas intervenciones con el objetivo de mejorar los factores en estudio para mejorar la salud y la calidad de vida de la población adolescente.

Gómez (2017) Trabajo Magistral *Educación Física y escuela secundaria, una relación contenida* Universidad Nacional de la Plata Argentina: El objetivo general de esta tesis es el bienestar como principio rector de la práctica involucra los procesos del cuerpo normalización indefinida, que a su vez deja inutilizable la salud, como principio rector en la práctica de la educación física, es un tipo de salud términos médicos, a menudo distinguiendo entre normal y patológico, se considera anormal o anormal; debe ser eliminado o excluido de si no está normalizado debe quedar claro que la salud de interés en este contexto se refiere a la salud un soporte biológico capaz de extraer riqueza y

riqueza de la vida en lugar de salud, vivir en la sensación de disfrutar la vida. La educación física nació como un problema de salud pública, la alienación de la terminología médica, el discurso deportivo y el discurso científico sólo lo priva de su propio conocimiento, por el contrario, se nos da un conjunto de tecnologías bajo nuestro control las teorías del aprendizaje se cruzan, se aplican en el momento adecuado tener un impacto positivo en la salud de nuestros estudiantes. Así que no es sorprendente vuelven los profesores a las clases de medicina o lo que nos da la fisiología construir sobre nuestras acciones, entendiendo que practicar de esta manera se superpone idéntico forzando las relaciones de poder en el campo sin saberlo y refiriéndose constantemente al conocimiento médico como nuestro motor práctica, pero es el saber médico el que ata al sujeto a su cuerpo, determina un cuerpo que puede ser producido, replicado, serializado, generalizado adicionalmente, nos otorga un conjunto de tecnologías que están bajo nuestro control y gracias a la teoría del aprendizaje debe aplicarse de manera oportuna un proceso que debe ocurrir de forma natural, por lo que pretendemos construir sobre nuestras acciones no solo nos aleja de nuestros cuerpos, sino que cancela nuestro papel como docentes se convierte en meros espectadores.

Gaviria (2016) (2016) Tesis titulada "La Educación Física a través de los Ojos y la Voz de los Estudiantes Secundarios : Un Estudio de Caso en la Ciudad de Medellín, Colombia "colegio colombiano :El objetivo general de esta tesis es centrarse en el pensamiento de los estudiantes , particularmente en el campo de la educación física , donde existe una larga historia de investigación que aún puede usarse como guía porque sigue siendo un tema importante y actual para examinar .el pensamiento de los estudiantes y lo que quieren aprender en las clases de educación física .Es un hecho que los profesores y los estudiantes a veces luchan con temas que tienen un impacto en el currículo, y que los impactos sociales no siempre son consistentes y pueden generar conflictos entre estos dos puntos de vista.El profesorado cree que está actuando bajo la premisa de que el currículo es necesario , pero también está influido por una tradición que , en realidad , puede ser del alumnado y de la que no es fácil sustraerse , al menos en ciertos aspectos.Esta hipótesis necesita ser investigada .El objetivo que se plantea ante esta realidad es identificar , examinar e interpretar las creencias y percepciones de los estudiantes de la clase de pregrado del centro para la comunidad de Medellín (Colombia) UAM sobre temas deportivos .En esta tesis, el doctorand llevó a cabo los pasos necesarios a lo largo de la

metodología para lograr los objetivos planteados y demostró que cada paso fue controlado con un alto grado de precisión, desde el diseño del instrumento hasta su aplicación a la población objeto de estudio. Las diferencias observadas entre las perspectivas de los estudiantes y los maestros reflejan una contribución significativa de los mismos maestros en cuanto que muestran cómo los estudiantes pueden participar y mejorar en las clases de educación física. Las voces de los estudiantes indican las diversas áreas en las que los maestros deben concentrarse para brindar una instrucción de alta calidad: las diferencias de género y cómo se expresan en el aula; los diversos temas y cómo los abordan los estudiantes; sus preferencias de aprendizaje; la relación integrada; cómo se trata a los estudiantes; el logro de objetivos específicos de aprendizaje a la luz de los aspectos psicológicos y entorno social; la relación con la salud; la influencia de la tradición en la educación física; y el potencial para introducir innovaciones en esta área.

Scorsolini, Santiago y Barcellos (2021). En su artículo en la revista índice de Granada: Ser docente frente a la pandemia del COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. El objetivo principal es reflexionar sobre la labor del docente en el contexto de la pandemia del COVID-19 y sus reflexiones sobre salud mental. Con base en la educación a distancia, la discusión tiene en cuenta las reflexiones de la literatura científica sobre la COVID-19 hasta el presente y su potencial impacto en la salud de los docentes en los diversos niveles de formación.

El objetivo principal es reflexionar sobre el trabajo del instructor ante la pandemia de COVID-19 y sus pensamientos sobre la salud mental. La discusión, que tiene como base la enseñanza a distancia, tiene en cuenta las reflexiones de la literatura científica sobre la COVID-19 hasta el presente y su potencial impacto en la salud de los docentes en los distintos niveles de formación. El hecho de que los docentes sean extremadamente susceptibles a enfermedades profesionales durante la pandemia de COVID-19 debe monitorearse a través de una investigación profesional directa con estas personas, teniendo en cuenta los efectos de las diversas etapas de aculturación y distanciamiento social, así como varios niveles de entrenamiento y rendimiento. El estado actual de la educación a distancia puede funcionar como un detonador y tener un impacto en la salud mental, por lo que la literatura en el campo de la salud mental de los trabajadores necesita un seguimiento inmediato y crítico.

CEPAL-UNESCO (2020) en su trabajoEl propósito de la educación en la era del Informe COVID-pandemia es ubicar los proyectos más recientes de la CEPAL que apuntan a constreñir la actividad económica .Como resultado de la caída promedio del PIB de América Latina y el Caribe de 9,1%, asegurar el financiamiento para la educación es una prioridad principal para los sistemas de conservación .Las instituciones educativas nacionales están protegidas contra la creciente distribución desigual de las oportunidades educativas y las crisis del aprendizaje .Según la UNESCO, según los datos disponibles de 25 países de todo el mundo, el gasto en educación habría aumentado un 3,6 % en 2019-20 sin la pandemia de 532 millones de personas.Sin embargo , dé la contradicción .El monto de los recursos para la educación podría disminuir en más de un 9% en el PIB de la región solo para 2020 .Debido al impacto económico de la pandemia de COVID-19.

Investigaciones nacionales

Ponce, Quispe, Alfaro y Meléndez (2017) En su artículo para la revista de rehabilitación de Herediana Creencias y prácticas de estilos de vida saludable y actividad física en personal administrativo de una universidad de Lima, Perú. Determinando el personal administrativo de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCHnivel) de creencias y prácticas de actividad física , así como filosofía de vida saludable, en el año 2014 .Recursos y procedimientos El diseño del estudio fue descriptivo, observable, prospectivo y transversal .Inicialmente, la UPCH empleaba a 150 funcionarios administrativos , pero solo quedaron 100 debido a una serie de factores (resultados deficientes de la encuesta , personal ausente , etc.). El cuestionario sobre creencias y comportamientos de las personas con respecto a los estilos de vida utilizado como herramienta para la recolección de datos . Se observaron bajos niveles de actividad física y estilos de vida poco saludables en la población (43%).Resultados: En la población, hubo bajos niveles de actividad física y estilos de vida no saludables (43%).Sin embargo, según sus creencias , es muy importante realizar actividad física y tener un estilo de vida saludable también es muy importante (52%).Conclusiones: Los hallazgos implican que , si bien la mayoría de las personas reconocen el valor de mantener un estilo de vida saludable , no siempre lo ponen en práctica. Esto plantea preguntas sobre los posibles factores que contribuyen a esta falta de práctica. Además, se sugiere que la organización apoye iniciativas destinadas a fomentar la actividad física y estilos de vida saludables en el

personal administrativo, así como las pausas activas en el trabajo para prevenir futuras enfermedades y lesiones .

Cabrejos (2016) en el estudio de doctorado Actividades que involucran actividad física en la educación para la salud de la escuela secundaria de Institución Educativa Parroquial Sant'sima Trinidad , UGEL 03, Cercado de Lima Universidad de América Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El propósito de este estudio fue conocer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad , UGEL 03 , Cercado de Lima. desde la perspectiva de la educación para la salud .450 estudiantes conformaron la población total , que sirvió como sujeto de estudio . _ Se dividieron en 10 secciones , cada una con 45 estudiantes .En cuanto a la exposición, el proceso de la presente tesis no fue arbitrario porque se vio como un conocimiento causal .En cuanto a la técnica de recolección de datos , se utilizó una encuesta .También se tomó en consideración para la validez del mismo el sistema de jurados expertos con un mínimo de cinco expertos cada panel .Para efectos de la elaboración de las citas y referencias se tomó en consideración el estilo APA basado en la sexta edición .Después de participar en actividades relacionadas con la investigación , la tesis actual llegó a la conclusión de que debido a que los adolescentes no realizan suficiente actividad física fuera de la escuela para lograr y mantener este estado de salud, el trabajo del profesor de educación física no debe limitarse .solo a esa actividad , sino que debe centrarse en fomentar el desarrollo de un estilo de vida activo .Para que el disfrute de la actividad sea coherente con un nivel de exigencia significativo para el alumno, su preocupación debe pasar a estar más dirigida a explicarle al niño por qué , cuándo y cómo realizar la actividad física (saber hacer) .

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Cabello (2018), Institución Educativa, "Antonio Raimondi San Juan de Miraflores Universidad Cesar Vallejos. El objetivo de esta investigación es determinar si la IE N° 32998 de Cachigaga, distrito de Umari, Pachitea con respecto a la planificación curricular en el área de matemáticas contiene una metodología descriptiva y cuantitativa. Los límites del campo matemático, los problemas académicos de los estudiantes y el proceso de enseñanza poco claro fueron determinados en el plan nacional. Más importante aún, Puede ser un desafío para los maestros formular lecciones de planificación claras y pertinentes para la región.Se

realizó un diagnóstico inicial de FODA del problema para determinar sus fortalezas y debilidades.2018.Colegio de César Vallejos.El presente estudio tiene como objetivo determinar si la IE N ° 32998 de Cachigaga , distrito de Umari , Pachitea sobre planificación curricular en el área de matemáticas contiene o no una metodología descriptiva y cuantitativa .Determiné los límites del campo de las matemáticas , los problemas con el bajo rendimiento académico de los estudiantes y el proceso de enseñanza poco claro en el plan nacional .Es difícil para los docentes formular lecciones de planificación para la región de manera clara y pertinente , lo que es aún más significativo.Para determinar las fortalezas y debilidades del problema , se realizó un diagnóstico inicial de la situación por parte de FODA .Posteriormente , se realizó una encuesta entre los docentes de las instituciones educativas para recopilar información sobre los materiales de curso incompletos y terminados para que puedan estructurar sus clases y hacer un seguimiento de cómo se utilizan y difunden los planes de mejora en ellas.Formular una estrategia de mejora, perfeccionarla , evaluarla y comprender posteriormente sus éxitos y desafíos .En este estudio, los investigadores y la comunidad educativa desarrollaron en conjunto el doble rol del sujeto de la investigación y del investigador bajo el paraguas de la investigación acción participativa .Esto permite tener una comprensión más clara y profunda de la situación , lo que abre la posibilidad de colaboración .

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Relación entre actividad física y salud

Salud y la actividad física son dos términos que se utilizan con frecuencia en muchos contextos, y ahora que ha comenzado la Cuarta Revolución Industrial , tienen un significado mayor , causando preocupación y controversias en la opinión pública ..De acuerdo con Marcos Becerro (1989), la noción de salud puede asumir muchos significados y perspectivas diferentes . Como resultado, es más fácil comprender el contenido del concepto que su definición académica .El término "actividad física" se refiere al ejercicio físico, la actividad física y los deportes. Aunque todas estas actividades utilizan el movimiento como herramienta fundamental, existen ciertas diferencias que se comentarán con más detalle en un futuro próximo .

Procesos didácticos de educación Física

Aunque la educación física siempre ha sido importante, en el siglo XVIII surge un enfoque contemporáneo que enfatiza la salud y el bienestar. El término "gimnasia", que se asemeja más a la idea de educación física, reemplaza este concepto "médico" a fines del siglo XIX. En los primeros años del siglo XX aparecieron por primera vez dos subapartados que tratan este tema: uno que trata sobre deportes en las islas británicas y otro que aborda cuestiones higiénicas y militares en Europa. Desde la década de 1970 del siglo anterior, ha habido una reestructuración simultánea y una innegable evolución de la educación física. Los límites del actor tradicional se han ampliado en la coyuntura con Se incluyen seis componentes: danza, música, movimiento rítmico, psicomotricidad, período libre o deportes de aventura, expresión física, escuelas relacionadas con el deporte además la educación física orientada en la salud.

Concepciones Actuales de la Educación Física

Encontrar la idea y los objetivos de la educación física no es una labor factible, según Argénira C. Ramos (2010). Esto se debe a que implica transitar por una variedad de marcos conceptuales, desde aquellos que los sitúan dentro de un marco científico que destaca la actualidad estado del conocimiento, su crecimiento y las colecciones actuales de leyes, teorías, hipótesis y principios a los que lo hacen desde una perspectiva heurística. En consecuencia, es crucial discutir los siguientes temas contemporáneos, según Antonio Baena E. (2005): Desde una perspectiva epistemológica, Cagigal, José Mara (1968), afirma que la educación en educación física es la construcción del conocimiento. El esfuerzo se hace para estandarizar los métodos de observación a través de las fronteras mientras se desarrolla una sistematización más precisa. El ser humano en movimiento o capaz de tomar en cuenta sus ramificaciones culturales se define como objeto propio de estudio. _7b) Según Emilio Ortega G. (1989), la educación física es una ciencia ya que antepone el método científico y las ideas a la intuición. .b) Gonzáles M., Manolo (1993); Precisar el termino formación física que es la rama así como también el destreza de promover el progreso deseado (conforme, original y sucesivo) de la persona junto con el resto de su potencial humano. .d) Según Salas J. (1996), existe un componente fundamental y esencial de la educación que puede ayudar y promover progreso integral y equilibrado de cada persona a través de aplicación metodología de la actividad física. .e)

Según Pierre Parlebas (1997), a partir de una perspectiva práctico , la formación física no es un dogmatismo sino una práctica pedagógica que debe fundamentarse cada vez más en el conocimiento científico . f) Casimiro A., Ruiz F. y García A. (1999); afirman en relación al carácter multidisciplinario de las ciencias que influyen en la acción física , como la enseñanza, la psicología, la biomecánica y la física, constituye la base de la educación física .Sin embargo, desde un punto de vista educativo , esto promueve fuertemente la naturaleza multidisciplinar de la formación física .g) Según Molnar B., Gabriel (2000), la educación física es una rama de la sapiencia educativa que instruye a los hombres a través de ocho movimientos, progresando desde el desarrollo psicomotor al cognitivo-social según el educando. Salud y actividad física son dos términos que se utilizan con frecuencia en muchos contextos, y por las características y tendencias de la Tercera Sociedad , ahora tienen un significado aún mayor , causando preocupación y controversia pública .Según Marcos Becerro (1989) , el concepto de salud puede asumir muchos significados y perspectivas diferentes .Como resultado , comprender el contenido del concepto es más fácil que comprender su definición académica .A pesar de que todo el mundo utiliza el movimiento como herramienta principal , hay una serie de diferencias que se analizarán con más detalle en las siguientes secciones .La frase " actividad física " se refiere al atletismo, la actividad física y el ejercicio físico .

Correspondencias de Formación Física

En más de dos siglos de existencia, se han adecuado a las necesidades sociales y educativas , y los resultados de sus acciones han inspirado teorías y prácticas que se reflejan en una variedad de paradigmas filosóficos .Se cree que el trabajo de Thomas Arnold , que incluyó la introducción de deportes a la "Escuela Pública" de Rugby en 1828, sirvió como trampolín del deporte moderno . Esta corriente ha persistido a lo largo de la historia de la educación física ya que refleja factores sociológicos, políticos y educativos .Es un fenómeno social que va en contra de sus propias intenciones.Los métodos ginecológicos comenzaron a surgir y competir entre sí en el siglo XIX .Estos métodos se basaron históricamente en la idea de que el movimiento era tanto biológico como mecánico, y sus principales características eran la exploración del beneficio , la representación en los deportes organizados y la competitividad. Actualmente, hay una discusión sobre los roles sociales que juegan los atletas de varias disciplinas deportivas , y en esa discusión, se reconocen los tres objetivos principales del juego competitivo,

recreativo y educativo . b) Corriente de educación psicomotriz: Cuerpo pensante; surge como oposición a mediados de la década de 1960 con contribuciones de la neurobiología, el psicoanálisis, la psicología cognitiva , la fenomenología y la sociología. Las propuestas teóricas de Le Boulch, La Pierre, Acaturrier y Vayer pueden acreditar la posición de esta revista en el campo de la educación, particularmente en lo que se refiere a su enfoque en la educación física .El surgimiento de nuevas perspectivas sobre el movimiento humano y la educación física encuentran un escollo en su aparición. Según el pensamiento actual , el cuerpo es visto como una entidad psicosomática básica en la que el desarrollo de las estructuras motoras del cuerpo corresponde a los procesos de maduración, la naturalidad evolutiva , la organización del tiempo y el espacio, y la motivación y desarrollo interno de la motricidad del cerebro .Encontrar las tres dimensiones esenciales de movimiento, pensamiento e interacción social afectiva de cada persona. c) Corriente de expresión corporal: Órgano de comunicación; Esta corriente de origen europeo y americano está influenciada por el marxismo y el psicoanálisis. Institucionalmente, sus puntos de vista filosóficos están representados por la "Escuela de Fráncfort" y por separado por los filósofos alemanes Marcuse y Reich. procesos. Encontrar las tres dimensiones interdependientes de movimiento, cognición e interacción social afectiva en cada persona. c) Corriente de expresión corporal : órgano de comunicación ; esta corriente de origen europeo y americano está influenciada por el marxismo y el psicoanálisis. Institucionalmente, la " Escuela de Fráncfort" y los filósofos alemanes Marcuse y Reich sustituyen sus visiones filosóficas .El crecimiento de las ciencias humanas y sociales , especialmente la antropología, la sociología crítica y la psicología, sirve de inspiración. presenta una filosofía de todo el cuerpo conocida como "corporeísmo", que tiene como principios la liberación sexual , la necesidad del reencuentro, la comunicación espontánea , el oído del cuerpo y su atención . El cuerpo está destinado a ser vivido y escuchado, no enseñado.

d) Corriente de la Sociomotricidad o Praxiología Motriz; presentado por Pierre Parlebas (1967–1985), quien se esfuerza por proporcionar un enfoque único para el estudio de la educación física que incorpora una serie de tendencias diferentes .Su afirmación más importante es que la educación física sirve como una genuina pedagogía de la conducta motriz , que él define como la organización significativa del acto motor . De aquí proviene el término "conducta motriz " .El autor en cuestión elige examinar la movilidad humana, con la esperanza de que la inteligencia motora conduzca a nuevos patrones de movimiento

en situaciones novedosas. Como resultado, se desarrollaría un entramado intelectual complejo, similar a lo que ocurre en las situaciones de juego en grupo.

En este caso, el autor elige examinar la motilidad humana con la esperanza de que la inteligencia motora pueda conducir a patrones de movimiento novedosos en situaciones novedosas. Como resultado, se desarrollaría una estructura intelectual compleja, similar a lo que ocurre en situaciones de juego en grupo.

f) El Corredor Integracionista (Gangey) y Educación Física en la Base (Martha Castaer y Oleguer Camerino) son dos tendencias bastante claras en su propuesta. Estos once autores se esfuerzan por armonizar las diversas hipótesis que han surgido en respuesta a los criterios en torno a la educación física. Las posiciones que son analíticas y utilitarias sobre el tema son categóricamente rechazadas como argumentos de nivel de entrada. La idea central de la propuesta de Castaer y Camerino se basa en un "enfoque global" de la motricidad humana y la comprensión del ser humano "como el sistema más abierto e inteligente", en el que es posible apreciar una triple dimensión de su "haciendo."

Estos 11 autores hacen un esfuerzo por armonizar las diversas hipótesis que han surgido en respuesta a los criterios en torno a la educación física.

Las posiciones sobre el tema que son analíticas y útiles son categóricamente rechazadas en la puerta.

La premisa principal de la propuesta de Castaer y Camerino es un "enfoque global" sobre la motricidad humana y la comprensión del ser humano como "el sistema más abierto e inteligente", en el que es posible apreciar una triple dimensión de su "hacer." Destacan por su introyectiva -reconocibilidad, altos niveles de interactividad y habilidades comunicativas proactivas (Castaer y Camerino 1996). Esta propuesta intenta orientar las intervenciones educativas de manera no directiva, teniendo en cuenta las etapas evolutivas y las necesidades exploratorias del bebé, que en su mayoría se encuentran en las etapas fundacionales de formación.

La importancia de la educación física en los sistemas educativos

Es fundamental tener en cuenta la hipótesis de Elián Cuesta de que las actividades humanas más asociadas a la educación contribuyen al crecimiento multifacético del individuo para resaltar el papel que juega la enseñanza física en todos los medios formativos. A través de él, niños, jóvenes, adolescentes y Los adultos demuestran sus

destrezas motrices, psicológicas y sociales , perfeccionan su cultura del movimiento , mantienen su salud, así como envuelven y dan sentido a sus vidas en un escenario que apoya el movimiento de cada individuo .mejores capacidades y una adecuada integración con la humanidad. Todos los planes educativos nacionales incluyen la educación física , como es bien sabido.Esta asignación, que tiene el estatus de ser requerida en los primeros cursos académicos , se asigna en consecuencia a estudiantes de educación superior que se preparan para una variedad de profesiones.La oportunidad de participar en varios deportes se brinda a los estudiantes que eligen hacerlo al mismo tiempo , y esta tarea es responsable .Por el contrario, muchos estudiantes universitarios a los que se les asignó la responsabilidad de la educación física durante su educación primaria y secundaria muestran poca motivación cuando realizan actividad física sistemática y llegan a clase con un estado de ánimo deprimido .Esto complica el proceso de consecución de los objetivos deseados y dificulta la labor del profesor, ya que debe tratar sistemáticamente con la gran cantidad de alumnos de sus grupos .Fundamentos de la cultura física .Al comenzar la discusión de la cultura física , es importante señalar que hay pocas publicaciones sobre el tema y que en algunos casos se confunde con la educación física . Alejandra O'Farril Hernández, cubana , propuso muchos aspectos de la cultura física en 2001, según investigaciones de la Universidad del Cauca-Colombia (Batero, Certuche , Bados y Pinillos , 2012).Definir "cultura física" como una ciencia que sustenta leyes universales y orienta el desarrollo y perfeccionamiento físico de la humanidad a través de la actividad física .b) Según los propios autores , el objetivo principal de la actividad física es satisfacer fundamentalmente la necesidad de salud física .c) De acuerdo con esta teoría, es responsabilidad de la cultura física abordar el bienestar físico y cómo se relaciona con otras necesidades humanas . como se muestra en los elementos de esta:

a) Definir la "cultura del fitness" como una ciencia que orienta el desarrollo y perfeccionamiento físico del individuo a través de la acción física .

b) Según el propio autor , el objetivo principal del ejercicio físico y la mejora es satisfacer la necesidad de salud física .

c) De acuerdo con esta teoría, la cultura física es responsable de abordar el bienestar físico y cómo se relaciona con otras necesidades humanas como se ve en las partes constitutivas de esta teoría :

la formación física , la actividad física generalizada , la cultura física terapéutica y rehabilitadora , así como la actividad física recreativa y competitiva .d) La idea de aptitud se estudia desde una variedad de contextos de comprensión en lugar de desde un único punto de vista, como se expresa en el siguiente enunciado: "La teoría de la física es una rama de la ciencia que surge de las intuiciones sociales y las ciencias biológicas " , p.1(2001) O'Farril (2001, p.1).

Tenga en cuenta que las ciencias sociales estudian las interacciones sociales, mientras que las ciencias biológicas estudian la totalidad de la diversidad biológica de la vida .Como resultado , es posible decir que el estudio de la física se aborda desde una perspectiva interdisciplinaria con el objetivo de lograr una comprensión más profunda del ser humano .d) El concepto de física no se estudia desde una sola perspectiva, sino que se nutre de una variedad de contextos de comprensión, como se afirma en la siguiente afirmación: "La teoría de la física es una rama de la ciencia que surge de las intuiciones de las ciencias biológicas " .(2001, p. 1) O'Farril (2001, p. 1).

Recuerde que las ciencias social aprenden las interacciones sociales, mientras que las ciencias biológicas estudian la totalidad de la composición bioquímica de los seres vivos .Como resultado , es posible decir que se adopta un enfoque multidisciplinario al estudiar la cultura física para lograr una comprensión más profunda de la condición humana . _acciones físicas . Respecto a Batero y otros (2012), citan a Castellanos y López (2003) quienes propusieron que el foco de estudio de la cultura física es “el cuerpo, la cultura y el movimiento”, los cuales son estudiados, entre otras cosas, por campos académicos . como la recreación, el entrenamiento físico y los deportes.Estos han ayudado a las personas a crecer y desarrollarse tanto a nivel individual como grupal , ayudando en el crecimiento de un ser social .

la salud de Según René Dubos, fundador de la Organización Mundial de la Salud , definió la salud como “el estado de perfecto bienestar físico, mental y social , y no sólo la abandono de enfermedad”, en 1956.(pág. 1).Esta organización amplía el significado de esta definición al referirse a ella como una forma de vida que se basa en normas de comportamiento reconocidas que están influenciadas por las interacciones entre las características personales , las interacciones sociales y las condiciones socioeconómicas y ambientales .determinantes de la salud El estudio de los factores que influyen en el estado de salud de una persona o de una población , junto con el desarrollo del concepto de salud ,

se planteó a mediados del siglo XX .Estos factores incluyen aquellos que son personales, sociales, culturales, económicos y ambientales. Factores que perturban la salud de participados del siglo XX , mientras se desarrollaban significación sobre salud , se planteó la idea de investigar las variables que inciden en el estado de salud de un individuo o de una población .Estos factores incluyen aquellos que son personales, sociales, culturales, económicos y ambientales. Se propusieron numerosos modelos en un esfuerzo por explicar los factores que afectan la salud, destacándose el modelo holístico de Laframboise (1973), el modelo ecológico de Austin y Werner (1973) y el modelo de bienestar de Travis (1977).

factores que afectan la salud La idea de investigar los factores que influyen en el estado de salud de una persona o de una población se plantea por primera vez a mediados del siglo XX cuando se desarrolla el concepto de salud .Estos factores van desde lo personal hasta lo social , lo cultural , lo económico y lo ambiental. En un esfuerzo por explicar los factores que afectan la salud, se propusieron numerosos modelos , destacando el modelo holístico de Laframboise (1973), el modelo ecológico de Austin y Werner (1973), y el modelo de bienestar de Travis (1977).En este caso, se tomará en consideración el modelo desarrollado por el ministro de salud canadiense Marc Lalonde en su informe de 1974 "Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses" .Estas son las cuatro categorías principales de condiciones que presenta este modelo :La composición genética , la carga genética , el crecimiento y desarrollo y el envejecimiento de una persona tienen un impacto en la biología o predisposición genética de una persona.Desde finales del siglo XX se ha considerado que este grupo de factores tiene una reducida capacidad de cambio . Pero como fuente de salud, la combinación de factores relacionados con la biología humana está teniendo en la actualidad un mayor protagonismo debido a los avances de la ingeniería genética y su impacto en el desarrollo de medidas preventivas de enfermedades crónicas.b) La contaminación física, química, biológica, psicológica y social que constituye el medio ambiente.Como resultado , limitar sus efectos disminuye la prevalencia de enfermedades y muertes.Cada una de sus acciones individuales o grupales provoca un número significativo de patologías .c) Modos de Vida: Uso de Sustancias Tóxicas, Sedentarismo, Estrés, Actividad Sexual Insensata, Conducción Peligrosa, y Uso Inapropiado de Servicios Sociales .

La contaminación del medio ambiente por factores físicos, químicos, biológicos, psicológicos y sociales constituye el término "medio ambiente" (b).Cada uno de ellos

provoca un gran número de enfermedades ya sea de forma individual o colectiva; como resultado , limitar sus efectos reduce la prevalencia de enfermedades y muertes.

c) Los modos de vida, incluidos los hábitos alimentarios, el uso de sustancias tóxicas , permanecer sentado durante largos períodos de tiempo, ponerse tenso, conducir de forma temeraria y abusar de los servicios sociales .

d) sistema de salud ; ventajas de las intervenciones preventivas y terapéuticas; listas de espera inimaginablemente largas para recibir atención médica ; y la burocratización de la asistencia sanitaria. Ahora bien, según Gustavo W. Rueda Cap . (2014), la distribución de la influencia de los factores relacionados con la salud es la siguiente:

Comunidades de Vida Saludable Existen numerosas definiciones y aplicaciones del término " estilo de vida" como resultado de la amplia gama de disciplinas que lo han utilizado .Una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en sentido global y las normas de comportamiento específicas determinadas por características socioculturales y personales " es como la OMS define la disciplina de la salud (Organización Mundial de la Salud , 1998, p. 27) .

Sin embargo, es crucial recordar que así como no existe un estado de salud único y " óptimo" para todos en el mundo, tampoco existe una forma de vida única , ideal o "exclusiva" .Esto se debe a que factores como la cultura, el entorno familiar, el empleo , los ingresos, la edad, las capacidades físicas personales y el estado de salud inciden en la forma y el bienestar de las personas , estando más cerca ciertas opciones de estilo de vida . que es "saludable" que otros. En este sentido, el objetivo es lograr que las opciones más saludables también reciban una audiencia cada vez más amplia , teniendo en cuenta las circunstancias actuales de la persona , el entorno en el que se presentan y la satisfacción de sus necesidades fundamentales .necesidades.En consecuencia, un estilo de vida saludable se definiría como las rutinas y hábitos que cada individuo puede adoptar para alcanzar el crecimiento y el bienestar sin poner en peligro su relación con su entorno natural , su red social o su lugar de trabajo.Factores que afectan los fundamentos filosóficos subyacentes de la forma de vidaUn estilo de vida saludable se compone de varias partes que deben trabajar juntas en armonía.El siguiente conjunto de criterios define una forma de vida saludable, entre otras cosas: Patrones de consumo Una de las cosas que determina cómo las personas viven sus vidas a medida que envejecen es el desarrollo de sus hábitos alimenticios cuando son niños. Esta influencia es el resultado de una amplia gama de

factores, incluida la cultura, las costumbres y el entorno en el que se cría cada persona .factores que influyen en las filosofías de estilo de vida Un conjunto integrado de elementos que deben funcionar armónicamente y conforman de forma completa un estilo de vida saludable .Los factores que determinan un estilo de vida saludable se describen a continuación como :

Hábitos relacionados con la alimentación Uno de los factores que determina el modo de vida que adopta una población de jóvenes desde la infancia es el desarrollo de hábitos alimentarios . Este proceso también está influenciado por una serie de otros factores, como la cultura, las costumbres y el entorno en el que se desarrolla. Todo individuo se desarrolla.La formación de hábitos alimentarios, que afectan etapas posteriores del desarrollo , comienza en el primer año de vida.Sin embargo, los cambios comienzan a manifestarse en los hábitos ya establecidos a medida que la persona ingresa a ciclos vitales más sensibles como la adolescencia y la adolescencia, lo que permite un cambio en la forma de vivir de la persona.Es importante tener en cuenta que una dieta saludable constituye la piedra angular de un crecimiento exitoso .Para lograrlo , es necesario conocer las pautas que te orientarán hacia una alimentación adecuada a través de la pirámide nutricional que recomienda la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2015). Esto representa una dieta equilibrada que asegura el aporte de la energía suficiente , así como de los nutrientes y sustancias esenciales para el bienestar de cada organismo .

Hablamos de una dieta equilibrada que asegure el aporte de la energía suficiente además de los nutrientes y otras sustancias imprescindibles para la salud de cada organismo .

Cuando hay un desequilibrio en la dieta , puede dar lugar a cambios perjudiciales para la salud y enfermedades con efectos secundarios tanto físicos como psíquicos , que pueden derivar en problemas potencialmente irreversibles .

Entre estos trastornos se encuentran el sobrepeso , la obesidad, la anorexia y la bulimia ; los dos últimos se distinguen por ser patologías propias de la sociedad moderna y prevalentes en los jóvenes debido a su alcance geográfico y asociación con estigmas culturales particulares .La mayoría de los estudiantes universitarios están influenciados por factores socioeconómicos , ya que su objetivo principal es obtener alimentos asequibles , que requieren poco tiempo de preparación y son ricos en grasas saturadas , a diferencia de los alimentos procesados , que requieren más tiempo de preparación y consumo .

La mayoría de los estudiantes universitarios están influenciados por factores socioeconómicos , ya que su principal objetivo es obtener alimentos asequibles , que requieran menos tiempo de preparación y sean ricos en grasas saturadas , a diferencia de los alimentos procesados que requieren más tiempo de preparación y consumo.

Este impacto económico es significativo porque hay inconsistencias en todos los estratos; por ejemplo, en los estratos bajos, las personas consumen más frutas y verduras y menos alimentos ricos en grasas saturadas que en los estratos altos .Los determinantes de la sociedad deben tenerse en cuenta al desarrollar hábitos alimentarios saludables porque juegan un papel importante en todas las áreas de promoción de la salud y están directamente relacionados con el comportamiento. También están influidos por los actores sociales y pueden empeorar o mejorar la calidad de vida de los jóvenes .Por eso es importante que los profesionales de la salud, las organizaciones políticas y en especial los jóvenes se involucren , ya que las consecuencias de seguir teniendo alimentos poco saludables al alcance de los estudiantes podría llevar a un aumento de enfermedades como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y otras .enfermedades crónicas no curables (ECNT).Como resultado , se han desarrollado proyectos que incorporan estrategias integradas para la desarrollo de modos de vida saludable , como la Universidad de la Vida Saludable (Pontificia Universidad Católica del Per, 2013). En este proyecto, estudiantes , docentes y personal administrativo de la Pontificia Universidad Católica en Lima participar en la implementación de un esquema de comunidades saludables . Este programa está dirigido por el jurisdicción de psicología, y el objetivo de este proyecto es promover comunidades saludables.

Práctica de actividad física Debido a las numerosas y variadas interpretaciones que se suelen dar al concepto de actividad física , es importante primero explorarlo a fondo . _ _Con frecuencia se confunde con actividad atlética , actividad física y condición física .Aunque todos tienen una estrecha relación , lo cierto es que no todos significan lo mismo , de ahí que sea necesario realizar cálculos precisos en cuanto a :a) Definición de actividad física : La actividad física se define como el tendencia física resultante del intercambio asimétrico de energía que excede el nivel de referencia. Dado que esta no es la única definición, es necesario incluir otras definiciones que se han descubierto, tales como : toda actividad que implique movimientos corporales o de miembros significativos , así como todos los movimientos cotidianos , tales como actividades relacionadas con el

trabajo , tareas domésticas , viajes y ocio _actividades; estas últimas actividades conforman dimensiones, categorías o subcategorías a las que se refieren como tales Corbin, Pangazi y Franks (2000), quienes son citados por Leon (2013, p. 2). Las categorías y subcategorías de tiempo libre y actividad física pueden pensarse desde dos perspectivas: general y específica En general, se puede atribuir la dimensión global de la actividad física que distingue entre cuatro categorías potenciales: viajes, hogar, trabajo y tiempo libre, sin embargo puede que no sean los únicos.

Categorías y subcategorías de tiempo libre y actividad física , la actividad física puede ser vista desde dos dimensiones:

amplios y específicos _En términos generales, se puede atribuir la actividad física a la dimensión general que distingue entre cuatro categorías potenciales : viajes, hogar, empleo y tiempo libre , aunque es posible que estas no sean las únicas .Por su parte, estas serían las subcategorías de actividad física donde cada categoría se distinguiría por la situación y acción concreta .Usamos el ejemplo de la acción física en el época libre , que se diferencia porque implica riesgos muy específicos y debe realizarse de manera estructurada y planificada . Ejemplos de esto incluyen hacer ejercicio, practicar deportes, participar en actividades recreativas y bailar o bailar; estos serán definirse más adelante .

El ejercicio es un tipo de actividad física .La definición de ejercicio físico se define como una actividad que se ejecuta taxativamente para optimizar la salud o el estado físico con el objetivo de mejorar la calidad de vida. El ejercicio es una actividad especializada que ha sido cuidadosamente planificada por profesionales. Está organizado en varias sesiones y se adhiere a los objetivos de desarrollo físico establecidos por el programa .La actividad física y el ejercicio están definidos por estos cuatro factores :

- La frecuencia de la cantidad de actividad física que realiza una persona (a menudo expresada como el número de veces por semana).
- Intensidad la cantidad de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).
- Persistencia de la sesión de actividad física .
- Tipo: la forma concreta de ejercicio que realiza el individuo (por ejemplo, correr, nadar, saltar, etc.). Deportación: Al respecto, Manuel García Ferrando (1990) afirma que para construir la definición de “deportación” se debe partir de posturas amplias y flexibles ,

resaltando sus componentes esenciales , y procurando que la definición sea incluyente y no excluyente . exclusivo.De acuerdo con estos componentes,

- el deporte es una actividad física y mental para los humanos.

- es competitivo por naturaleza.

- Regidos por normas institucionalizadas .Es importante comprender que estas características están presentes en diversos grados en las diversas disciplinas deportivas.

Además, Francisco J. Castejón Olivera ofrece una nueva definición de deporte que abarca todas las disciplinas atléticas: Actividad física en la que el participante crea y muestra un grupo de movimientos o un control de movimientos, utilizando sus características individuales únicas y/o trabajando juntos para hacer así, para competir consigo mismo, con otro, o con otro contrincante, asumiendo que existen reglas que se deben cumplir en todo momento y que, en algunas circunstancias, el participante puede necesitar algún tipo de equipo para practicar la actividad.

Francisco J. Castejón Olivera, por su parte, propone una definición totalmente nueva de deporte que engloba todas las disciplinas atléticas :Actividad física en la que una persona crea y muestra un grupo de movimientos o un conjunto controlado de movimientos mientras usa sus rasgos personales únicos y trabaja con otros para competir contra o con otra persona mientras intenta superar sus propios límites .Esta actividad se basa en el supuesto de que hay reglas que deben seguirse en todo momento y que, en algunos casos , puede ser necesario utilizar un tipo de equipo en particular .(2001, pág. 17)Por lo tanto, se puede decir que los deportes se examinan desde una variedad de perspectivas, incluidas las del ámbito cultural y científico . Como resultado , los deportes son estudiados por varias disciplinas académicas , incluidas la filosofía, la educación, la sociología, la psiquiatría, la biomecánica y otras.beneficios y resultados de participar en actividades físicas atléticas ;La actividad física debe realizarse de manera regular y constante como un componente importante en el crecimiento, el daño y la restauración de la salud;Según Eduardo Hernangil , Julio Lastres y Pedro Valcárcel (2011), los beneficios y resultados son los siguientes:Beneficios de la fisioterapia Esto puede conducir a una evaluación más precisa del sistema esquelético osteomuscular .

ventajas y consecuencias de participar en actividades físicas atléticas ;Según Eduardo Hernangil , Julio Lastres y Pedro Valcárcel (2011), la práctica sistemática y regular de

actividad física debe ser considerada un componente importante en la promoción, el adelanto y la rehabilitación de la salud. Estos beneficios y efectos incluyen: i. Beneficios físicos y psicológicos .

nivel osteomuscular ;

- permite un cálculo numérico más preciso del esqueleto . _Los cartílagos articulares se fortalecen, volviéndose más estables para brindar una mayor protección de posibles lesiones. Acrecienta la fuerza y la blandura de las nervios musculares al mismo tiempo que hace que se hipertrofien. En conclusión, el ejercicio ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis, la artritis y los problemas de espalda al permitir que los músculos, las articulaciones y los dientes funcionen a su máximo potencial. Además, sirve como herramienta para mejorar la condición física mientras se curan las lesiones . Nivel cardiovascular :-Aumenta el tamaño de los capilares del corazón ,el espesor de sus paredes, lo que incita que se dar bumbo más de sangre en cada orificio y, como consecuencia , el corazón dejará de latir con menos frecuencia .De esta manera, la eficiencia del corazón mejora.

- Acrecienta la fuerza y la resistencia de las nervios musculares al mismo tiempo que causa una hipertrofia de esas mismas fibras. Por último , pero no menos importante, la acción física ayuda a llegar a los huesos, articulaciones y músculos para una mejor prevención potencial de enfermedades como la osteoporosis, la artritis o los problemas de espalda , así como una medida para aumentar el nivel de condición física .

Nivel cardiovascular : - Desarrolla el tamaño de los capilares cardíacos y el grosor de sus paredes, provocando que el resto del cuerpo se hinche con más sangre después de cada latido (volumen sistólico), lo que disminuye la frecuencia de arritmias cardíacas. Como resultado , la eficiencia del corazón mejora.

El tamaño y las características eléctricas de los sistemas arteriales crecen.

Además, favorece la capitalización del corazón, como el resto de los músculos del cuerpo , elevando la presión arterial .

-regula la tensión arterial . -Advierte la pérdida de agudeza capilar , previniendo la aparición de aterosclerosis, embolias y otras enfermedades coronarias . Como resultado , la resistencia aumenta y se logra un corazón más saludable . Disminuirán los riesgos de

infarto y problemas como las arritmias .Una mayor oxigenación resulta de una mejora en la capacidad pulmonar a nivel respiratorio .

-Mejora tu frecuencia respiratoria cuando haces ejercicio y mientras te relajas .

- Debido a que aumenta la eficiencia de los aerosoles, el intercambio de gases es más efectivo.

- Desarrolla las necesidades de oxígeno como consecuencia de un aumento del metabolismo del organismo .

Reduce la tensión en los músculos respiratorios mientras aumenta la fuerza y la resistencia de los músculos.

De esta manera, el ejercicio físico se puede realizar con más energía además del recobro puede ser más vertiginosa.

Además, pueden evitar enfermedades respiratorias así como el asma y la bronquitis a nivel de circulación, un aumento del volumen de sangre que circula por las venas provoca un aumento de los niveles de hemoglobina .Esto reduce el tiempo necesario para la recuperación después de un esfuerzo al tiempo que mejora el suministro de oxígeno a los tejidos.

- Órganos como el riñón y el hígado comienzan a funcionar, lo que favorece la eliminación de sustancias nocivas .

ayuda a la recuperación de los derechos metabólicos ya una progreso en la oxigenación de las células de los textiles.Respecto al sistema nervioso : - Produce y mejora neuronas .Mejora la transferencia de los impulsos nerviosos mientras mantiene y hace crecer las células neuronales y los neurotransmisores. Potencia el control del sistema nervioso durante el periodo de descanso y recuperación tras el ejercicio físico.

- Mejora la transmisión de los impulsos nerviosos mientras mantiene y cultiva las células madre neurales y los neurotransmisores.

-Mejora el control del sistema nervioso durante el periodo de recuperación y descanso tras la destreza de deporte físico.

-mejorando las técnicas de descanso y sueño .Esto hace que alguien que hace ejercicio esté más concentrado y en control de su impulsividad. En relación con el sistema metafísico :mejora en la absorción de glucosa muscular .inicia el proceso de filtración de la

glucosa, impidiendo la liberación de insulina y el desarrollo del tejido adiposo .controla el peso corporal , reduce los niveles de colesterol "malo" y eleva los niveles de colesterol "bueno" .Esto significa que habrá un mayor impacto en el metabolismo de las lipoproteínas dentro de las vías energéticas que inciden en la prevención de enfermedades .beneficios a nivel psicológico ;La actividad física regular conduce a una mejora en la capacidad de una persona para usar su fuerza de voluntad y autocontrol.

-Favorece el consumo de glucosa a la vez que previene la activación de la insulina y el desarrollo del tejido adiposo.

- Controla el peso corporal reduciendo los niveles de colesterol "malo" y elevando los niveles de colesterol "bueno".

Esto significa que la tasa metabólica del cerdo jugará un papel más importante en las vías energéticas que afectan la prevención de enfermedades.

efectos psicológicos positivos El resultado de la actividad física frecuente es una mejora en la fuerza de voluntad y el autocontrol de una persona .

-Reduce el estrés de la vida , disminuye la ansiedad y evita caer en estados depresivos .generando una sensación de bienestar y adoptando una actitud positiva ante las cosas.

-El cuerpo desarrolla una mayor sensación de control, lo que fomenta una mayor seguridad y seguridad en sí mismo.Dar a la persona un sentido de independencia y control sobre sus vidas.Fomenta el desarrollo de rutinas que apoyen un orden personal .Esto te obliga a programar tus horas de sueño y relajación y protegerte del insomnio .Hay una mejor manera de manejar la ansiedad, la anticipación o la decepción.Necesita incorporar herramientas para manejar la resistencia a la frustración .

- Favorece la ganancia de operaciones que son beneficiosas para una decisión personal .Esto hace necesario programar tiempos de sueño, descanso y prevenir el insomnio.

Hay una mejor manera de lidiar con las ansiedades, los dolores o las decepciones.

Las sugerencias incluyen agregar herramientas para manejar la resistencia a la frustración .La práctica de actividades físicas supone que una persona se relaciona con su entorno y se integra a la sociedad, lo que tiene beneficios sociales .Además, permitirá: -

Conocer , hablar e interactuar con otras personas .Desarrollo de carácter personal favorito. Creación de un lugar de encuentro. Adquirir nuevas experiencias y fortalecer las habilidades sociales. Aprender y aceptar normas. Fomentar rasgos como la participación, la colaboración, el respeto y el trabajo en equipo, lo que favorece el desarrollo de personas menos individualizadas. Fomentar el sentido de la responsabilidad colectiva e individual, el respeto por los demás y el honor. Adquirir recursos para apoyar y responder a la presión del grupo, que se fortalece frente a las reprobaciones.

Favoreciendo el desarrollo de la personalidad.

- Crear un espacio de encuentro .
- Adquirir nuevas experiencias y potenciar las habilidades sociales .
- Aprender y aceptar normas .
- Impulsar rasgos como la cooperación, el respeto, el labor en equipo y la participación, lo que ayuda a las personas a ser individuos menos individualistas.
- fomentar la conciencia de la propia responsabilidad, tanto individual como colectiva, el respeto por los demás y el honor.
- Obtención de recursos para apoyar y responder a la presión del grupo , fortaleciéndose frente a los reproches.

Restricciones al consumo de sustancias tóxicas .El consumo de sustancias tóxicas es evidencia de que las personas las usan como un mecanismo de afrontamiento para disminuir la angustia emocional , la tensión y el estrés , así como para lidiar con los cambios o presiones ambientales .La importancia de la investigación sobre el uso de sustancias no naturales se demuestra por los efectos que estas sustancias tienen sobre la función humana como resultado de cambios químicos en el cerebro , así como por los cambios en los estilos de vida de las personas y los efectos que su consumo tiene sobre los que le rodean .Es posible nombrar las siguientes como algunas de las principales sustancias tóxicas que los jóvenes suelen consumir :La mayor amenaza para la salud de las personas es el consumo habitual de tabaco , que el individuo adopta libremente .La principal causa de muerte es el consumo de tabaco ; Según la fisioterapeuta ocular Diana R. Vargas Pineda .Maestra en Salud Pública Según estimaciones de la OMS, el consumo de tabaco representa entre el 40 % y el 45 % de todas las muertes relacionadas con el cáncer , entre el 90 % y el 95 % de las muertes por cáncer de pulmón , el 74 % de los casos

mortales de enfermedad pulmonar obstructiva crónica y aproximadamente el 35 % de las muertes por cáncer. Todas las muertes relacionadas con el cáncer .muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares en hombres entre 35 y 69 años de edad en hombres. Se desconoce la composición química precisa de los puros , pero el humus del tabaco contiene hasta 4.500 sustancias diferentes , muchas de las cuales son nocivas para la salud. Los componentes químicos más significativos del humo del tabaco son la nicotina, el monóxido de carbono, los alquitranos y los radicales libres .Hay una ingesta típica de 0,12 miligramos por inhalación , aunque una parte importante de estos se pierden durante la combustión del cigarrillo .A pesar de no ser tóxico en sí mismo, la dosis acumulada en un puro es lo que provoca la adicción.

- Las enfermedades cardiacas y vasculares están ligadas a la toxina monóxido de carbono (CO), que tiene una fuerte afinidad por la hemoglobina.

La mayoría de los muchos tipos de cáncer son causados por un grupo de hidrocarburos con compuestos aromáticos conocidos como alquitranes.El término "oxidantes" se refiere a una clase de productos químicos que pueden causar bronquitis, embolia pulmonar e irritación de la boca, la nariz y los ojos.

b) Consumo de alcohol : Con 10 litros de alcohol puro consumidos por persona al año, el alcohol ocupa el segundo lugar en el mundo en cuanto a consumo de drogas detrás del tabaco, contribuyendo directamente a 10.000 muertes anuales .Es una droga legal de libre acceso que goza de una amplia aceptación social , sin embargo la OMS la califica como la segunda droga más adictiva después de la heroína.El abuso del alcohol se ha convertido en una preocupación importante para las personas por su impacto en el bienestar físico y psicológico , así como para sociedades enteras por las repercusiones familiares y profesionales . El alcoholismo es una enfermedad compleja que probablemente se deba a cambios en la forma en que funcionan algunos circuitos cerebrales. Estos cambios interfieren con la capacidad del cerebro para autorregular el comportamiento de ingerir bebidas alcohólicas. Si no se trata la condición , las consecuencias médicas, psicológicas y adictivas de esta enfermedad irán apareciendo gradualmente , haciendo que el paciente experimente repetidamente síntomas de abstinencia y convirtiendo esta enfermedad en una condición crónica .Una de las consecuencias del consumo excesivo de alcohol que las personas que comienzan a beber durante la adolescencia tienen más probabilidades de

experimentar cuando llegan a la edad adulta es el riesgo de desarrollar alcoholismo o dependencia.

c) El consumo de otras drogas es uno de los temas que más atención ha llamado en las últimas décadas ya que los jóvenes y adolescentes se ven cada vez más involucrados en estas conductas. Además, por los costos humanos, sociales y económicos que conlleva — que están respaldados por datos epidemiológicos sobre el consumo— constituye una verdadera crisis de salud pública y socioeconómica. Debemos tener en cuenta que los jóvenes de los países desarrollados están expuestos a la disponibilidad de muchos tipos de drogas desde una edad muy temprana. Siguiendo la definición tradicional de la OMS, definimos un medicamento como cualquier sustancia, sea o no terapéutica, que tiene la capacidad de alterar una o más funciones de un organismo después de ser ingerida. A continuación, se examinan varios tipos de drogas que son más frecuentes entre nuestros jóvenes:

- La cocaína es una de las drogas más adictivas y peligrosas, además de un poderoso estimulante del sistema nervioso central. Estamos hablando de una droga que se produce procesando químicamente las hojas de la hoja de coca. Existen varios preparados a base de este fármaco, entre ellos: Cocaína en polvo o clorhidrato de coca, pasta de coca o basuki, crack o base de coca. Estos efectos son provocados por el aumento de la actividad del sistema dopaminérgico de esta droga, que controla procesos fisiológicos clave en cuerpo y modula los siguientes procesos: estado de excitación psíquica y física y aumento del nivel de actividad de la persona, diversos cambios emocionales que pueden derivar en una crisis de ansiedad

Cocaína en forma de vapor o clorhidrato, pasta con cocaína o basuki, crack o base de cocaína. Este medicamento aumenta la actividad del sistema de neurotransmisión dopaminérgica de nuestro cuerpo, que regula procesos fisiológicos clave, y tiene los siguientes efectos: un aumento del nivel de actividad y un estado de euforia física y mental, una serie de cambios emocionales que podrían desencadenar un ataque de ansiedad, una mejora temporal en las habilidades de atención y concentración que parece permitir un mayor rendimiento intelectual, Mayor prevalencia de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como un aumento de la tensión arterial, lo que favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias. El cannabis es una droga que se extrae de la planta de cannabis, que también es la fuente de las drogas

ilegales que más se consumen , como la marihuana y el hachís. Estas drogas se preparan y consumen en salas libres de tabaco bajo una variedad de nombres, como porro , canuto, peta y otros. La relajación, el sueño y la sensación de alargamiento del tiempo se encuentran entre los efectos posteriores al uso ;

- El cannabis es una droga que se saca de la arbusto de cannabis .Se utiliza para fabricar las drogas ilegales más comunes , como la marihuana y el hachís, utilizando su resina, hojas largas y flores.Estos medicamentos están diseñados para fumar y tienen varios nombres, incluidos el porro , canuto, peta, etc.Los efectos del uso incluyen relajación, somnolencia y una sensación de alargamiento del tiempo ; desinhibición, galimatías incontrolable , desconexión dramática ; un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial ; un sentido distorsionado de la realidad; dificultad para pensar y resolver problemas; y dificultad con la coordinación.A diferencia del opio que se obtiene de la planta *Papaver somniferum*, la heroína es un opiáceo que se deriva de la planta *Morfina* .Pertenece al grupo de fármacos conocidos como opiáceos . _Primero aparece como un polvo blanco, inodoro y suave , pero dependiendo del proceso de producción , también puede tomar un color y textura diferente .Las dos primeras vías de administración tienen acceso rápido al cerebro y, como resultado , producen efectos más rápidamente .Puede fumar , infectarse o respirar por la nariz .

- En lugar del opio obtenido de la planta *Papaver somniferum*, la heroína es una droga sintética derivada de la planta *morfina* .Pertenece al grupo de fármacos conocidos como fármacos opiáceos .Primero aparece como un polvo blanco , inodoro y suave que puede tomar muchos colores y texturas dependiendo del proceso de producción .Las dos primeras vías de administración (fumar e inyectar) producen efectos más rápidamente que las otras dos porque tienen acceso rápido al cerebro . La heroína también se puede inhalar por la nariz.Los efectos del consumo de heroína se sienten inicialmente como acalorización de la piel, deshidratación de la boca, sensación de pesadez en las extremidades, seguido ocasionalmente de náuseas, vómitos y pérdida de peso significativa . Posteriormente, el usuario experimenta somnolencia prolongada; su salud mental y cardíaca y las funciones respiratorias se ven afectadas, a veces hasta el punto de causar la muerte dependiendo de la dosis que tomaron.

- " Drogas sintéticas " es utilizado para definir a una amplia clase de enjundias producidas mediante síntesis química , algunas de las cuales incluyen éxtasis, ketamina, PCP y polvo

de alas de ángel . En general, contienen una variedad de derivados a base de anafranil u otras que dan efectos estimulantes y/o alucinógenos con intensidades variables además que se comercializan en una variedad de formas, tales como pastillas, cápsulas, polvo, líquido y similares , que puede apelar ael grupo demográfico más joven .Buenos hábitos de sueño y descanso .El propósito principal de dormir y soñar, que son esenciales para la supervivencia humana , es sanar el cuerpo para que uno pueda vivir una vida saludable .excepcionales hábitos de sueño y descanso .El propósito principal del sueño y el descanso es sanar el cuerpo para que uno pueda vivir una vida saludable .Son esenciales para la supervivencia humana .La cantidad de sueños que necesita un ser humano es una magnitud que depende de factores biológicos, psicológicos y ambientales , según Guadalberto Buela C. y Vicente E. Caballo (1990) .Cuando estos factores están presentes, las diferencias individuales entre individuos son notables.Por ejemplo, algunas personas solo necesitan cinco horas o menos, mientras que otras necesitan al menos ocho horas para sentirse cómodas.Otro grupo se distingue por niveles variables de somnolencia, y la gran mayoría duerme durante ocho horas.Independientemente de la cantidad de sueños, las personas pueden categorizarse según las características cualitativas de tales sueños , como un patrón de sueños bueno o malo , o una tendencia a dormir tarde o despertar temprano (Arteaga, 2012) . Por otro lado , se ha descubierto que estudiar el estilo de vida es importante ya que incide en la propensión de las personas a activar el estrés como factor de riesgo psicológico para la salud.Además, dado que el estilo de vida saludable de una persona refleja su nivel de calidad de vida , es posible que alcance el nivel de vida más alto posible , particularmente en poblaciones como la que aquí se estudia , compuesta por jóvenes universitarios quecontinuar con su formación académica .en el campo de las ciencias relacionadas con la educación .Importancia de la nutrición en las actividades físicas recreativas

Es importante distinguir entre estas dos nociones con respecto al papel de la nutrición en los deportes relacionados con la actividad física porque cualquier persona que realiza ejercicio regular u otra actividad física que exige un esfuerzo sostenido debe prestar mucha atención a los alimentos que consume en forma regular .diariamente _Comer y nutriciónSegún Paz Gonzáles (2014), la salud y el funcionamiento de nuestro organismo dependen de la nutrición y los alimentos que comemos a lo largo de nuestra vida. Como resultado, comer es un proceso voluntario, informado y consciente que implica elegir, preparar e ingerir alimentos.

Nutrición y Alimentación Según Paz Gonzáles (2014), la buena salud y el correcto funcionamiento del cuerpo dependen de la nutrición y los alimentos que consumimos a lo largo de nuestra vida. En consecuencia : a) La alimentación es un proceso consciente, educado y voluntario que implica elegir, preparar e ingerir los alimentos.

b) El cuerpo convierte los alimentos en sus componentes (carbohidratos, grasas , proteínas, etc.) mediante los siguientes cuatro procesos: digestión, absorción, circulación y excreción. Esto se conoce como nutrición.

Nutrición y rendimiento físico Juan Martínez y Sandra Victoria (2010) consideran que el rendimiento físico de una persona se ve significativamente afectado por su alimentación.. También creen que en deportes de alta intensidad y larga duración como el maratón y el triatlón, el rendimiento depende de la disponibilidad de recursos de carbohidratos.

Hábitos alimentarios y rendimiento físico .Según la investigación de Juan Martínez y Sandra Victoria (2010) sobre nutrición y rendimiento físico , el rendimiento físico de un atleta se ve significativamente influenciado por su dieta. Esto también es cierto para los ejercicios de gran rigor además de larga duración como el maratón y las carreras de ciclismo, donde la disponibilidad de combustible a base de carbono es un factor. Alternativamente, Nieves Según Palacios, Zigor Montalvo y Ana Mara Ribas (2009), la acción física aumenta las carestías de nutrientes y energía de una persona ; como resultado , es fundamental consumir una dieta balanceada compuesta por una amplia variedad de alimentos .

a) El propósito principal de los productos a base de carbono está relacionado con la energía. Un gramo de hidratos de hidruro de dióxido de carbono añade 4 calorías.Son la principal fuente de energía combustible para los músculos durante la actividad física , por lo que es fundamental llevar una jornada sabrosa en hidratos de dióxido de carbono, que , para un jugador , debería presumir en torno a del 60-65 % de la ingesta energética diaria .Estas dosis te permitirán mantener las reservas de glucógeno necesarias para una potente mengua muscular . Hay dos tipos disímiles de hidratos de dióxido de carbono :• Absorción rápida o sencilla .Las frutas, los merengues, los dulces y la leche contienen monosacáridos y disacáridos (lactosa). completa o lenta de absorber. Se pueden encontrar en patatas, legumbres (como lentejas y garbanzos), cereales y sus derivados (como harino, pasta,

arroz y patata). Consumir una dieta alta en hidratos que contengan carbono es de los elementos clave que debe orientar la dieta del atleta .a) Labios o hierbas Son esencialmente energéticos .Un peso de grasa aporta 9 calorías; una dieta adecuada para deportistas debe representar entre el 20 y el 30 por ciento de las calorías totales .Hierba clasificación de aceites: Las grasas saturadas se conocen como "las grasas malas " porque pueden obstruir las arterias y provocar problemas de colesterol cuando se consumen en exceso.

b) Grasas o lípidos Son en su núcleo energético .Una estipendio adecuada para un deportista debe suponer rango del 20 y el 30% de las calorías totales , ya que un gramo de grasa aporta unas 9 kcal.Variedad de tipos de grasas. Saturado; Estas grasas se conocen como " grasas malas " , ya que pueden causar problemas circulatorios y problemas de colesterol cuando se consumen en exceso. La totalidad de grasas saturadas proceden de productos de origen animal como la carne roja y la mantequilla; estas grasas también son abundantes en los aceites de palma y coco .Debido a su estado líquido a temperatura ambiente, la mayoría de las grasas saturadas son aceites. Debido a que controlan los niveles de colesterol y evitan enfermedades cardiovasculares, las grasas son buenas para la salud. Pueden ser :grasas monoinsaturadas; se encuentra en aceite de oliva, aceitunas, paltas y frutos secos (almendras, nueces, legumbres). Las grasas poliinsaturadas se encuentran en aceites de pescado como el girasol, el atún y las sardinas, así como en otros pescados de color azul como el salmón, el atún y las sardinas.

grasas mono-insaturadas ; se encuentra en aceite oliva, frijoles azuki , paltas y frutas secas (almendras, nueces, legumbres).

Las grasas poliinsaturadas se pueden encontrar en aceites de mariscos como el girasol, el atún y el aceite de semilla , así como en pescados azules como el salmón, las sardinas y el atún.Al igual que los carbohidratos y las grasas, las proteínas son estructuras químicas extremadamente complejas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.Pero además de estos tres elementos esenciales , la mayoría de las proteínas de la dieta también contienen nitrógeno, que representa alrededor del 16 % de todas las proteínas.Estos cuatro componentes se combinan para crear una sustancia conocida como aminoácidos, que se pueden dividir en dos categorías :

El cuerpo no puede producir aminoácidos esenciales , por lo que deben obtenerse a través de los alimentos.Fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano y valina son algunos ejemplos .Los siguientes aminoácidos no esenciales son elaborados por

nuestro cuerpo: alanina, asparagina, ácido aspártico , cistena, glutamina, ácido aspártico , glicina, prolina, serina y tirosina. Una proteína de alta calidad es aquella que contiene la cantidad adecuada de cada aminoácido esencial .

Se cree que los alimentos de origen animal , como el pescado, la carne, los productos lácteos , los huevos y las aves, aportan proteínas de mayor calidad que los alimentos de origen vegetal porque incluyen todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades orgánicas de una persona .Se aconseja que las proteínas representen entre el 12 y el 15% de la energía total de la dieta. Esto permitirá una masa sistólica muscular adecuada, una mayor fuerza , una mejor recuperación posterior al ejercicio , una respuesta del sistema inmunitario y un menor riesgo de lesiones musculoesqueléticas .

d) Una clase de compuestos orgánicos conocidos como micronutrientes, que están compuestos por vitaminas y minerales, deben ingerirse a través de los alimentos porque el cuerpo no puede metabolizarlos .Desde un punto de vista físico , el cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para llevar a cabo una infinidad de funciones .Para mantener unos niveles adecuados de micronutrientes, se aconseja llevar una dieta variada y equilibrada , rica en alimentos de origen vegetal ricos en vitaminas y minerales , como frutas , hortalizas , cereales , algas y otros alimentos de tipo similar (en lugar de abusar de los suplementos).Una deficiencia de micronutrientes puede dañar la salud además de reducir el rendimiento deportivo . Las carencias de micronutrientes que se pueden observar con mayor frecuencia en deportistas de élite son las de los minerales zinc, hierro, cobre y calcio, así como las vitaminas B1 , B2 , B12, B6 y D2 y D3.

e) El agua y los electrolitos son importantes para mantener la hidratación , ya que perdemos agua a través del sudor, la orina y el corazón. El agua es el componente principal de nuestro cuerpo .Lo ideal sería beber un millón de litros de agua por cada kilogramo de alimento que consumimos, por lo que si siguiéramos una dieta de dos mil calorías diarias , necesitaríamos beber dos litros de agua cada día . _El transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura y la lubricación de las articulaciones son solo algunas de las muchas funciones que realiza el agua.Los electrolitos como el sodio, el cloro, el potasio, el calcio y el fósforo, que tienen carga eléctrica y se utilizan sobre todo para las contracciones nerviosas y musculares , también se pierden cuando perdemos agua .Como resultado , los atletas deben prestar especial atención a este tema porque mantenerse

hidratado lo ayudará a prevenir lesiones. Los siguientes síntomas, que pueden ocurrir cuando estamos deshidratados, son dolores de cabeza, náuseas, fatiga y cambios neurológicos. Si tu ejercicio es breve y de baja intensidad, puedes rehidratarte solo con agua; pero, si dura más de una hora o es muy intenso, conviene utilizar bebidas deportivas o bebidas isotónicas para reponer rápidamente los electrolitos perdidos. Para finalizar este apartado sobre nutrición y rendimiento físico, recomendamos una dieta para deportistas que compiten en pruebas de resistencia como carreras de larga y media distancia; más específicamente, el plan de comidas es para la fase de preparación o entrenamiento de tres días.

El Ministerio de Salud-MINSA de Perú estableció estas políticas para promover una vida saludable y universidades saludables con el fin de mejorar la calidad de vida de la población. Por ello, el MINSA aprobó el documento técnico “Promoviendo Universidades Saludables” en el año 2010 mediante Resolución Ministerial N° 968-2010 dirigida a las Universidades e Instituciones de Educación Superior (MINSA, 2010). El MINSA ahora está formando alianzas con universidades para dirigir los esfuerzos de esas instituciones en la implementación de la promoción de la salud y la reducción de enfermedades transmisibles. Hay ciertas iniciativas en marcha en nuestro país para incluir ciertos conceptos que rigen cómo las universidades promueven la salud en sus planes de estudio de pregrado. Es fundamental llamar la atención sobre la iniciativa que está liderando el Consejo de Universidades, el cual está integrado por la Pontificia Universidad Católica del Perú, la Universidad Peruana Cayetano Heredia, la Universidad de Lima y la Universidad del Pacífico. Esta organización organiza eventos y actividades desde 1996 como parte de su responsabilidad social de promover, entre otras cosas, ambientes libres de tabaco, alimentación saludable, actividad física, educación sexual y preservación del medio ambiente (MINSA, 2010). En un esfuerzo por promover las condiciones necesarias para establecer una comunidad saludable en las universidades del país, el Consejo de Universidades publicó una guía de universidades saludables en junio de 2013. En relación con otras iniciativas universitarias saludables en el Perú, se puede observar que el Sistema Universitario Peruano cuenta con una Comisión de Salud Universitaria que se encarga de proponer y organizar iniciativas como la promoción de hábitos alimenticios saludables y libres de tabaco. Ambientales, previniendo la venta y consumo de bebidas alcohólicas dentro y fuera de las 49 universidades, previniendo enfermedades y creando encargos relacionados con cultos. Según lo informado, La Universidad Nacional de Ingeniería

promueve activamente estilos de vida saludables y el uso de comportamientos saludables a través de una variedad de actividades. Además, se llevan a cabo programas de prevención bajo la dirección del Departamento de Medicina .La Clínica Psicológica y Psiquiátrica de la Universidad trabaja en temas relacionados con la promoción de la salud mental y apoya la alimentación saludable en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El proyecto "UPC Sano" fue propuesto en marzo de 2009 por el Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). El programa orienta a los estudiantes en la promoción de la actividad física a través de un curso, introduce " pausas activas " en las actividades académicas y fomenta la participación universitaria en actividades de promoción de la salud .

Teoría aislamiento por pandemia

Definición

Pandemia del coronavirus contagio internacional a través de las interacciones de la sociedad

La organización mundial de la salud emitió una definición al respecto .

La transmisión de persona a persona ocurre a través de las gotitas que emergen de la nasofaringe o la boca de una persona infectada cuando habla, resopla o vomita .Estas gotitas son bastante pesadas, no viajan muy lejos y caen rápidamente al suelo .Una persona puede contraer el COVID - 19 si respira bocio de un portador del virus .Por lo tanto, es crucial mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás .Estos gérmenes pueden asentarse en muebles como mesas, sillas y barandillas que rodean a las personas , lo que hace posible que otras personas se infecten al tocar esos artículos o superficies y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.Es fundamental lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol para prevenir enfermedades (OMS, 2020).

Sintomatología

Los síntomas van desde los más leves , como fiebre, sacudidas y vueltas , hasta los más graves , como dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de estómago , diarrea, pérdida del gusto o del olfato y erupciones en la piel o cambios de color en las manos, pies o dedos de los pies. Sin embargo, los síntomas de empeorar gradualmente con el tiempo.Sin embargo, algunas personas infectadas solo muestran síntomas leves :las personas de cualquier edad

que tienen un ataque o dificultad para respirar, sienten dolor u opresión en el pecho, o tienen problemas para hablar o moverse, deben buscar atención médica de inmediato.

Las personas de cualquier edad que experimenten sacudidas o fisuras , así como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, o dificultad para hablar o moverse , deben recibir atención médica de inmediato .Si es posible, primero llame a un centro médico u hospital para que puedan enviar al paciente al centro de atención médica apropiado (OMS, 2020)

Dado que una de cada cinco personas infectadas con COVID-19 experimenta una enfermedad grave y finalmente fallece .Debido a la rápida propagación de la enfermedad, la preocupación se extendió a todos los sistemas de salud mundiales , lo que provocó la implementación de emergencias médicas a escala mundial . Esto se debe a que quienes están infectados portan el virus durante aproximadamente 14 días en promedio , y porque pueden no experimentar síntomas, es posible que no se den cuenta de que están contaminando o propagando la enfermedad a quienes los rodean , especialmente en las primeras etapas de la enfermedad.El gobierno en 2020“La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote provocado por el nuevo coronavirus en China es una emergencia de salud pública de trascendencia internacional ” (MINSAL, 2020). El 1er caso “latinoamericano” se reportó en Brasil el 26 de febrero (Brtez, 2020.p2).con respecto a la situación peruana , entre los meses de enero a febrero, el Ministerio de Salud , bajo la dirección del presidente Vizcarra, informó que esta nueva enfermedad estaba siendo atendida y tomó medidas preventivas , como monitorear los aeropuertos y exigir a los pasajeros que lleguen en vuelos desdepaíses del Este para hacer declaraciones informadas ; exigir a los pasajeros que permanezcan en albergues y aeropuertos durante un total de 14 días; y el fortalecimiento y organización del equipo médico .Según noticias del MINSA, la pandemia ingresó a nuestro país el 3 de marzo de 2020 a través de una mujer que vivía en Santiago y fue la primera en contraerla . El 12 de marzo de 2020, el Presidente de la República emitió la RVM del Minedu N° 079-2020 , que estableció medidas de distanciamiento social que afectaron a todo tipo de instituciones que organizaban reuniones sociales , como colegios , iglesias y eventos públicos .Se suspenden clases por dos semanas en universidades públicas, privadas y subvencionadas , así como en centros de primera infancia .Se pondrán en marcha mecanismos para mantener en funcionamiento el servicio de alimentación de Qali Warma para los estudiantes que lo necesiten .Se

establecerán sistemas de apoyo en las escuelas para los niños que los necesiten . El Minedu Sunedo incluye tanto centros de educación superior que no son universidades como colegios de educación básica .A través del Ministerio de Educación, se pondrá a disposición una plataforma en línea que será accesible para los 20 estudiantes con el fin de facilitar el aprendizaje a distancia o teleaprendizaje. Este informe se concentrará en cierre de los establecimientos que brindan educación y lo positivo y negativo de esta experiencia virtualizada con distanciamiento físico.

Fases del confinamiento por pandemia

La primera fase de este programa sanitario es la cuarentena; en ella, principalmente, se restringe el libre tránsito de las personas en las calles, quienes ahora deben quedarse en casa y los trabajadores deben funcionar en modalidades de teletrabajo, esto Otro punto importante al respecto es que a partir de los 14 años de edad, los niños, mujeres y adolescentes solo pueden salir de sus casas una vez al día los días martes, miércoles y viernes, y solo pueden permanecer dentro de las dos horas siguientes a su residencia. Esta situación complica la salud física y emocional de los jóvenes porque pasan más tiempo sentados o recostados dentro de sus casas. La segunda etapa de este esquema de salud se llama "transición". Esta etapa es más laxa con transporte gratuito de lunes a viernes, pero los fines de semana y festivos siguen las normas de la fase uno. Las fases tercera, cuarta y quinta se denominan "preparación", " apertura inicial " y " apertura avanzada ". Estos son mucho menos restrictivos y permiten negocios y otras actividades que reúnen a un número pequeño o moderado de personas, como teatros , restaurantes y clubes, entre otros, con un número determinado de clientes . Se prevé que los centros educativos reabran en tercero y quinto grado con las precauciones de seguridad necesarias , como estaciones de lavado de manos, uso continuo de desinfectante para manos , separadores de plástico para los escritorios de maestros y estudiantes , dispensadores de alcohol en gel , etc. Sin embargo, esto no se ha implementado de manera generalizada, y no se ha hecho ni en la educación privada ni en la pública (hay algunas excepciones , como los centros educativos que han vuelto a los métodos tradicionales de enseñanza pero con un número reducido de estudiantes) . en el aula).

Falta de libertad de movimiento y espacio

Dado que las escuelas cerraron el 12 de marzo de 2020 y las instalaciones educativas fueron clausuradas por la RVM del Minedu N ° 079-2020 en abril, se coordinaron esfuerzos para retomar la educación de los estudiantes a través de la educación a distancia , o clases en línea apoyadas en los recursos tecnológicos ofrecidos . por comunidades escolares como sitios web, aplicaciones móviles y plataformas , entre otros. Además de los textos de estudio que también estaban disponibles en formato digital , el Ministerio de Educación impulsó un programa llamado "Aprendiendo en línea" donde apoderados, docentes, estudiantes y contrapartes de estudiantes podían encontrar materiales de apoyo , guías y actividades. Luego, con un ambiente de aprendizaje a distancia y de acuerdo con las recomendaciones del Ministro de Educación , dos metodologías de enseñanza se convirtieron en la base de la educación chilena . La primera, "sincrónicamente", consiste en enseñar en vivo y en tiempo real utilizando plataformas de streaming . Los estudiantes ven una clase organizada categóricamente por instrucción directa o descubrimiento guiado , y esto está estrechamente relacionado con el porcentaje de estudiantes que pueden acceder a Internet de alta calidad en dispositivos tecnológicos (computadores, Tablet, etc.). La segunda opción es "asincrónicamente", donde los estudiantes aprenden siguiendo instrucciones publicadas en plataformas interactivas como Google Classroom. Este método se utiliza para estudiantes que no tienen buenas conexiones a Internet , no siempre tienen acceso a dispositivos tecnológicos , no pueden asistir a clases en línea o específicamente no tienen acceso a Internet. Las clases de educación física y salud no fueron interrumpidas por ningún método utilizado por las instituciones, al igual que todas las demás asignaciones. Las áreas que los estudiantes y los estudiantes necesitaban para hacer ejercicio a veces se limitaban a las salas de estar , los dormitorios o los patios de sus hogares . Muchos alumnos y alumnas compartían espacios con otros miembros de su grupo social familiar y no tenían acceso a los útiles escolares habituales como colchonets, conos , balones, cuerdas, aro entre otros . Debido a esto, las clases se adaptaron al nuevo entorno en sinergia, lo que llevó a muchas soluciones creativas para los materiales del aula , juegos con limitaciones de espacio y sesiones de ejercicios de corta duración . Los niños se vuelven más sedentarios y sedentarios mientras están en casa porque todavía existe la actividad física implícita de moverse en varios lugares , como de casa a la escuela, jugar y correr en las calles , entre otras cosas . El único lugar para realizar ejercicio es clase de Educación Física una vez a la semana durante 45 minutos porque las actividades extracurriculares en las universidades ya habían excedido el cálculo del gasto total de

energía .Es obvio que esto es insuficiente a la luz de lo que mencionan Miguel Rodríguez, Irene Crespo y Hugo Olmedillasas :

sugerencias internacionales, American Heart Association (AHA) sugiere un régimen acondicionamiento físico que combina ejercicios aeróbicos con levantamiento de pesas. Además, Los ejercicios de autocontrol forman parte de los protocolos de la AHA, OMS, Sociedad Española de Cardiología/Fundación Española de Corazón (SEC/FEC) y Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) .Si bien la AHA , la SEC/FEC y la SEMED recomiendan actividades para mejorar el equilibrio, la SEMED también incluye ejercicios de respiración .(...)En conclusión, las instituciones más representativas en el ámbito de la actividad física y la salud han desarrollado espacios y recomendaciones para animar a las personas a mantenerse físicamente activas durante el confinamiento. La población debe realizar programas de musculación multicomponente que incluyan ejercicio aeróbico , ejercicios de tonificación muscular , ejercicios de equilibrio y entrenamiento estético (Espada , 2020). Además, la OMS aconseja que, en el caso de los inactivos más jóvenes , estos comiencen a ser más activos de forma paulatina, progresando hacia niveles más activos , pero siempre realizando pequeños avances y dosificando la actividad física de forma lógica para aumentar la duración ,frecuencia e intensidad. Es crucial comprender que los niños que son sedentarios y no realizan ninguna actividad física deben comenzar a hacerlo lo antes posible porque incluso una pequeña cantidad de actividad física tendrá un impacto positivo en su bienestar físico en comparación con la inactividad . Tomar medidas para mantener un cuerpo saludable también es una prevención para el COVID-19, ya que es más probable que no empeore si se propaga si nuestro sistema inmunológico está fuerte. Por ello , a pesar de su confianza, padres y docentes deben colaborar para educar y criar a niños y jóvenes con hábitos de vida saludables ; los padres y maestros deben trabajar para asegurar que la educación física y el ejercicio que los estudiantes aprenden en clase continúen fuera del contexto del curso en línea de Educación Física y Salud .

Cuando se habla de la salud mental de niños, adolescentes y adultos jóvenes , es importante ubicar lo sucedido en una perspectiva histórica .En marzo de 2020 se anunciaron una serie de nuevos cambios que tendrían un impacto en toda la sociedad chilena y en el resto del mundo . _ Este cambio de rutina afectaría a todos los miembros de la familia, desde los más viejos y maduros hasta los más joven y más pequeño. Este fue un

cambio drástico en los planes de los mayores y los más jóvenes cuando se les explicó que ya no podrían asistir a sus escuelas, ver a sus amigos y conocidos para jugar , ni viajar con familiares de otro grupo familiar .etc. Les informaron que era peligroso irse porque el COVID - 19 azotaba las calles . Desde la perspectiva de un niño, este es un cambio en los planes y el entorno que es perjudicial ya que el entorno del niño afecta la forma en que se desarrollan, juegan y aprenden por el resto de sus vidas, y estas experiencias permanecerán en sus recuerdos .Estudiantes y padres de familia tenían una larga lista de desafíos que superar para que sus hijos y nietos continuaran su proceso educativo luego de un cambio de ambiente , comenzando por adecuar los espacios y compartir recursos tecnológicos , como tabletas , computadoras y/o teléfonos inteligentes, hasta permitir el teleaprendizaje y el teletrabajo. Además, compartir espacios puede ser difícil cuando falta comprensión, comunicación efectiva u organización, especialmente ahora que las actividades habituales de un hogar se han transformado en un lugar de trabajo y formación .Muchas familias se vieron obligadas a coordinar sus horarios para evitar conflictos.

El virus corona .Los problemas psíquicos y psíquicos se encuentran entre los principales riesgos. Los altos niveles de estrés pueden ser provocados por condiciones como los treinta y nueve en la casa o la hospitalización de un niño, niña o enfermedad de un familiar directo .Según Espada, Orgilés, Piqueras y Morales (2020), los problemas psicológicos previos del niño pueden empeorar si se restringe el acceso a los servicios de salud mental durante la adolescencia del niño .Dado el contexto, debe quedar claro que la adaptación de un niño o niña a tener televisión, combinada con el hecho de que jugar videojuegos generalmente se realiza como entretenimiento en interiores, los expuso a períodos más largos de tiempo sentados y quietos y más tiempo mirando fijamente .en una pantalla, lo que resultó en problemas con el sueño.Muchas personas también experimentaron emociones negativas como ansiedad, depresión , irritabilidad, rabia y tristeza en respuesta a la situación de pandemia , que incluían miedos como los de morir o perder a un ser querido , así como el pesimismo hacia la seguridad. El impacto dependerá de una serie de factores, incluida la edad del niño y otras condiciones que acompañan a una pandemia que pueden ser fuentes de ansiedad para niños y adolescentes.

Virtualización por pandemia

En el año 2020, las redes sociales jugarán un papel crucial en la comunicación y la educación. Se utilizan para comunicar información a grandes grupos de personas, desde comunicaciones oficiales sobre la pandemia hasta materiales educativos para la educación en línea. Redes sociales son un servicios que ofrecen la información a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet que permite a sus usuarios, que tienen perfiles con su información personal, compartir fácilmente cualquier tipo de información. En nuestra nación, el 100 por ciento de las personas optó por comunicarse a través de las plataformas de redes sociales del Minedu, radio web y Zoom. En comparación con los mensajes de correo electrónico, Google Meet, Facebook y WhatsApp son considerablemente más amigables para todo tipo de usuarios y más efectivos cuando se trata de comunicarse rápidamente. En nuestra universidad está disponible la categoría de "Google Meet" o "videoconferencias síncronas y asíncronas". Esta categoría está dirigida específicamente a las escuelas que eligen estos métodos de entrega porque requiere que los usuarios tengan una conexión lo suficientemente fuerte para admitir el audio y el video de las conferencias. Estos cumplen los mismos criterios, que son interacciones en vivo, compartir pantalla y usar un chat interno para realizar preguntas escritas.

El aprendizaje en línea requiere el uso de Internet y, con frecuencia, el calibre de las clases depende del ancho de banda o la cantidad de datos que se pueden transferir entre dos puntos de la red en un período de tiempo determinado. Debido a esto, las clases que se llevan a cabo electrónicamente no experimentan problemas de conexión; pero, cuando falta un buen servicio, las imágenes en tiempo real y el audio desaparecen, lo que interrumpe el flujo efectivo de la lección. Esta es la razón por la que muchas personas que no tienen una sólida formación en bandas eligen clases asincrónicas. Muchas veces, el lugar de residencia del estudiante restringe la educación en línea ya que allí no tiene acceso a internet o la velocidad es demasiado lenta para sus clases, especialmente en zonas rurales o cuando trabaja para una empresa que no tiene antenas en remoto áreas. Las metodologías de enseñanza utilizadas en la universidad se modificaron junto con los cambios en el plan de estudios. La forma en que se impartían las clases de educación física en el pasado en formato presencial es muy diferente a cómo se imparten ahora en formato online. En el caso de las clases presenciales, las horas lectivas consistieron en 45 minutos de clases productivas, donde hubo tiempo suficiente para pasar la lista y realizar todas las actividades previamente planificadas. Por ejemplo, en la clase de educación física, los

estudiantes deben realizar algún tipo de calentamiento después de pasar la lista, luego trabajar juntos para completar las actividades principales de la clase y finalmente completar otras actividades que sirvan para regresar a la calma. Por el contrario, ahora, las clases de Educación Física Online Sincrónicas duran una media de 30 minutos y se realizan actividades planificadas para que cada estudiante sea capaz de realizarlas por separado desde su hogar, con el objeto de que se ejercite. Según el nivel y la edad, como por ejemplo, la enseñanza y el refuerzo de la motricidad, la realización de juegos en grupo, actividades pre y postdeportivas, etc. Sin embargo, en estos tiempos de pandemia, el énfasis puesto en la acción física más que solamente en el deporte es lo que se destaca en las clases de educación física online. En esta instancia, se pone un fuerte énfasis en la salud física en las aulas, fomentando un estilo de vida activo y el autocuidado. Esto se debe a que la cantidad de tiempo que nuestros jóvenes pasan frente a las pantallas hoy en día solo fomentará el sedentarismo. :

El tiempo relacionado con el movimiento del alumno en la clase de EF se denomina "tiempo relacionado con el movimiento" (TCM). Este período de tiempo en el que finaliza la tarea es pensado como un mediador a través del cual la instrucción y las intervenciones del docente se transforman en el aprendizaje del estudiante (Piéron, 1985). A la luz de la definición anterior, no se debe exagerar la importancia de este tiempo en las clases de educación física, ya que es cuando el estudiante se involucra en la actividad motora y se trata como tiempo de aprendizaje en EF. El término utilizado en la literatura consultada para medir el tiempo de aprendizaje es tiempo de aprendizaje académico (también conocido como ALT en inglés), que se considera como la conexión entre el aprendizaje y la instrucción y el período de tiempo durante el cual los estudiantes están comprometidos con sus actividades (Gómez, 2016).

Gaudes y Gaudes (1994) Asesoramiento en programas de estudio para programas escolares de educación física que se enfoquen en la salud. El sistema de signos debe servir como fundamento teórico y práctico que guíe a los estudiantes en la incorporación de conocimientos de actividad física relacionados con la salud y, en consecuencia, orientarlos para llevar una vida saludable no solo en la infancia y la adolescencia sino también en la edad adulta. Numerosos factores relacionados con la escuela y el crecimiento de los estudiantes a lo largo del año académico apoyan la educación física fomentando la comprensión de la salud, la curiosidad que es innata a la naturaleza humana y, en

particular, la discusión sobre los cuerpos de los estudiantes y el descubrimiento de posibilidades físicas , así como la capacidad de absorber información sobre el significado que se esconde detrás de la práctica de cualquier actividad física relacionada con la educación física .Como resultado , es claro que el profesor de educación física debe declarar su formación en el campo de la salud y volver a temas que apoyen las acciones de los ambientes de enseñanza para promover la educación para la salud. Esto se hace mientras se protege el derecho a la libertad de planificación .La sociedad reconoce al profesor de educación física como un profesional de la salud dentro y fuera de las escuelas gracias a la amplia difusión de las organizaciones competentes y su participación en la participación de la categoría en los diversos campos de esta esfera.Por ejemplo, en Brasil, el sistema único de salud (SUS) está compuesto por una variedad de instituciones y organizaciones federales, estatales, locales y privadas que brindan servicios relacionados con la salud . Las iniciativas privadas también juegan un papel complementario .Se cree que la promoción de la educación y la salud en las escuelas podría resultar en acciones del SUS .Sumando a lo ya dicho , reconocemos que los planes de estudio de la educación física necesitan sufrir importantes cambios de contenido, dejando atrás preocupaciones que se centran únicamente en el desarrollo de las habilidades motrices y deportivas , favoreciendo a los más aptos y excluyendo a los menos hábiles, y desarrollando temas que animen a los estudiantes a pensar en su salud para ayudar a mejorarla desde la educación que reciben en las escuelas y colegios.

2.3 Bases filosóficas

La Educación Física y Salud, cuando se ubica en un marco educativo y se integra informalmente en el plan de estudios, se relacionaría directamente con dos principios de salud cruciales , a saber , la promoción y la prevención.En este momento, mejorar la salud se define como el proceso de empoderar a las personas para que asuman una mayor responsabilidad por su propia salud.

Dicho de otro modo, la promoción se centra en los aspectos informativos , educativos y de sensibilización para llegar a las personas , con el objetivo de ayudarlas a comprender el valor de vivir una vida saludable y el potencial para cambiar su comportamiento para el mejor.Ahora que se ha establecido, es crucial señalar que esta idea se puede aplicar a

través de uno de tres mecanismos , según la Organización Panamericana de la Salud . Estos tres mecanismos son los siguientes:

1. El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.
2. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo.
3. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud

Estos mecanismos no velan únicamente por el bien individual, forja para que exista salud a nivel de grupos o círculos sociales.

Por otro lado , la promoción de la salud se refiere aLa prevención de la enfermedad abarca medidas destinadas no solo a retrasar la aparición de la enfermedad, como la reducción de los factores de riesgo , sino también a retrasar su progresión y disminuir sus efectos una vez que ya se han producido.

En otras palabras, la prevención se refiere a acciones realizadas con la intención de prever (Guedes D. , 1999) La prevención de posibles complicaciones de salud , el movimiento, es la mejor medicina que ofrece la educación física a las personas desde edades tempranas , mejorando o previniendo la aparición de enfermedades crónicas incurables , y brindándoles la posibilidad de hacerlo en un ambiente grupal donde la comunicación, la diversión y disfrute son las principales características que se evidencian en estas actividades de aula , desarrollando personas activas y sabias .Además de lo anterior, los seres humanos se mueven, desarrollan formas lingüísticas y comunican sus conocimientos a través de sus cuerpos.Como resultado , los temas que se tratan en la educación física a nivel escolar, como juegos, danza, deportes, gimnasia, competencias, ejercicio y actividad física , se identifican como temas que se tratarán durante el proceso de enseñanza y aprendizaje . La educación física fomenta una cultura del cuerpo y movimiento a través de una variedad de actividades físicas , y tiene como objetivo crear estudiantes que sean respetuosos de sus cuerpos en la vida cotidiana .Además de promover la salud, realizar prácticas de educación física brinda a los estudiantes experiencias que les permiten crecer como miembros de la sociedad porque estas actividades involucran movimientos o patrones motores destinados a fomentar la interacción interpersonal .

Por lo tanto, la educación física a través de la promoción y la prevención contribuiría significativamente a mejorar la salud pública desde los primeros años. A través de la promoción, las personas se volverían más conscientes del concepto de "estilo de vida" de una persona, que es el conjunto de características de comportamiento que describe la forma general de vida de una persona. Las mejores maneras de vivir un estilo de vida saludable implican atender las necesidades que necesita el cuerpo humano. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las mejores formas de vivir un estilo de vida saludable pueden variar según el contexto, la cultura y la religión. Por otro lado, la actividad física se aplicaría directamente desde la prevención; En el contexto de la educación física, la actividad física es una forma de involucrar a nuestros cuerpos en tantos movimientos como sea posible a lo largo de un día típico. Para ilustrar y hacer más claro, decimos que “ la actividad física está representada por cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo ”. Los beneficios de la actividad física regular para nuestra salud son numerosos. La actividad física regular tiene una serie de efectos positivos sobre el bienestar. Numerosos de ellos se han demostrado exhaustivamente, y otros han sido respaldados por pruebas sólidas, y han sido ampliamente detallados y discutidos por una gran cantidad de autores y organizaciones. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha demostrado que participar en actividades físicas reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes e hipertensión, además de ayudar a controlar la obesidad, siendo este un factor relevante en el momento actual. La obesidad infantil está relacionada con un mayor riesgo de muerte y discapacidad de aparición temprana en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienen una mayor probabilidad de permanecer con sobrepeso en la edad adulta y de desarrollar enfermedades que se manifiestan más temprano en la vida. Estas enfermedades son provocadas principalmente por malos hábitos alimenticios, que incluyen alimentar a los niños con alimentos ricos en calorías que abundan en grasas y azúcares pero deficientes en vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como una tendencia creciente a la inactividad. Por lo tanto, considerando el contexto de la escuela o la universidad, la promoción y prevención de la salud contribuiría significativamente a la mejora de la salud pública desde edades tempranas. Esto se debe a que la escuela o la universidad es parte de la sociedad en su conjunto, y cuando los estudiantes quienes ingresan allí completan su proceso escolar, no solo tienen una mejor comprensión de cada tarea entregada, sino que también son apropiados y conscientes de su significado.

2.4 Definición de términos básicos

Educación física. - definido como el proceso de educar a las personas para mejorar su salud y aumentar su control sobre ella.

Salud. - Se conoce como salud al estado de completo bienestar en todos los aspectos de la salud de una persona , independientemente de su raza o religión .

La Educación física y para la salud. - es un componente clave de la instrucción académica que tiene sus raíces en el desarrollo de la persona en su totalidad .Los estudiantes pueden desarrollar habilidades motoras y actitudes que conducen a un juego limpio, liderazgo y cuidado personal al participar en actividad física regular .Esto les brindará la oportunidad de desarrollar un estilo de vida activo y saludable que tiene varios beneficios personales y sociales .(Currículo Nacional, 2019)

Distanciamiento. - se distancia de las personas, evitando ir a reuniones

Pandemia. – Es una emergencia de salud pública de preocupación internacional amenaza la vida de todo el mundo

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021

2.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho

Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por

pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho

Existe relación significativa educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en las sesiones de aprendizaje de la universidad de Huacho

Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por

pandemia en el docente de la universidad de Huacho

Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por

pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLES	Dimensión	INDICADORES	ITEMS
VARIABLE INDEPENDIENTE	Salud mental.	Estrés, ansiedad, depresión,	Preguntas ¿Cree que la pandemia ha afectado en su salud mental?
Educación física y salud	Salud física	Sedentarismo, sobre exposición a la tecnología, mala alimentación	¿Ha notado un cambio físico dado al sedentarismo que ha producido la pandemia?
Constituye una asignatura central de la educación y proceso de formación integral del ser humano. (currículum nacional, 2019)	Nivel socioeconómico	Mal acceso a internet, falta de computador, mala alimentación, problemas con las viviendas, desempleo	¿Piensa que el nivel socioeconómico condiciona a los estudiantes en cuanto a su acceso a

			la educación durante la pandemia? (Mal acceso a internet, falta de computador, etc.)
--	--	--	--

VARIABLES	Dimensión	INDICADORES	ITEMS
VARIABLE DEPENDIENTE Distanciamiento por pandemia	Internet. plataforma virtual docente formación profesional	Charlas, capacitaciones, seminarios, búsqueda avanzada, etc. Zoom, Google meet, Instagram Modalidad de clase a distancia Apoyo académico	¿Ha hecho uso de estos medios para encontrar nuevas formas de informarse y enseñar? ¿Se siente capacitado para utilizar plataformas de Streaming? ¿Es más complejo cumplir su rol bajo la modalidad de trabajo a distancia? ¿Tienen los alumnos el apoyo de sus padres en cuanto a la realización de tareas y trabajos?

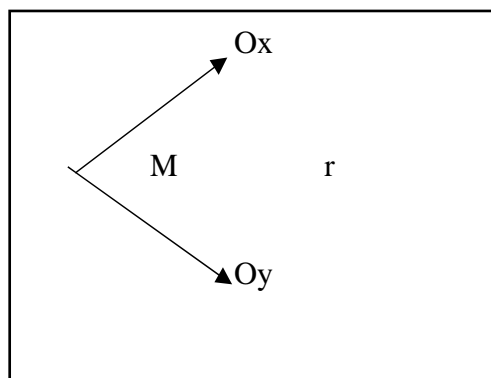
III. Metodología

3.1 Diseño metodológico

Emplearemos para esta tesis cuantitativa porque se utilizará el control además la medición de variables, se desarrollará el análisis haciendo uso de la Estadística descriptiva e Inferencial, la presentación de los resultados se hará a través de tablas y figuras. “Utilice la recopilación de datos para probar hipótesis, establecer modelos de comportamiento y probar teorías basadas en medidas numéricas y análisis estadísticos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p 4)

El tipo de Investigación es básica, porque “Su objetivo es incrementar los conocimientos teóricos para el avance de una determinada ciencia sin estar directamente interesado en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas”(Ander-Egg, 2011, pág. 42)

El nivel de investigación será descriptivo y relevante: descriptivo, porque según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), afirma que "intenta precisar los atributos y características importantes de cualquier fenómeno analizado" (pág. 92). La correlación apunta al mismo autor porque "asocian variables a través de un grupo o patrón de grupo predecible. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 93). Manipulación deliberada de variables, y solo fenómenos observados en el medio natural para analizarlos”(Hernández, Fernández y Baptista, 2014), p. 152). Su plan es siguiente:



Este diagrama representa lo siguiente:

M: la muestra a trabajarse

Ox: los casos observados de la variable Estilos de aprendizaje

Oy: los casos observados de la variable: Inteligencias múltiples. r: la relación que establece entre las dos variables.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Para Tamayo (2013) La totalidad es “la suma del fenómeno en estudio, incluyendo todas las unidades de análisis que constituyen el fenómeno (...), y debe integrarse en un conjunto de N entidades para cuantificar las características de un determinado estudio” (Página 176). En otras palabras, tienen una característica común, que se debe estudiar y producir datos de investigación.

La población está conformada por las 10 de educación física, haciendo una total de: 290 estudiantes.

Tabla 2. Población de estudio

Ciclo	Cantidad.
1	28
2	30
3	33
4	36
5	25
6	23
7	42
8	23
9	29
10	21
Total	290

3.2.2 Muestra

La muestra estará constituida por los ciclos de la escuela con un total de 145 estudiantes, varones y mujer, representando el 50% del total.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Técnica: estadística

Tipo de muestreo: probabilístico

Ficha Técnica del Instrumento de medición 1

Denominación : Educación Física y Salud Autores y año: Currículo N (2019)

Procedencia : Minedu

Adaptación: programa curricular de primaria

Objetivo : Identificar los componentes de la educación física y Salud

Alcance : 290 alumnos

Administración : Individual y colectiva.

Duración : 20 minutos aproximadamente.

Material : Lapicero y papel bond y web

Descripción : Es un instrumento que evalúa Educación Física y Salud y sus dimensiones y nueve indicadores

Interpretación de la escala: diseñada para medir

Ficha Técnica del Instrumento de medición 2

Denominación : distanciamiento por pandemia covid-19 Autores y año: Bocaz, Delgado, Inzunza, (2016)

Procedencia : MINEDU-EBR

Adaptación: Área de matemáticas

Objetivo : medir educación física y salud bajo confinamiento covid-19 en profesores y escolares de enseñanza media

Alcance : estudiantes de la escuela

Administración : Individual y colectiva.

Duración : 20 minutos aproximadamente.

Material : Lapicero y papel bond - web

Descripción : Es un instrumento que evalúa el desarrollo de la educación física y la salud por la pandemia Covid-19

Interpretación de la escala: La escala está diseñada para medir

3.4 Técnicas para el procedimiento de la información

Observación sistemática directa. Se emplea esta técnica para observar la nueva educación por pandemia

Observación sistemática indirecta. Mediante esta técnica se podrá analizar y estudiar

Entrevista estructurada. Con esta técnica será posible conocer sobre la educación física y la salud. La encuesta. Este instrumento se empleará como componente de la entrevista, para conocer la opinión del docente en esta nueva educación

IV. Resultados

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 3. Educación física y salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	11	7,6	7,6	7,6
	Bajo	19	13,1	13,1	20,7
	Medio	115	79,3	79,3	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

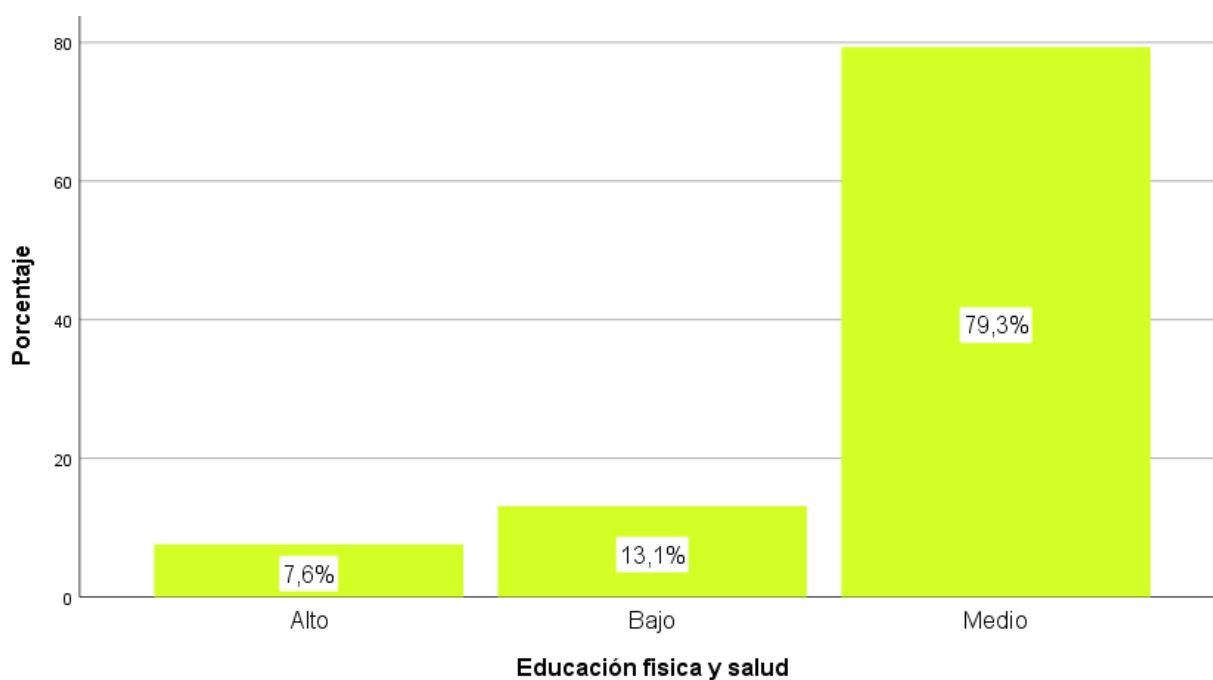


Figura 1. Educación física y salud

De la fig. 1, un 63,3% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la variable Educación física y salud, un 13,1% lograron un nivel bajo y un 7,6% consiguieron un nivel alto.

Tabla 4. Distanciamiento por pandemia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	23	15,9	15,9	15,9
	Bajo	19	13,1	13,1	29,0
	Medio	103	71,0	71,0	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

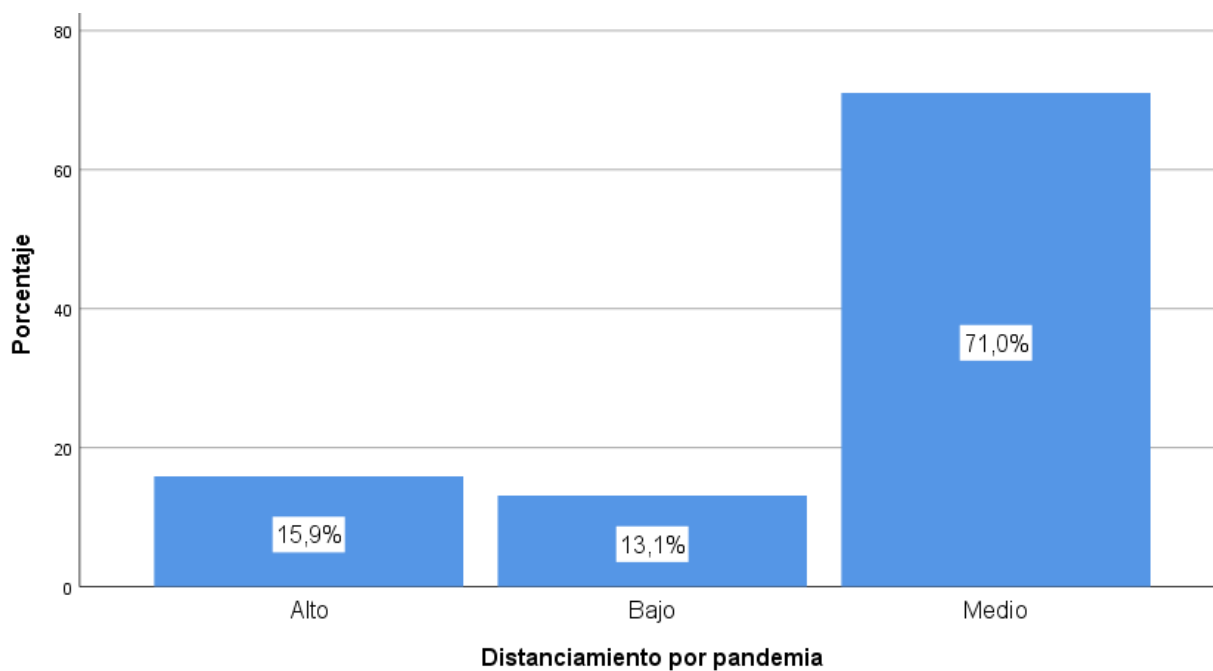


Figura 2. Distanciamiento por pandemia

De la fig. 2, un 71,0% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la variable distanciamiento por pandemia, un 15,9% lograron un nivel alto y un 13,1% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 5. Internet

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	66	45,5	45,5	45,5
	Bajo	9	6,2	6,2	51,7
	Medio	70	48,3	48,3	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

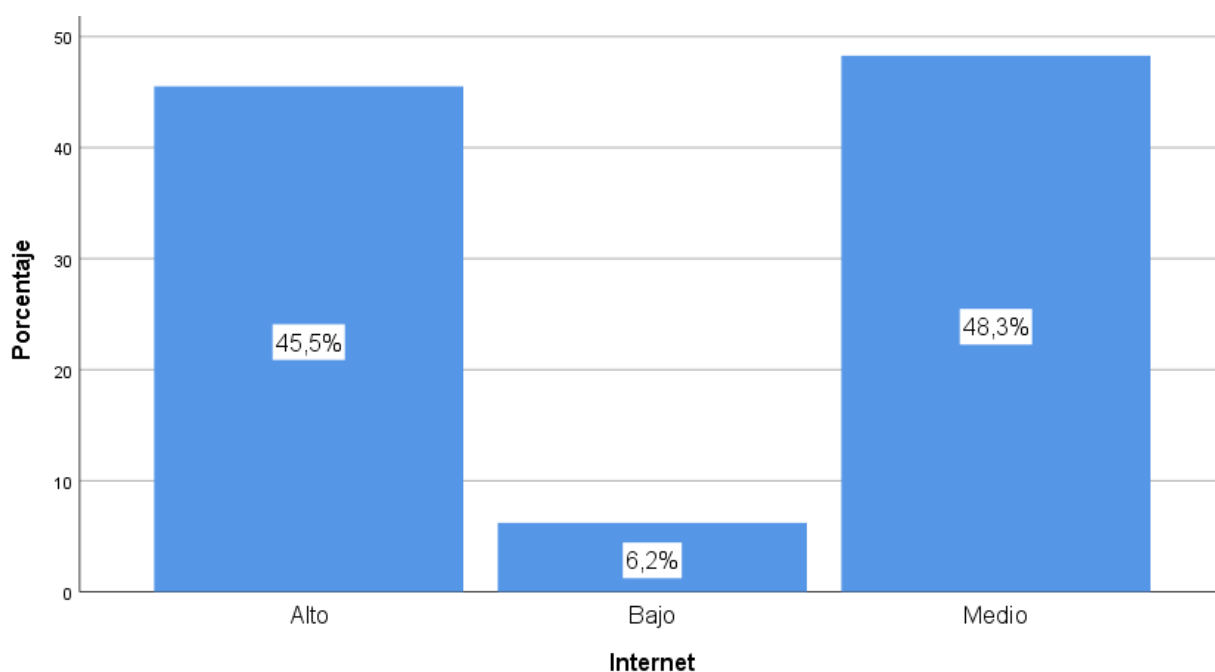


Figura 3. Internet

De la fig. 3, un 48,3% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la dimensión “Internet” dentro del distanciamiento por pandemia, un 45,5% lograron un nivel alto y un 6,2% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 6. Plataforma virtual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	41	28,3	28,3	28,3
	Bajo	19	13,1	13,1	41,4
	Medio	85	58,6	58,6	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

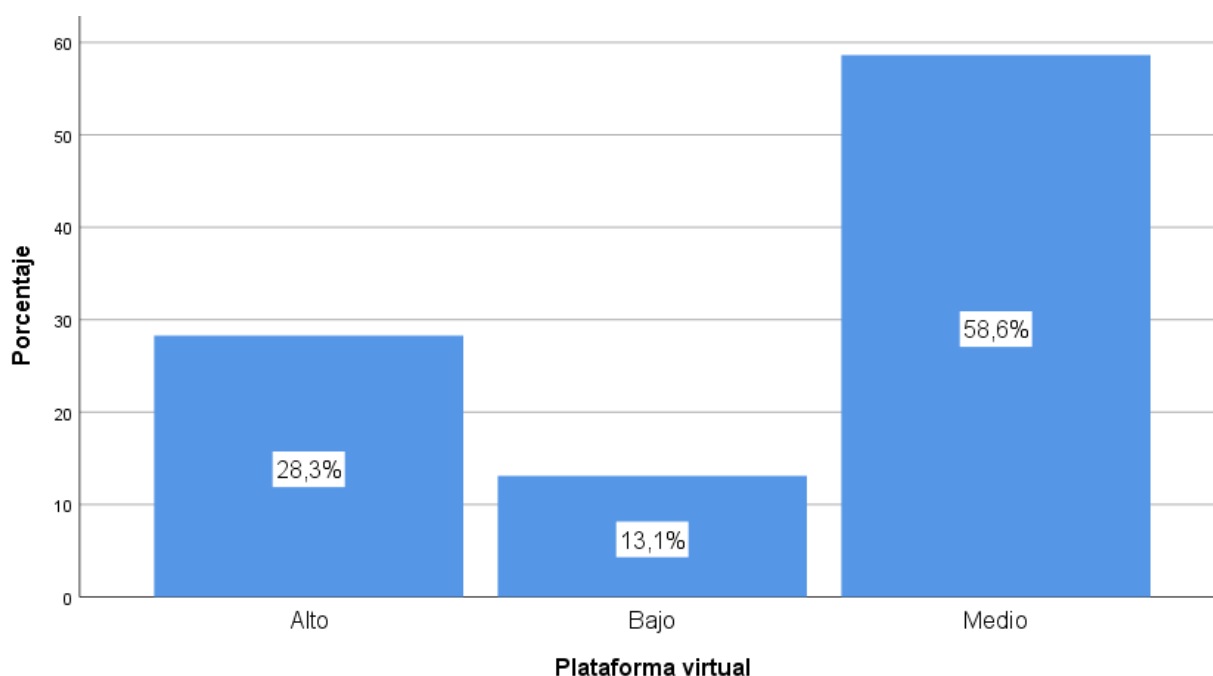


Figura 4. Plataforma virtual

De la fig. 4, un 58,6% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la dimensión “Plataforma virtual” dentro del distanciamiento por pandemia, un 28,3% lograron un nivel alto y un 13,1% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 7. Docente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	14	9,7	9,7	9,7
	Bajo	19	13,1	13,1	22,8
	Medio	112	77,2	77,2	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

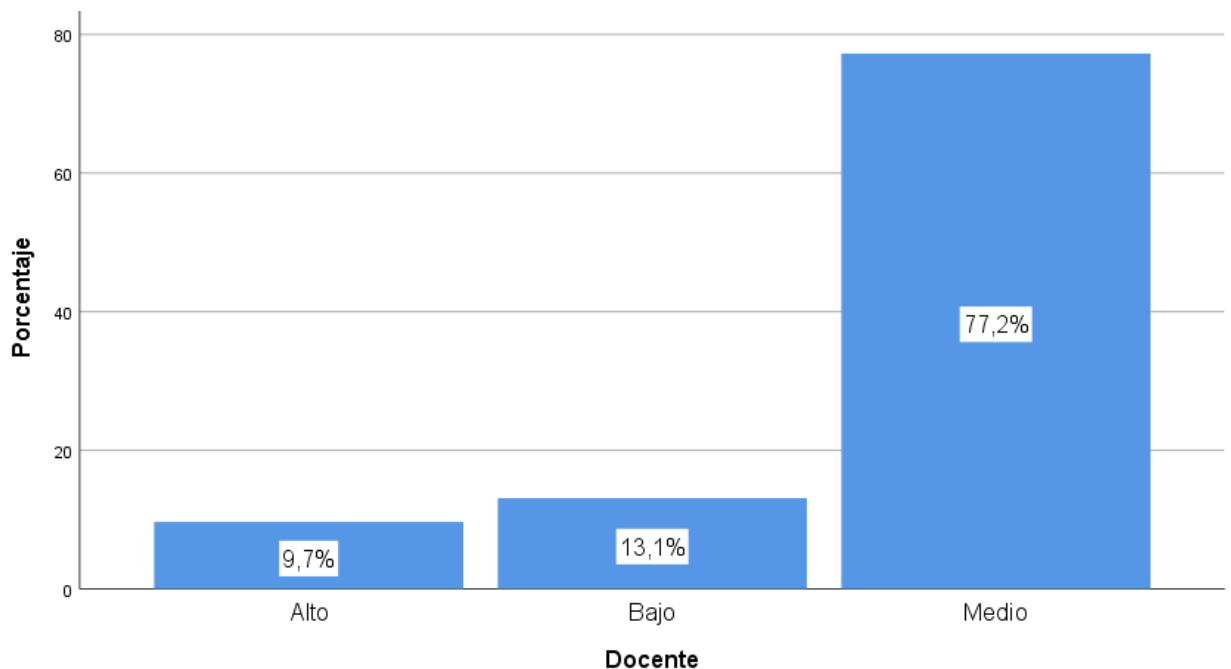


Figura 5. Docente

De la fig. 5, un 77,2% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la dimensión “Docente” dentro del distanciamiento por pandemia, un 13,1% lograron un nivel bajo y un 9,7% consiguieron un nivel alto.

Tabla 8. Formación profesional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	14	9,7	9,7	9,7
	Bajo	16	11,0	11,0	20,7
	Medio	115	79,3	79,3	100,0
	Total	145	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021.

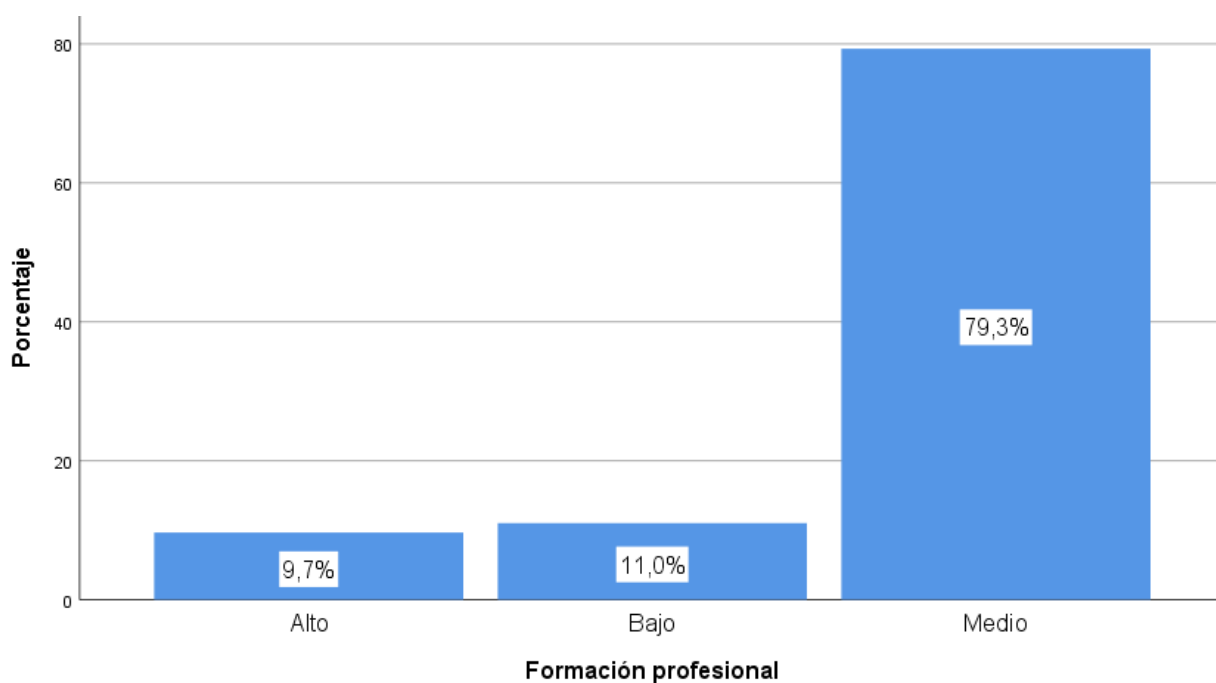


Figura 6. Formación profesional

De la fig. 6, un 79,3% de estudiantes de la escuela profesional de Educación Física – FE-UNJFSC, Huacho-2021 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la dimensión “Formación profesional” dentro del distanciamiento por pandemia, un 11,0% lograron un nivel bajo y un 9,7% consiguieron un nivel alto.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021.

H₀: No existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021.

Tabla 9. La educación física y salud y el distanciamiento por pandemia

			Correlaciones	
			Educación física y salud	Distanciamiento por pandemia
Rho de Spearman	Educación física y salud	Coeficiente de correlación	1,000	,461**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	145	145
	Distanciamiento por pandemia	Coeficiente de correlación	,461**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	145	145

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

La tabla muestra la correlación de $r=0,461$, con un valor $Sig < 0,05$ lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se sostiene que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021, siendo de una intensidad moderada.

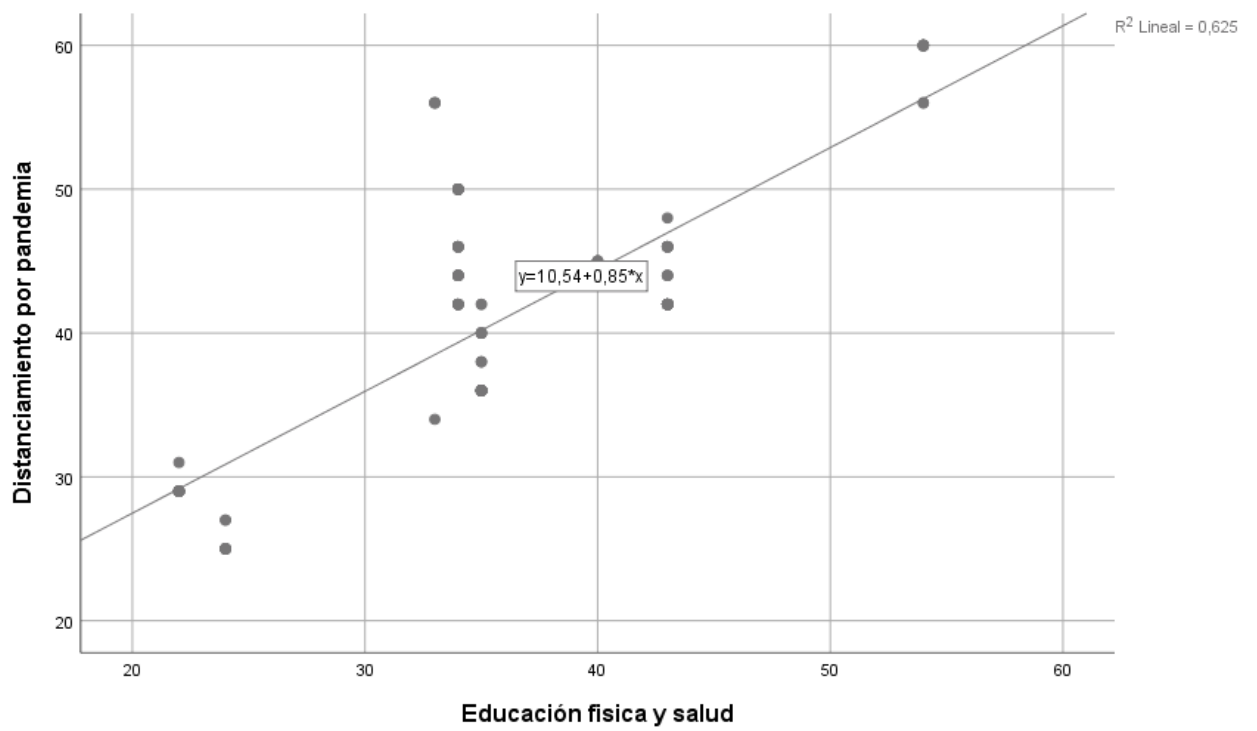


Figura 7. La educación física y salud y el distanciamiento por pandemia

Hipótesis específica 1

H_a: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho

H₀: No existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho.

Tabla 10. La educación física y salud y la plataforma virtual

			Educación física y salud	Plataforma virtual
Rho de Spearman	Educación física y salud	Coefficiente de correlación	1,000	,497**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	145	145
	Plataforma virtual	Coefficiente de correlación	,497**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	145	145

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

La tabla muestra la correlación de $r=0,497$, con un valor $Sig < 0,05$ lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se sostiene que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho, siendo de una intensidad moderada.

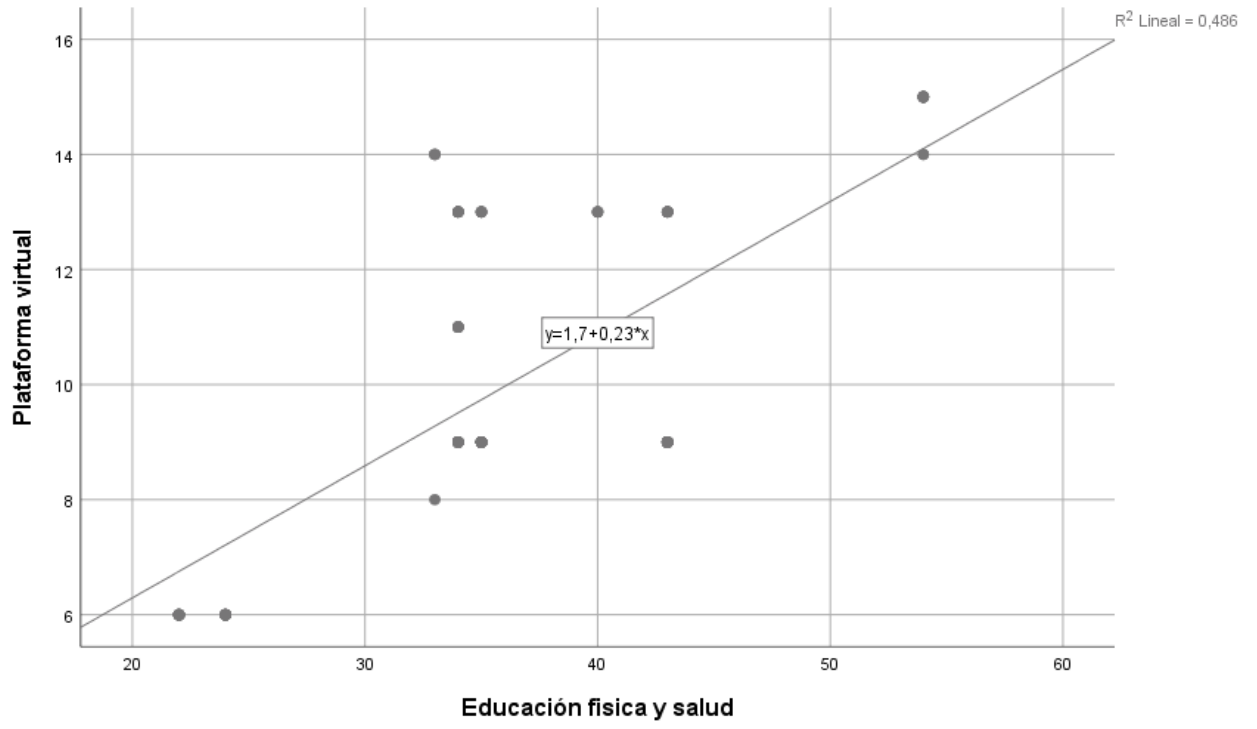


Figura 8. La educación física y salud y la plataforma virtual

Hipótesis específica 2

H_a: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho.

H₀: No existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho.

Tabla 11. La educación física y salud y el acceso a Internet

			Correlaciones	
			Educación física y salud	Internet
Rho de Spearman	Educación física y salud	Coeficiente de correlación	1,000	,490**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	145	145
	Internet	Coeficiente de correlación	,490**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	145	145

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

La tabla muestra la correlación de $r=0,490$, con un valor $Sig < 0,05$ lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se sostiene que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el acceso de Internet de la universidad de Huacho, siendo de una intensidad moderada.

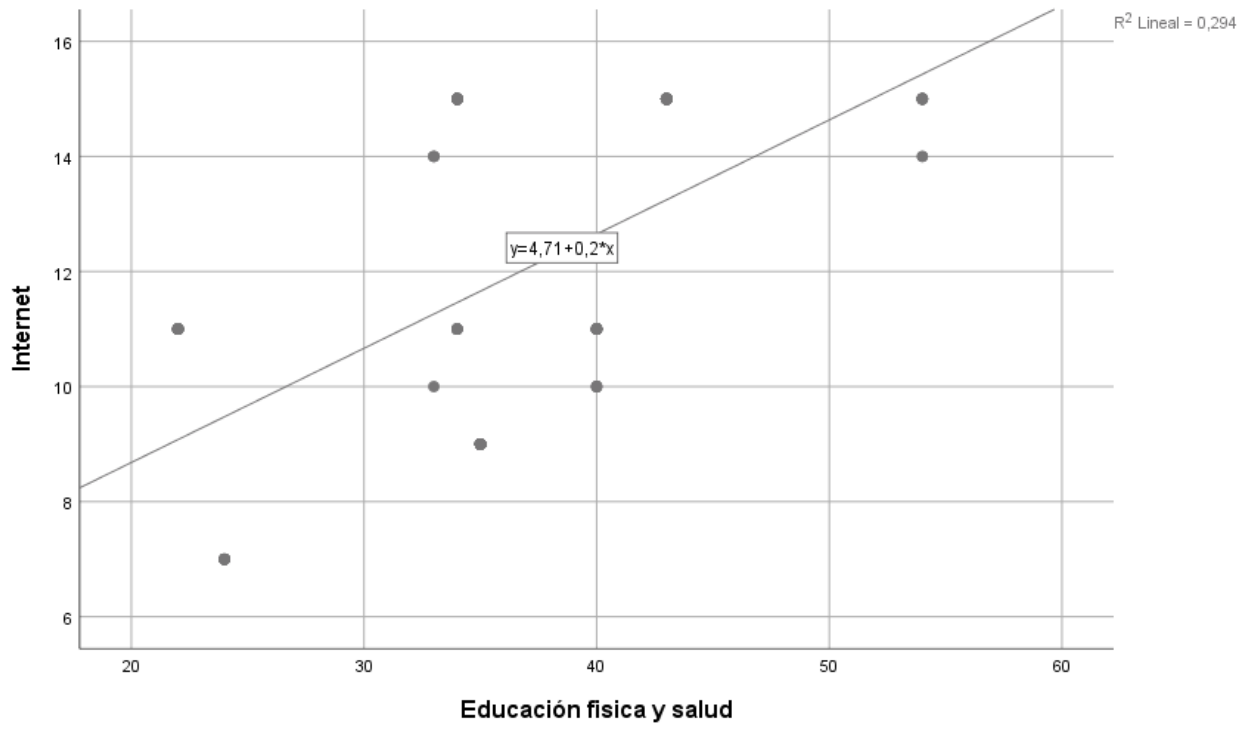


Figura 9. La educación física y salud y el acceso a Internet

Hipótesis específica 3

H_a: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho.

H₀: No existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho.

Tabla 12. La educación física y salud y el docente

Correlaciones

		Educación física y salud		Docente	
Rho de Spearman	Educación física y salud	Coefficiente de correlación	1,000	,389**	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
		N	145	145	
Docente	Docente	Coefficiente de correlación	,389**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
		N	145	145	

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

La tabla muestra la correlación de $r=0,389$, con un valor $Sig<0,05$ lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se sostiene que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho, siendo de una intensidad baja.

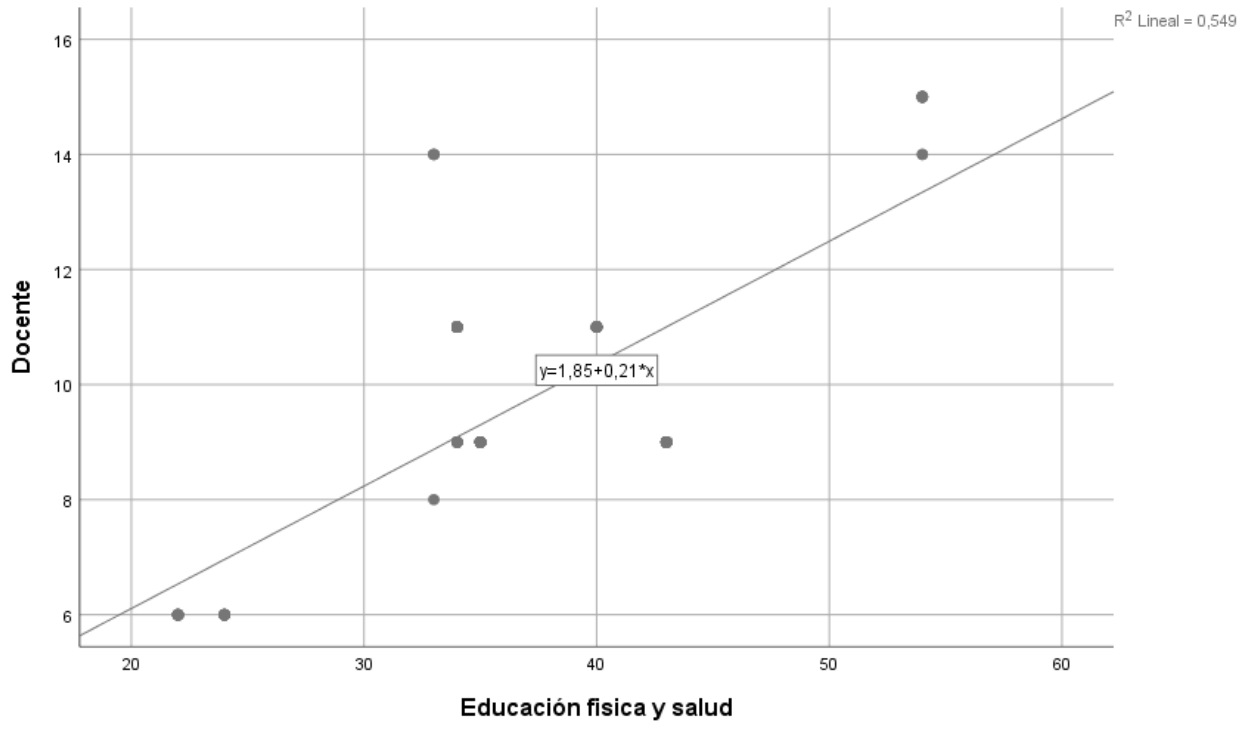


Figura 10. La educación física y salud y el docente

Hipótesis específica 4

H_a: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho.

H₀: No existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho.

Tabla 13. La educación física y salud y la formación profesional

Correlaciones			Educación física y salud	Formación profesional
Rho de Spearman	Educación física y salud	Coefficiente de correlación	1,000	,401**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	145	145
	Formación profesional	Coefficiente de correlación	,401**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	145	145

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

La tabla muestra la correlación de $r=0,401$, con un valor $Sig < 0,05$ lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se sostiene que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho, siendo de una intensidad baja.

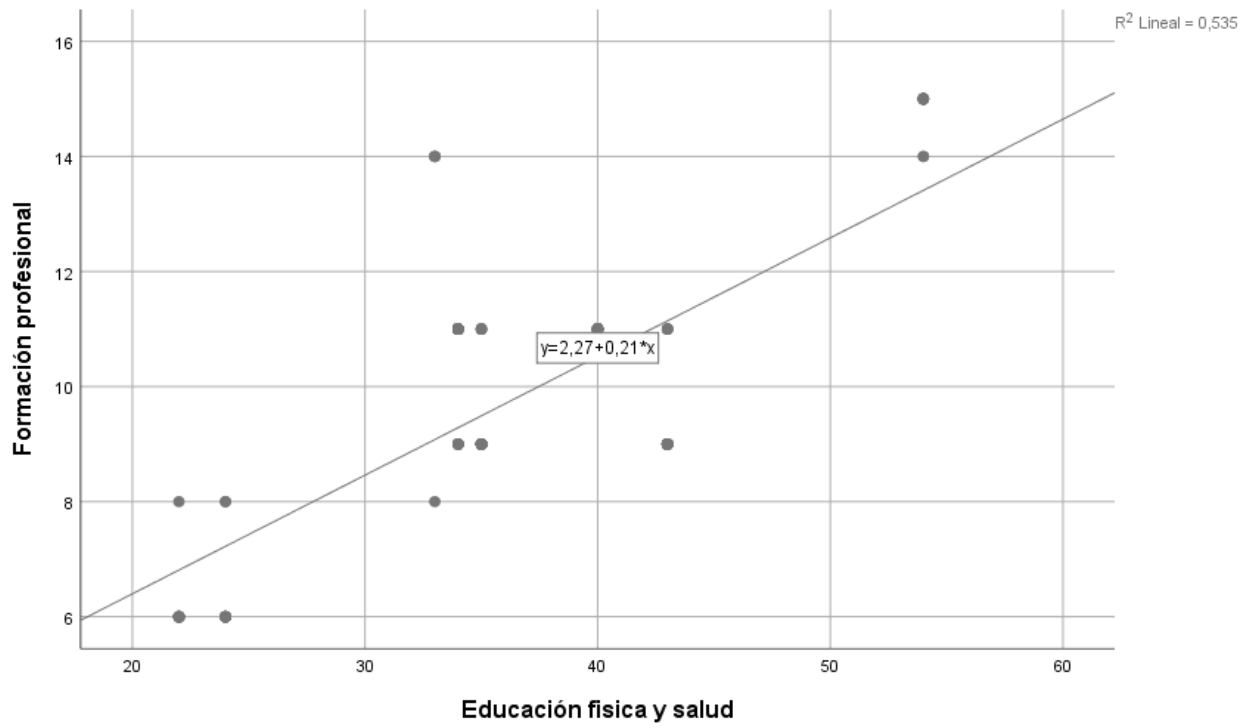


Figura 11. La educación física y salud y la formación profesional

V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de los resultados

En un mundo globalizado, regido por las tecnologías y comunicaciones, la realidad para la educación física es adversa, pues existe una gran brecha de desigualdad que ha dificultado su reinención equilibrada e inclusiva en el ámbito virtual, a diferencia de lo ocurrido en otras áreas. Asimismo, en algunas instituciones ha desaparecido, en un momento en el que la mejora de los programas de educación física jugaría un papel importante en la prevención de trastornos mentales, el incremento de la salud física y la resiliencia en estudiantes, como lo afirma la Unesco (2019)

Habiéndose contrastado la hipótesis central se evidencia estadísticamente que existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021, siendo de una intensidad moderada. Similares resultados se encuentran en los trabajos de Gómez (2017) Trabajo Magistral Educación Física y escuela secundaria, una relación contenida Universidad Nacional de la Plata Argentina: El objetivo general de esta tesis es el bienestar como principio rector de la práctica involucra los procesos del cuerpo normalización indefinida, que a su vez deja inutilizable la salud, como principio rector en la práctica de la educación física, es un tipo de salud términos médicos, a menudo distinguiendo entre normal y patológico, se considera anormal o anormal; debe ser eliminado o excluido de si no está normalizado debe quedar claro que la salud de interés en este contexto se refiere a la salud un soporte biológico capaz de extraer riqueza y riqueza de la vida en lugar de salud, vivir en la sensación de disfrutar la vida. Así que no es sorprendente vuelven los profesores a las clases de medicina o lo que nos da la fisiología construir sobre nuestras acciones, entendiendo que practicar de esta manera se superpone idéntico forzando las relaciones de poder en el campo sin

saberlo y refiriéndose constantemente al conocimiento médico como nuestro motor práctica, pero es el saber médico el que ata al sujeto a su cuerpo, determina un cuerpo que puede ser producido, replicado, serializado, generalizado adicionalmente, nos otorga un conjunto de tecnologías que están bajo nuestro control y gracias a la teoría del aprendizaje debe aplicarse de manera oportuna un proceso que debe ocurrir de forma natural, por lo que pretendemos construir sobre nuestras acciones no solo nos aleja de nuestros cuerpos, sino que cancela nuestro papel como docentes se convierte en meros espectadores.

Y en el trabajo de Cabrejos (2016) en la investigación doctoral “Actividades físicas en 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 Universidad del Perú. Decana de América El objetivo. Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión 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. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.

Por ello, la pandemia influyó en la mayoría de las actividades cotidianas del ser humano, entre ellas el ejercicio físico. Según especialistas de la Universidad de Antioquia, durante este tiempo las prácticas deportivas pueden haber disminuido, pero hay nuevas dinámicas. Aunque los cambios que plantea la pandemia son significativos y aparentemente en muchos casos ha disminuido la práctica física, aún no se tienen estudios claros sobre el impacto del aislamiento en la realización de la actividad física y del deporte, pero han surgido otras oportunidades que pueden ser beneficiosas para que el hábito de ejercitarse se introyecte en los ciudadanos, y así mejore notablemente su estado de salud corporal y mental.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Primero: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021, siendo de una de intensidad moderada.

Segundo: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho, siendo de una de intensidad moderada.

Tercero: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el acceso de Internet de la universidad de Huacho, siendo de una de intensidad moderada.

Cuarto: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho, siendo de una de intensidad baja.

Quinto: Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho, siendo de una de intensidad baja.

6.2. Recomendaciones

Primero: La Facultad de Educación, UNJFSC, que aprobó el estudio, debe priorizar la creación de una revista física o digital para mejorar la calidad de vida de sus estudiantes tras la matrícula del COVID-19. Esta revista también debe promover hábitos alimenticios saludables, información sobre una buena nutrición y rutinas de ejercicio para ayudar a prevenir o erradicar el sedentarismo.

Segundo: Con el fin de comprender mejor las actividades que realizaron los estudiantes durante el receso de verano y establecer un plan para mejorar su condición cardiovascular y muscular, es necesario proponer una estrategia nutricional y una evaluación psicológica para los estudiantes a su regreso a clases. Esta estrategia debe incluir indicadores para medir el índice de masa corporal, los hábitos alimentarios y las rutinas diarias.

Tercero: Se recomienda que al desarrollar un programa de actividades físicas, el instructor tenga en cuenta la edad de los estudiantes porque esto afecta tanto la duración como la intensidad de los entrenamientos. No tener esto en cuenta puede resultar en lesiones o contracturas musculares, y también es importante recordar que después de un período prolongado de inactividad, el ritmo de inicio de una actividad debe ser lento.

VII. Referencias

Bibliografía

- Arroyo, P. (08 de 05 de 2020). *IPSUSS*. Obtenido de <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/patricio-arroyo/clases-de-educacion-fisica-durante-la-pandemia/2020-05-08/134704.html>:
<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/patricio-arroyo/clases-de-educacion-fisica-durante-la-pandemia/2020-05-08/134704.html>
- BID. (2020). *La Educacion en Tiempos de Corona Virus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Washington: Desarrollo, Banco Interamericano de.
- Cabello Rivadeneyra , C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes. *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018*. Universidad Privada Cesar Vallejo, Lima.
- Cabrejos Ramos, J. C. (2016). Actividades físicas en la educación para la salud en estudiantes . *Actividades físicas en la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Cardozo-Ortiz, C. E. (2011). Tutoría entre pares como una estrategia pedagógica universitaria. *Educación Y Educadores*. Universidad Industrial de Santander, Colombia.
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Naciones Unidas: Copyright CEPAL.
- Cuicas, M. (1999). RevEM. *Revista Enseñanza de la matemática*, 8(2), 21-29.
- Curriculo Nacional . (2016). *Curriculo Nacional de la Educacion Basica*. Lima: Grafica Minedu.
- Educacion Basica Regular. (2016). *Programa curricular del Educacion Primaria*. Lima: Grafica del ministerio de educacion del Peru.

- Espada, J., Orgilés, M., Piqueras, J., & Morales, A. (2020). *Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19*. España: Clínica y Salud.
- Fe y Alegria. (2008). Una Mejor Educacion Para Una Mejor Sociedad. En F. I. Alegría, *Propuestas para el diálogo y a transformación educativa en América Latina y el Caribe* (pág. 133). España: Fe y Alegría.
- Gaviria Cortés, D. F. (2016). Tesis llamada La educación física a través de los ojos y la voz de los estudiantes de grado once de secundaria: Un estudio de caso en la ciudad de Medellín-Colombia. *esis llamada La educación física a través de los ojos y la voz de los estudiantes de grado once de secundaria*. Universidad de Medellin, Medellín-Colombia. Obtenido de URI: <http://hdl.handle.net/>
- Gómez, I. (2016). *Tecnologías Móviles en la Educación y Sociedad Actual*. Colombia: Prisma Social.
- Guedes, D. (1999). Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. *MOTRIZ Junho*, 1-99.
- Guedes, D., & Guedes, J. (1994). programas de educación física escolar orientados a la promoción de la salud. *Revista da APEF de Londrina.*, 3-14.
- Kalazich, C., Valderrama, P., & Flandez, J. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Andes Pediatría*, 75-90.
- López Galán, D. P. (2020). doctorado internacional en educación física y deporte *Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos: The AdolesHea*. D. Pablo Galán López (2020) *doctorado internacional en educación física y deporte Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos: The AdolesHea*. Universidad de Sevilla, Andalucía, España.
- Nadia Rossmery Ponce Ccuno, L. A. (2017). en su artículo para la revista Herediana de rehabilitación *Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida s*. *Revista Herediana de Reabilitacion*, 1(2), 46-.
- OMS. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Europa: OMS.

Santiago Ribeiro, B. M., Scorsolini-Comin, F., & Barcellos Dalri, R. C. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. . *Index de Enfermería*, vol.29 (n°.3), 30-80.

UNESCO-unitwin. (13 de setiembre de 2020). *Educacion y Pandemia: Una visiuon desde la Universidad*. Obtenido de Página web: <http://catedraunesco.usmp.edu.pe/>:
Página web: <http://catedraunesco.usmp.edu.pe/>

VIII. Anexos

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipotesis	Variabes	Dimensiones	Indicadores
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo la educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física-Huacho?</p> <p>Problema especificas</p> <p>¿Cómo la educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física-Huacho?</p> <p>¿Cómo la educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho?</p> <p>¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho?</p> <p>¿Cómo la educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación que existe entre la educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en docentes y estudiantes de la escuela de educación física-Huacho</p> <p>Objetivo especificas</p> <p>Determinar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho</p> <p>Conocer si educación física y salud se relaciona con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho</p> <p>Comprobar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho</p> <p>Determinar si educación física y salud se relacionan con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en Docentes y estudiantes de la escuela profesional de Educación Física Huacho-2021</p> <p>Hipótesis especificas</p> <p>Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la plataforma virtual de la universidad de Huacho</p> <p>Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el acceso a internet de la universidad de Huacho</p> <p>Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en el docente de la universidad de Huacho</p> <p>Existe relación significativa entre educación física y salud con el distanciamiento por pandemia en la formación profesional de la universidad de Huacho</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Educación Física y Salud</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Distanciamiento por pandemia</p>	<p>Salud mental.</p> <p>Salud física</p> <p>Nivel socioeconómico</p> <p>Internet.</p> <p>plataforma virtual</p> <p>docente</p> <p>formación profesional</p>	<p>Organiza Expresa Reflexiona</p> <p>Representa Expresa Comparte</p> <p>Resuelve Socializa Utiliza</p> <p>¿Ha hecho uso de estos medios para encontrar nuevas formas de informarse</p> <p>¿Se siente capacitado para utilizar plataformas de Streaming?</p> <p>¿Es más complejo cumplir su rol bajo la modalidad de trabajo a distancia?</p> <p>¿Tienen los alumnos el apoyo de sus padres en cuanto a la realización de tareas y trabajos?</p>

Matriz de Datos

N	Educación física y salud																		V1	Distanciamiento por pandemia																	V1					
	Salud mental						Salud física						Nivel socioeconómico							ST1	Internet					Plataforma virtual					Docente					Formación profesional					ST1	
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15	S3			1	2	3	4	S4	5	6	7	8	S5	9	10	11	12	S6	13		14	15	16		S7
1	3	3	2	3	2	13	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	33	Medio	3	3	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	34	Med
2	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
3	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Baj
4	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
5	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
6	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto
7	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
8	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
9	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Baj
10	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
11	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
12	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
13	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
14	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Baj
15	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
16	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Baj
17	2	3	4	3	4	16	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	40	Medio	2	3	4	1	10	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	45	Med
18	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med
19	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	56	Alto
20	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
21	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
22	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	40	Med
23	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
24	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
25	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
26	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto
27	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
28	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
29	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Baj
30	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
31	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
32	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Baj
33	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
34	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Baj
35	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
36	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
37	2	3	4	3	4	16	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	40	Medio	2	3	4	1	10	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	45	Med
38	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med
39	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
40	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto
41	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med

42	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
43	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
44	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
45	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Bajo
46	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo
47	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
48	2	1	1	1	4	9	2	4	1	1	4	12	2	1	1	4	4	12	33	Medio	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	56	Alto
49	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
50	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
51	2	3	4	3	4	16	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	40	Medio	2	3	4	1	10	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	45	Med
52	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med
53	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
54	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
55	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	40	Med
56	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	40	Med
57	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
58	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
59	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
60	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto
61	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
62	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
63	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
64	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
65	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
66	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo
67	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
68	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
69	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
70	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
71	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
72	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto
73	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
74	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
75	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
76	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
77	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
78	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo
79	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
80	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Bajo
81	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
82	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
83	2	3	4	3	4	16	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	40	Medio	2	3	4	1	10	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	45	Med
84	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med
85	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	56	Alto
86	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
87	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12</																								

89	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med	
90	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
91	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
92	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto	
93	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
94	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
95	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
96	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto	
97	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
98	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto	
99	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
100	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
101	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo	
102	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
103	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med	
104	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo	
105	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
106	2	1	1	1	1	4	9	2	4	1	1	4	12	2	1	1	4	12	33	Medio	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	56	Alto	
107	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
108	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	25	Bajo	
109	2	3	4	3	4	16	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	40	Medio	2	3	4	1	10	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	45	Med	
110	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	9	2	3	4	2	11	48	Alto	
111	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	38	Med	
112	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
113	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	42	Med	
114	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	42	Med	
115	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	27	Bajo	
116	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	44	Med	
117	2	4	1	4	1	12	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	40	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
118	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	2	4	4	4	4	18	54	Alto	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	3	4	4	4	15	60	Alto	
119	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	44	Med	
120	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	44	Med	
121	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo	
122	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	44	Med
123	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	38	Med	
124	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	38	Med	
125	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
126	2	2	1	2	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	24	Bajo	2	2	1	2	7	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	27	Bajo	
127	3	1	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
128	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med	
129	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med	
130	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med	
131	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
132	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med	
133	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med	
134	3	2	2	2	2	11																																					

136	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
137	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	42	Med
138	2	1	1	1	1	6	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	34	Medio	2	4	1	4	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	44	Med
139	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	1	8	22	Bajo	2	4	1	4	11	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	29	Bajo
140	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	2	2	9	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	46	Med
141	2	1	1	1	4	9	2	4	1	1	4	12	2	1	1	4	4	12	33	Medio	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	2	4	4	4	14	56	Alto
142	3	1	1	1	4	10	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	34	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	4	2	11	2	3	4	2	11	50	Alto
143	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
144	3	2	2	2	2	11	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	35	Medio	3	2	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	36	Med
145	3	4	4	4	4	19	2	3	2	3	2	12	2	3	3	2	2	12	43	Medio	3	4	4	4	15	2	3	4	4	13	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	46	Med