



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Actividad física y promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de construcciones metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023

Tesis

Para optar Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Carlos Eduardo Mendoza Mejia

Asesor

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

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

Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Mendoza Mejia Carlos Eduardo	70691595	22/04/2024
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Susanibar Hoces Teobaldo Noreño	15688490	0000-0002-2540-0233
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CODIGO ORCID
Marcelo Angulo Norvina Marlena	15766260	0000-0002-9998-8260
Gutierrez Bravo Carlos Alberto	15616035	0000-0003-4568-930X
Ugarte Medina Maria Aranzazu	15604936	0000-0002-1306-8501

ACTIVIDAD FISICA Y PROMOCION DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE VI CICLO DE CONSTRUCCIONES METALICAS DE LA UNIVERSIDAD FAUSTINO. HUACHO, 2023

ORIGINALITY REPORT

19% SIMILARITY INDEX	18% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	14% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	3%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Student Paper	2%
3	repositorio.uladech.edu.pe Internet Source	1%
4	1library.co Internet Source	1%
5	repositorio.udec.cl Internet Source	1%
6	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Student Paper	1%
7	renati.sunedu.gob.pe Internet Source	1%
8	www.slideshare.net Internet Source	1%

DEDICATORIA

A mis dos madres Beatriz y Jessica, por haberme forjado como el ser humano que soy ahora, con virtudes, valores y aspiraciones, para ser el mejor profesional hoy, mañana y siempre.

Carlos Eduardo Mendoza Mejia

AGRADECIMIENTO

Agradecer a los catedráticos de la prestigiosa universidad José Faustino Sánchez Carrión, facultad de Educación, por haber inculcado en mí, conocimientos que hoy en día pongo en práctica.

Carlos Eduardo Mendoza Mejia

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimiento.....	4
Índice de tablas.....	8
Índice de figuras.....	10
Resumen	12
Abstract	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	16
1.4. Justificación de la investigación.....	19
1.5 Delimitaciones del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1. Investigaciones internacionales	21
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	23
2.2. Bases teóricas	25
2.3. Definiciones conceptuales.....	35
2.4. Formulación de la hipótesis.....	37

2.4.1. Hipótesis general.....	37
2.4.2. Hipótesis específicas.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	38
3.1 Diseño metodológico	38
3.1.1 Tipo de Investigación	38
3.1.2 Nivel de Investigación	38
3.1.3 Diseño	38
3.1.4 Enfoque	38
3.2. Población y muestra.....	38
3.2.1 Población.....	38
3.2.2 Muestra	38
3.3. Operacionalización de variables	39
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.4.1. Técnicas a emplear.....	40
3.4.2. Descripción de los instrumentos	40
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	40
Instrumentos	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
4.1. Análisis de resultados.....	41
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64

5. 1. DISCUSIÓN	64
5. 2. CONCLUSIONES.....	65
5. 3. RECOMENDACIONES.....	66
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	67
6. 1. Fuentes Bibliográficas	67
ANEXOS.....	70
Matriz de consistencia.....	71
ENCUESTA.....	73

Índice de tablas

Tabla 1¿Usted realiza actividades físicas mensualmente?	41
Tabla 2¿Usted realiza actividades físicas semanalmente?	42
Tabla 3¿Usted realiza actividades físicas diariamente?	43
Tabla 4¿Usted realiza actividad física laboral porque le parece más interesante?	44
Tabla 5¿Usted realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante?	45
Tabla 6¿Usted realiza actividad física artística porque le parece más interesante?.....	46
Tabla 7¿Usted realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante?	47
Tabla 8¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día?	48
Tabla 9¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día?	49
Tabla 10¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día?	50
Tabla 11¿Considera usted que consume las verduras necesarias para considerare una buena alimentación?.....	51
Tabla 12¿Considera usted que consume las carnes necesarias para considerare una buena alimentación?.....	52
Tabla 13¿Considera usted que consume comida rápida necesaria para considerare una buena alimentación?.....	53
Tabla 14¿Considera usted que consume litros de agua necesaria para considerare una buena alimentación?.....	54
Tabla 15¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su estrés?.....	55
Tabla 16¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su miedo?.....	56
Tabla 17¿Considera usted que el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal?.....	57

Tabla 18¿Considera usted que descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud?	58
Tabla 19¿Considera usted que dormir pocas horas repercute negativamente en su salud?	59
Tabla 20¿Considera que tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente?	60
Tabla 21¿Considera usted que el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar?	61
Tabla 22¿Considera usted que el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar?	62
Tabla 23¿Considera usted que el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar?.....	63

Índice de figuras

Figura 1¿Usted realiza actividades físicas mensualmente?	41
Figura 2¿Usted realiza actividades físicas semanalmente?	42
Figura 3¿Usted realiza actividades físicas diariamente?	43
Figura 4¿Usted realiza actividad física laboral porque le parece más interesante?.....	44
Figura 5¿Usted realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante?.....	45
Figura 6¿Usted realiza actividad física artística porque le parece más interesante?	46
Figura 7¿Usted realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante?	47
Figura 8¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día?	48
Figura 9¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día?	49
Figura 10¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día?	50
Figura 11¿Considera usted que consume las verduras necesarias para considerare una buena alimentación?.....	51
Figura 12¿Considera usted que consume las carnes necesarias para considerare una buena alimentación?.....	52
Figura 13¿Considera usted que consume comida rápida necesaria para considerare una buena alimentación?.....	53
Figura 14¿Considera usted que consume litros de agua necesaria para considerare una buena alimentación?.....	54
Figura 15¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su estrés?	55
Figura 16¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su miedo?	56
Figura 17¿Considera usted que el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal?.....	57

Figura 18¿Considera usted que descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud?	58
Figura 19¿Considera usted que dormir pocas horas repercute negativamente en su salud?59	
Figura 20¿Considera que tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente?.....	60
Figura 21¿Considera usted que el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar?	61
Figura 22¿Considera usted que el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar?	62
Figura 23¿Considera usted que el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar?.....	63

Resumen

La actividad física y la salud en menores y adolescentes se han convertido en una temática de estudio para los especialistas en el área de las ciencias del movimiento humano, los cuales, a causa de una fuerte contribución a la investigación de cómo crecen, se desarrollan y se preservan las aptitudes físicas, han convertido la actividad en una temática de estudio. En este sentido, de acuerdo a Pitanga, la humanidad se ha ido volviéndose menos apremiante por sus habilidades físicas para subsistir, esto debido a que en las eras modernas las actividades lúdicas y recreativas han sido disminuidas y en algunos casos extintas las labores y actividades diarias con predominancia física. En consecuencia, los comportamientos de los niños y adolescentes están menos volcados en la actividad; si por un lado las herramientas tecnológicas han aumentado la capacidad de producción de los bienes de consumo, por otro han contribuido de manera adversa al nivel fundamental de capacidad física. **Objetivo:** Determinar cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023. **Material y método:** Realizado en la especialidad de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. La población y muestra estuvo conformada por 13 estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental. El instrumento para medir la actividad física y la promoción de la salud es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

Palabras claves: actividad física, promoción, salud

Abstract

Physical activity and health in minors and adolescents have become a topic of study for specialists in the area of human movement sciences, who, due to a strong contribution to the research of how they grow, develop and physical abilities are preserved, they have turned the activity into a subject of study. In this sense, according to Pitanga, humanity has become less dependent on its physical abilities to survive, this is because in modern eras recreational and recreational activities have been diminished and in some cases daily tasks and activities have become extinct. . with physical predominance. Consequently, the behaviors of children and adolescents are less focused on activity; If on the one hand technological tools have increased the production capacity of consumer goods, on the other they have contributed adversely to the fundamental level of physical capacity. Objective: Determine how physical activity and health promotion are related in students of the VI cycle of Metal Constructions at Faustino University. Huacho, 2023. Material and method: Carried out in the specialty of Metal Constructions at Faustino University. The population and sample were made up of 13 students from the VI cycle of Metal Constructions at Faustino University. Correlational level, basic type, non-experimental design. The instrument to measure physical activity and health promotion is the survey. Results and conclusions: Physical activity is related to health promotion in students of the VI cycle of Metal Constructions at Faustino University. Huacho, 2023.

Keywords: physical activity, promotion, health

INTRODUCCIÓN

La actividad física y la salud en menores y adolescentes se han convertido en una temática de estudio para los especialistas en el área de las ciencias del movimiento humano, los cuales, a causa de una fuerte contribución a la investigación de cómo crecen, se desarrollan y se preservan las aptitudes físicas, han convertido la actividad en una temática de estudio. En este sentido, de acuerdo a Pitanga, la humanidad se ha ido volviéndose menos apremiante por sus habilidades físicas para subsistir, esto debido a que en las eras modernas las actividades lúdicas y recreativas han sido disminuidas y en algunos casos extintas las labores y actividades diarias con predominancia física. En consecuencia, los comportamientos de los niños y adolescentes están menos volcados en la actividad; si por un lado las herramientas tecnológicas han aumentado la capacidad de producción de los bienes de consumo, por otro han contribuido de manera adversa al nivel fundamental de capacidad física.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la actividad física y la promoción de la salud, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la actividad física y la promoción de la salud.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de la actividad física y la promoción de la salud.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial, 1 de cada 4 personas mayores de edad no alcanzan las tasas de actividad física sugeridas a nivel mundial. Sería posible evitar hasta cinco millones de fallecimientos cada año si la totalidad de la población mundial se volvieran más enérgicos.

La actividad física y la salud en menores y adolescentes se han convertido en una temática de estudio para los especialistas en el área de las ciencias del movimiento humano, los cuales, a causa de una fuerte contribución a la investigación de cómo crecen, se desarrollan y se preservan las aptitudes físicas, han convertido la actividad en una temática de estudio. En este sentido, de acuerdo a Pitanga, la humanidad se ha ido volviéndose menos apremiante por sus habilidades físicas para subsistir, esto debido a que en las eras modernas las actividades lúdicas y recreativas han sido disminuidas y en algunos casos extintas las labores y actividades diarias con predominancia física. En consecuencia, los comportamientos de los niños y adolescentes están menos volcados en la actividad; si por un lado las herramientas tecnológicas han aumentado la capacidad de producción de los bienes de consumo, por otro han contribuido de manera adversa al nivel fundamental de capacidad física.

Vivimos en una sociedad industrializada y los avances tecnológicos han hecho que sea más fácil realizar muchas tareas que antes requerían mayor esfuerzo; utilizamos más automóviles y otros medios de transporte para desplazarnos, y muchos de los trabajos que realizamos no requieren mucho trabajo físico. Y un número cada vez mayor de actividades de ocio que no requieren movimiento; todo ello tiene un impacto significativo en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de

personas que padecen problemas de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer. La universidad que forma profesionales para la sociedad no son ajenos a la situación pues con todo lo vivido en la pandemia tener una salud óptima se ha convertido en un reto sobre todo para los estudiantes que debido al estudio llevan una vida sedentaria teniendo en su mayoría problemas de salud y obesidad, por ello se plantea la presente investigación porque la actividad deportiva tiene provechos importantes en la salud del cuerpo, la psique y el corazón. La actividad física apoya a fin de evitar y gestionar tipos de enfermedad no contagiosa como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. El hacer ejercicio disminuyen los signos de ansiedad y depresión. El hacer ejercicio aumenta la capacidad de pensamiento, el estudio y la crítica. La actividad física garantiza una evolución y desarrollo con buena salud de los menores.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la frecuencia de la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?

¿Cómo se relaciona el tipo de actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?

¿Cómo se relaciona la duración de la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar cómo se relaciona la frecuencia de la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

Determinar cómo se relaciona el tipo de actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

Determinar cómo se relaciona la duración de la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por ser de aporte social en todas las personas teniendo como base la salud física de cada una de las personas, hablar de actividad física hace hincapié a un buen estado de salud que se busca en las personas después de haber pasado por la tormentosa pandemia que provocó cambios severos en el estilo de vida.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: Año 2023.

Alcance temático: La actividad física y la promoción de la salud.

Alcance institucional: estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dio el director de escuela de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino.

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por el investigador.

Social

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Calderin (2021) en su tesis titulada *“La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato”*, su objetivo es averiguar la vínculo entre la actividad física y la vida buena de los alumnos de cuarto grado del Instituto Educativo Ambato, del periodo abril- septiembre de 2021, concluye que: Durante la etapa de abril a septiembre del 2021, se pudo observar que la mayor parte de los estudiantes se encuentran en una nivelación vigorosa de actividad física, seguidos muy de cerca por una nivelación moderada, y con muy pocos que se encuentran en una nivelación baja o inactiva (p. 57).

Crisóstomo (2021) en su tesis titulada *“Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año basico y 3 año medio del colegio Salesiano de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19”*, su objetivo es comprender y analizar el impacto de la actividad física en los estudiantes de clases no presenciales durante la pandemia COVID 19 para estudiantes de 8° y 3° grado de la institución educativa “Colegio Salesianos, Concepción”, concluye que: A lo largo de estos meses, todos han debido adecuarse y hallar la manera de estar sanos psicológicamente y físicamente, es por esto, que además de los datos recueillis se utilizarán fundamentos que apoyen la importancia y el valor de la actividad física, teniendo en cuenta sus provechos y las consecuencias que, en su falta, podemos ver. Todo esto con el fin de progresar en una mejor forma de vida y hacer un mejor esfuerzo para

enfrentar de manera más eficaz la novedosa problemática que se vive a nivel mundial (p. 95).

Moreta (2021) en su tesis titulada *“La actividad física y la obesidad”*, su objetivo es determinar el vínculo entre la Actividad Física y la obesidad en los alumnos del 3er. grado de Bachillerato del “Unidad Educativa 17 de abril”, durante el plazo de mayo a agosto de 2021, concluye que: Se determinaron los niveles de actividad física de los estudiantes de tercer año de pregrado de la “Unidad Educativa 17 de Abril” entre mayo y agosto de 2021. Se identificaron niveles de actividad física muy bajo, moderado y vigoroso, con resultados comparados con niveles bajos. que es la condición más común entre ambos sexos (p. 46).

Méndez (2021) en su tesis titulada *“Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes: una monografía”*, su objetivo es hacer una descripción de la manera en la que la actividad física tiene un efecto sobre el desempeño del colegio en menores de edad a través de la investigación científica disponible, concluye que: En el 74% de los libros revisados, se evidencia que la actividad física tiene un efecto estadísticamente significativo sobre la performance del colegio, la consecuencia de realizar actividad física es la mejoría de la performance académica, además de que aumenta la cantidad de sangre y de oxígeno que llega al cerebro, debido a que los niveles de endorfinas y de epinefrinas aumentan, y se reduce el nivel de estrés. Asimismo, se perfeccionan los procedimientos mentales, como hacer operaciones de matemática, solucionar dificultades, gestionar información (p. 40).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Gordillo (2021) en su tesis titulada *“Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa – 2019”*, su objetivo es averiguar la vínculo entre la actividad física y la bienestar en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la escuela Talent, ubicada en Cercado de Arequipa, durante el año 2019, concluye que: Se comprende que; hay una correlación importante entre las variables de actividad física y bienestar. Lo que se evidencia con el prueba de la magnitud de la correlación de Rho de Spearman, 0.472, que nos señala la magnitud de la relación entre las dos variables, de manera descriptiva, señala una correlación positiva común (p. 73).

Alarcón (2021) en su tesis titulada *“Actividad física de estudiantes de la facultad de salud pública y administración en salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el confinamiento a consecuencia de la covid-19”*, su objetivo es Averiguar la magnitud de la actividad física que realizan los alumnos de la Carrera de Salud Pública y Administración en Salud de la Univesidad de Cayoetano Heredia previo a y durante la pandemia de COVID-19, concluye que: Dentro de la comunidad analizada, la comparación de la magnitud de la actividad física de antes y después de la pandemia, exhibió una reducción significativamente de la actividad física en la magnitud alta y una incremento en la magnitud baja. En referencia al grado medio, los datos en términos absolutos indican que no

hubo mucha alteración en comparación de lo que fue antes y después del pandemia (p. 47).

Olortegui (2020) en su tesis titulada *“La educación física como estrategia para mejorar la salud”*, su objetivo es entender la contribución de investigaciones relacionadas a la educación física con el objetivo de aumentar la salud, concluye que: En primer lugar, es fundamental entender la manera en la que los trabajos relacionados con el deporte dentro de una estrategia para aumentar la salud. Además lo orientaremos a través de las acciones para una vida saludable. Además es significativo que dentro de las diferentes universidades se haga pública la definición de un deporte o contribución de estudio de la actividad física como método para aumentar la salud. debido a nuestra buena salud (p. 32).

Cabello (2018) en su tesis titulada *“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018”*, su objetivo es averiguar la vínculo entre la actividad física y la vida buena en alumnos del V grado de primaria, de la colegio, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores durante el 2018, concluye que: Los resultados del análisis estadístico nos llevan a concluir que la actividad física está directa pero débilmente relacionada con la calidad de vida; de igual manera se encontró la significancia de 0.000 tal que se rechaza H_0 ; por lo tanto, consideramos que la hipótesis propuesta no es relevante para la población de San Juan de Miraflo en el año 2018 La Institución Educativa Reis “Antonio Raimondi” tiene vigencia para el grupo de estudiantes que cursan el V ciclo de educación primaria (p. 105).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Actividad física

Definición:

La actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal que requiere un mayor esfuerzo muscular y está compuesta por dos partes, la primera de ellas es la postura. Marchar, correr, bailar, nadar y realizar yoga son algunas formas de hacer deportes (Heart, 2022).

La Organización Mundial de la Salud considera la actividad física como la cualquier cosa que hace el cuerpo, con el fin de obtener energía, que es consumida por los músculos esqueléticos. La actividad física se refiere a la totalidad de los movimientos, inclusive en los periodos de tiempo libres, con el fin de moverse a un lugar específico y, desde ese lugar, o en el transcurso del trabajo de un individuo. La actividad física, en tanto a la intensidad y la duración, aumenta el bienestar (OMS, 2022).

La palabra " actividad física" comprende la noción de "ejercicio físico", sin embargo, como vemos, es una noción más amplia. La actividad física, como se ha mencionado, se puede definir como la totalidad de los movimientos que hace un cuerpo a causa de la acción muscular voluntaria y que requiere un gasto de energía (Gobierno de España, 2023).

La actividad física se extiende a otros momentos de juego, labor, desplazamiento, tareas del hogar y recreativas, todas ellas no se consideran como parte de la actividad física debido a que su propósito fundamental no es el de preservar la salud de una persona o la de su cuerpo.

Importancia:

La falta de actividad física se ha considerado como uno de los principales motivos de la muerte a nivel mundial y además se encuentra en crecimiento en varias naciones. La acción deportiva habitual y correcta, además de cualquier otra acción corporal que genere energía, disminuyen el peligro de varias enfermedades y trastornos no transmisibles, como es el caso de la alta presión sanguínea, la enfermedad cardiovascular, los derrames cerebrales, la diabetes, el cáncer de mama y colon, y la depresión. Other associated benefits of physical activity include increased bone health and functional improvement. La energía que se utiliza en la actividad física de manera ocasional también es importante para sostener el equilibrio de energía y el control de peso. Además de los provechos para la salud, las culturas que son más enérgicas es posible que genere adicionales de retorno de inversión, entre ellos se encuentran un menor empleo de fósiles, aire más purificado y vías y calles menos atestadas y riesgosas (OPS, 2021).

Beneficios:

Tari (2020) indica que tener actividad física activa trae consigo los siguientes beneficios detallados a continuación:

- Ayuda a sostener un peso del cuerpo sano: La falta de actividad física puede aumentar el peligro de obesidad o sobrepeso. A pesar de que únicamente realizar actividad física no implica la pérdida de peso, si se combina con una alimentación con control de calorías, se puede apoyar una reducción de peso exitosa. Además, hay pruebas de que la actividad física frecuente puede apoyar a conservar un peso corporal en condiciones sanas de tiempo.

- Disminuye la fuerza de la presión sanguínea: La presión sanguínea elevada (o alta) es una causa de peligro para muchos tipos de enfermedad, particularmente derrames en el cerebro y problemas del corazón. La actividad física habitual puede aumentar la capacidad de tu corazón, esto reduce la necesidad de esforzarse para propulsar la sangre hacia los órganos del cuerpo. Esto reduce la fuerza de la corriente sanguínea hacia tus músculos, lo que se traduce en una reducción de la presión sanguínea. Hay pruebas de que la actividad física frecuente apoya el sustento de una presión sanguínea correcta.
- Reduce el peligro de tener problemas en el corazón: La evidencia muestra que la actividad física regular, en particular la que se hace a través de la actividad aeróbica, como caminar, correr y andar en bicicleta, disminuyen los riesgos de tener problemas cardíacos. Este provecho se nota en individuos de diversas corporeidades. La gente que tiene sobrepeso u obesidad y es físicamente activa tiene menor porcentaje de probabilidades de padecer problemas de corazón en comparación a la que no lo es.
- Disminuye el peligro de desarrollar diabetes de tipo 2: Se cree que la actividad física apoya a sostener los niveles de glucosa sanguínea y aumenta la respuesta corporal a la insulina. La falta de actividad física, por otro lado, ha demostrado que es consistente en aumentar el peligro de contraer diabetes tipo 2. Además, es a menudo aconsejado el hábito de ejercitar regularmente a quienes tienen diabetes con el fin de colaborar en el control de los niveles de glucosa sanguínea.
- Disminuye el peligro de contraer ciertas formas de cáncer: El cáncer es una patología complicada la cual está influenciada por varios componentes controlables (p. ej., el hábito de fumar, la alimentación poco saludable, el

exceso de alcohol) y controlables (p. Ej., genética, contaminación del ambiente, etc. Las pruebas insinúan que la actividad física frecuente, pero segura, puede colaborar a disminuir el peligro de contraer algún tipo de cáncer, comprendida la mama, el colon, los pulmones y el cuerpo.

- Fortifica los músculos y su capacidad: El tejido muscular esquelético realiza muchas acciones, apoya en la posición, regula el desplazamiento y genera el calor del cuerpo. A medida que aviejan, nuestro peso muscular suele decrecer, normalmente debido a una existencia más inactiva. Esta carencia de músculos es posible que disminuya nuestra capacidad de movimiento y aumente el peligro de caimientos y otras patologías en los músculos, como es el caso de la sarcopenia.
- Incrementa la salud y la resistencia de los huesos: Los estudios que se han hecho sobre la influencia de los entrenamientos en peso corporal (por ejemplo, correr, bailar) además de la resistencia, ayudan a aumentar la porosidad ósea en los jóvenes y a conservar la salud de la edad adulta, disminuyendo la probabilidad de desarrollar osteoporosis. Esto es significativo sobre todo para las personas de edad avanzada y las mujeres en menopausia, ya que puede colaborar a frenar el declive de la calidad ósea que se da con la edad.
- Facilita el bienestar psicológico: Hay pruebas de que la actividad física frecuente tiene un efecto beneficioso sobre la salud mental y la comodidad psicológica. El procedimiento exacto en el que la actividad física favorecen nuestro bienestar psicológico no se comprende totalmente. Lo que se conoce es que la actividad física regular puede generar la liberación de endorfinas, además de asistir a mitigar la ansiedad y estimular un régimen de sueño

óptimo, todos estos datos pueden ser combinados para aumentar nuestra motivación.

Dimensiones:

Según Gomez y Vilcazan (2022) define que las dimensiones de la actividad física son las siguientes:

1. **Frecuencia:** Los infantes y jóvenes de 5 a 17 años pasan como mínimo sesenta minutos cada día realizando actividades de tipo físico que son de intensidad media a fuerte. La actividad física por encima de sesenta minutos por día dará lugar a un provecho adicionalmente grande para la salud. La mayor parte de la actividad física diariamente debería ser, en su totalidad, aeróbica. Sería beneficioso incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades de intensidad alta que mejoran, en particular, los músculos y huesos.

2. **Tipo de actividad:** dentro de los principales tenemos a 4 tipos que se detallan:

Actividad física aeróbica: Se trata de una actividad deportiva donde se emplean los recursos de la salud a través de la práctica de deportes que incorporan la utilización de oxígeno y además elevan la frecuencia de latidos del corazón.

Actividad física anaeróbica: Estas acciones se llevan a cabo con el apoyo de máquinas físicas automatizadas diseñadas para el aumento de la fuerza y la definición de los músculos. En esta clase de actividad

física el cuerpo no requiere de oxígeno y utiliza la fuerza para generar energía con el fin de realizar deportes.

Actividad física de resistencia: Se trata de los deportes en los cuales la capacidad de sustento está dentro del ámbito de una especialidad deportiva. Incrementan la fuerza del sistema cardiaco, aumentan la capacidad de pulmón y encierran la circulación.

Práctica de la actividad física de flexibilidad: Tiene como objetivo estimular la musculatura mediante la técnica de estiramientos, haciendo que la elasticidad de la musculatura se incrementara antes y después de hacer deportes o ejercitación. Esto evita la formación de desgarros en los músculos, calambres y entumecimiento.

3. **Duración:** Como objetivo general, procura hacer como mínimo media hora de ejercitación física diariamente. Si deseas bajar de peso, mantener el descenso de peso o conseguir metas específicas para verse bien, es factible que tengas que hacer un poco más de actividad. Además, es fundamental disminuir la cantidad de tiempo que permaneces parado. Cuantas más horas permanezcas parado diariamente, más grande va a ser el peligro de tener dificultades en los metabolismos. Ser acomodado a lo largo de un periodo extenso de tiempo puede influir negativamente en su salud y extensión de vida, aun cuando realices la menor cantidad aconsejada de actividad física diariamente. Igualmente, ciertas investigaciones han demostrado que quienes tienen un peso menor son más propensos a conservar su peso si se sienten menor cantidad durante el día. (Laskowski, 2021).

2.2.2 Promoción de la Salud

Defunción:

La preservación de la salud es un método además de una estrategia para conseguir la salud y el bienestar, y también para progresar en la creación de sociedades igualitarias y plenas. Es fundamental la labor de la salud para eludir la enfermedad, la cual únicamente es posible llevar a cabo en quienes están en condiciones para llevar a cabo (Arenas, 2021).

Una buena condición física es la mejor ayuda para el desarrollo personal, económico y social. La Salud es un ámbito político y social que comprende acciones orientadas a desarrollar las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades, además de acciones orientadas a cambiar las condiciones económicas, sociales y ambientales, con el fin de conseguir un efecto positivo en la salud de los individuos y de las comunidades (OPS O. P., 2022).

Aunque la salud es una noción que se mueve constantemente, normalmente se piensa en términos de pérdida (enfermedades o riesgos). La labor de promoción de la salud considera la salud como una noción positiva y se preocupa en los aspectos que la favorecen. Establece que todos los seres humanos alcanzan su mayor capacidad de salud si se tiene en cuenta el patrimonio de la comunidad y las condiciones sociales presentes que determinan una mayor o menor salud - los Determinantes Sociales de la Salud - y que para conseguir la equidad es necesario una distribución de poder y recursos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el estado de estar libre de dolor, enfermedad o trastorno psicológico. Atado al ámbito comunitario, su objetivo es la comodidad de la comunidad. Para ello, es posible que se deba

perfeccionar la habilidad y capacidad del personal involucrado en la medicina (por ejemplo, a través de cursos especiales como el posgrado en Salud Pública), además es posible que se deba promover las circunstancias sociales, ambientales y económicas que le rodean (Universidad Europea, 2023).

La labor promotora de la salud es un procedimiento que a las personas los medios necesarios para mejorar su calidad de vida y obtener un mejor control sobre su salud. En oposición a una conducta pasiva, la institución de la salud sugiere una conducta activa en la que los individuos participan, se mueven, se impregnan y asumen el cuidado de su salud. Se basa en el estímulo de la persona para que tome parte en la política, la sociedad, los individuos o los ambientes, con el fin de cuidar la salud de los humanos y mejorar las condiciones de vida. Su objetivo es generar individuos y grupos familiares con salud en ambientes con salud (Universidad de Granada, 2018).

Objetivos:

- Incrementos en las circunstancias de vida y equidad: haciendo que los individuos (profesionales y pacientes) puedan gozarse de las mismas circunstancias independientemente de su posición.
- Incrementos en la vida y en la calidad de vida: por ejemplo, brindando las mejores condiciones en términos de servicios, perfeccionando la resolución de dificultades y la administración de emociones de una persona.
- Evitación y control de accidentes: se basa en la información y el adiestramiento para evitar los percances en el trabajo o en casa.

- Promover estrategias que beneficien a diversas áreas: esto es posible lograrlo al crear ambientes sanos y haciendo campaña por la igualdad en el acceso a la salud, entre otras cuestiones.
- Orientación del sector de sanidad a resultados: una cosa que podemos conseguir al no realizar operaciones ni pruebas de diagnóstico inútiles, asignar recursos humanos de acuerdo a la demanda real y mejorar la economía.
- Manejo de la transformación: a través de novedosos métodos, herramientas y utilización de recursos de personas a nivel institucional y de proyecto, podemos propagar esta transformación.
- Promover la decisión comunitaria sobre su bienestar.

El hacer parte a los ciudadanos es un eje fundamental para ejecutar proyectos de bienestar. De esta manera, las acciones de cada persona en áreas como la comida, la ejercitación, la limpieza de la piel o el manejo adecuado del estrés, colaboran a preservar una buena salud. Una correcta alimentación tiene una influencia clara en la capacidad física y mental en cualquier momento de la existencia. Nos ayuda a progresar y desarrollar adecuadamente. Su rol significativo en la defensa contra la enfermedad. La actividad física implica eludir la ingesta de cigarro, comer de manera saludable y apoya el confort psicológico. Por otro lado, la tregua y el sueño son importantes.

Dimensiones:

Molina (2018) indica que las dimensiones de la promoción de la salud son los siguientes que se detallan:

1. **Hábitos alimenticios:** Una correcta alimentación se basa en consumir una gran diversidad de alimentos dentro de la dieta diaria, ya que no existe ningún alimento que tenga todos los nutrimentos fundamentales para el cuerpo. De esta manera, podemos encontrar un equilibrio entre la cantidad de nutrientes y calorías que nuestro cuerpo necesita y el aporte que podemos hacer. La comunidad de España tiene la dieta de la mediterránea, la cual reúne todas las propiedades y los beneficios de la salud que han sido probados en varios análisis.
2. **Equilibrio de emociones:** Lograr un equilibrio emocional implica poseer una buena estabilidad emocional, que se define por la capacidad de gestionar las emociones y está relacionado con la estabilidad mental. Aceptar y mostrar comodidad cuando las emociones se hacen visibles, es una manifestación de tener un equilibrio emocional. Además, para sostener el equilibrio emocional es beneficioso desarrollar ciertas conductas. Estos son algunos comportamientos que facilita la concientización del interior y del entorno.
3. **Descanso:** Un óptimo sueño es importante para tener un buen desempeño mental, regular la duración del sueño, mejorar el ánimo, conservar la salud de la mente, del cuerpo y de la psique de los individuos. Además, en caso de que la cantidad y calidad del sueño no sea la correcta, el procedimiento de resolución de dificultades y atención de las mismas es más deficitario, esto aumenta el peligro de desarrollar obesidad, enfermedad del corazón y contaminación, además incrementa la posibilidad de tener percances y daños producidos por la falta de sueño y la fatiga. Además, investigaciones nuevas han demostrado que la carencia de sueño tiene la capacidad de influir sobre la capacidad de vacunación y sobre alteraciones del sistema inmunitario.

4. **Ejercicios:** La actividad física frecuente puede aumentar la resistencia y mejorar la fuerza muscular. La actividad física manda oxígeno y nutrientes a las capas de la piel y apoya que el sistema cardiovascular funcione con mayor capacidad. Cuando el bienestar de los órganos del corazón y de los pulmones incrementa, existe una mayor energía con respecto a las labores del día a día.

2.3. Definiciones conceptuales

Actividad física:

La actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal que requiere un mayor esfuerzo muscular y está compuesta por dos partes, la primera de ellas es la postura. Marchar, correr, bailar, nadar y realizar yoga son algunas formas de hacer deportes (Heart, 2022).

Descanso:

Un óptimo sueño es importante para tener un buen desempeño mental, regular la duración del sueño, mejorar el ánimo, conservar la salud de la mente, del cuerpo y de la psique de los individuos.

Duración:

Como objetivo general, procura hacer como mínimo media hora de ejercitación física diariamente. Si deseas bajar de peso, mantener el descenso de peso o conseguir metas específicas para verse bien, es factible que tengas que hacer un poco más de actividad.

Equilibrio de emociones:

Lograr un equilibrio emocional implica poseer una buena estabilidad emocional, que se define por la capacidad de gestionar las emociones y está relacionado con la estabilidad mental.

Ejercicios:

La actividad física frecuente puede aumentar la resistencia y mejorar la fuerza muscular. La actividad física manda oxígeno y nutrimentos a las capas de la piel y apoya que el sistema cardiovascular funcione con mayor capacidad.

Frecuencia:

Los infantes y jóvenes de 5 a 17 años pasan como mínimo sesenta minutos cada día realizando actividades de tipo físico que son de intensidad media a fuerte. La actividad física por encima de sesenta minutos por día dará lugar a un provecho adicionalmente grande para la salud.

Hábitos alimenticios:

Una correcta alimentación se basa en consumir una gran diversidad de alimentos dentro de la dieta diaria, ya que no existe ningún alimento que tenga todos los nutrimentos fundamentales para el cuerpo.

Promoción e la salud:

La promoción de la salud es un método además de una estrategia para conseguir la salud y el bienestar, y también para progresar en la creación de sociedades igualitarias y plenas. Es fundamental la labor de la salud para eludir la enfermedad, la cual

únicamente es posible llevar a cabo en quienes están en condiciones para llevar a cabo (Arenas, 2021).

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023

2.4.2. Hipótesis específicas

La frecuencia actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

El tipo de actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

La duración actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

La tesis en investigación es de tipo básico.

3.1.2 Nivel de Investigación

La tesis en investigación es de nivel correlacional.

3.1.3 Diseño

La tesis en investigación es de diseño no experimental.

3.1.4 Enfoque

La tesis en investigación es de enfoque cuantitativo y cualitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está constituida por 13 estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino.

3.2.2 Muestra

La muestra está constituida por 13 estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: ACTIVIDAD FISICA	Frecuencia	Mensual Semanal Diario	1, 2, 3	Likert
	Tipo de actividad	Laboral Deportiva Artística recreativa	4, 5, 6, 7	Likert
	Duración	Horas al día Minutos al día Segundos al día	8, 9, 10	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: PROMOCION DE LA SALUD	Hábitos alimenticios	Consumo de verduras Consumo de carnes Consumo de comida rápida Consumo de agua	11, 12, 13, 14	Likert
	Equilibrio de emociones	Estrés Miedo Seguridad	15, 16, 17	Likert
	Descanso	Horas de sueño Efectos negativos Efectos positivos	18, 19, 20	Likert
	Ejercicios	Pilates Gimnasio Practica de deporte	21, 22, 23	Likert

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica que se emplea para la recolección de datos es la encuesta el cual tiene un listado de preguntas que se da a través del cuestionario.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento que se utiliza es el cuestionario que se conforma de 10 preguntas para la variable actividad física y 13 preguntas para la variable promoción de la salud.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1
¿Usted realiza actividades físicas mensualmente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	5	38%
Siempre	6	46%
TOTAL	13	100%

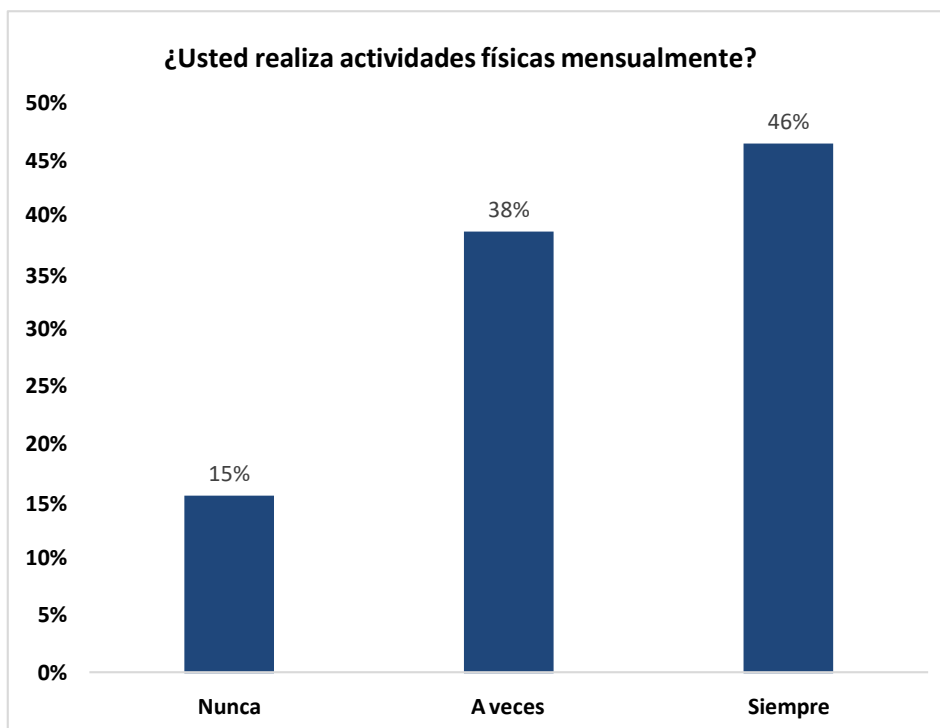


Figura 1 ¿Usted realiza actividades físicas mensualmente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca realiza actividades físicas mensualmente, el 38% a veces realiza actividades físicas mensualmente y el 46% siempre realiza actividades físicas mensualmente.

Tabla 2
¿Usted realiza actividades físicas semanalmente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	23%
A veces	4	31%
Siempre	6	46%
TOTAL	13	100%

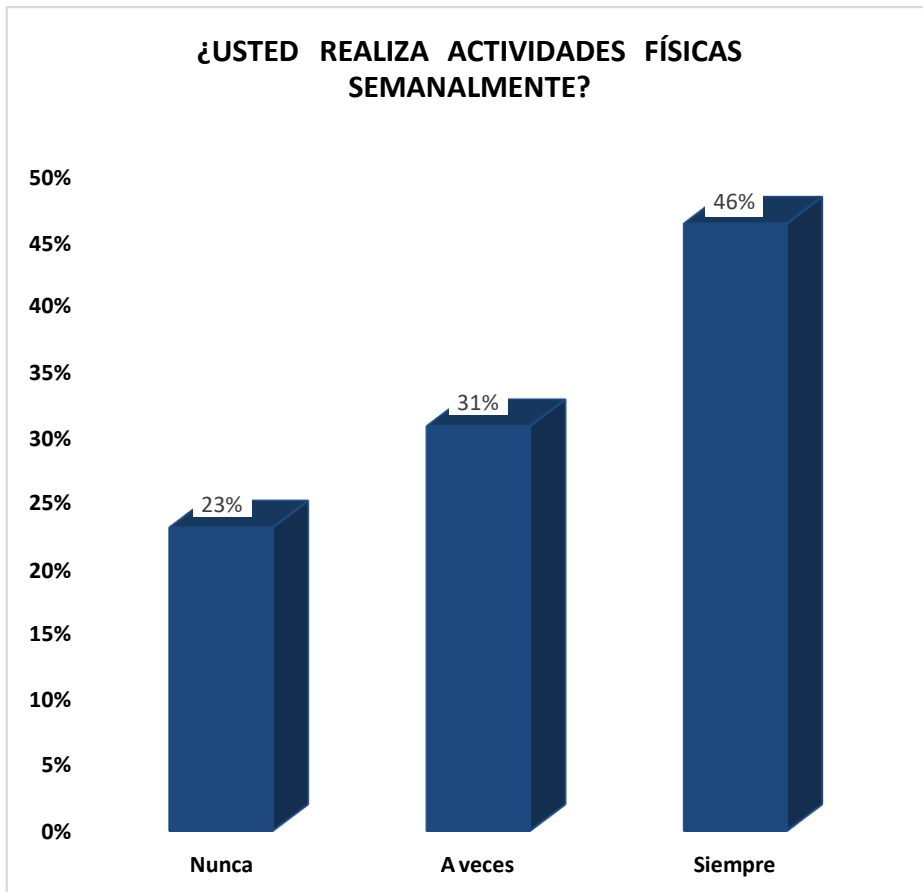


Figura 2 ¿Usted realiza actividades físicas semanalmente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 23% nunca realiza actividades físicas semanalmente, el 31% a veces realiza actividades físicas semanalmente y el 46% siempre realiza actividades físicas semanalmente.

Tabla 3
¿Usted realiza actividades físicas diariamente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	11	85%
A veces	2	15%
Siempre	0	0%
TOTAL	13	100%

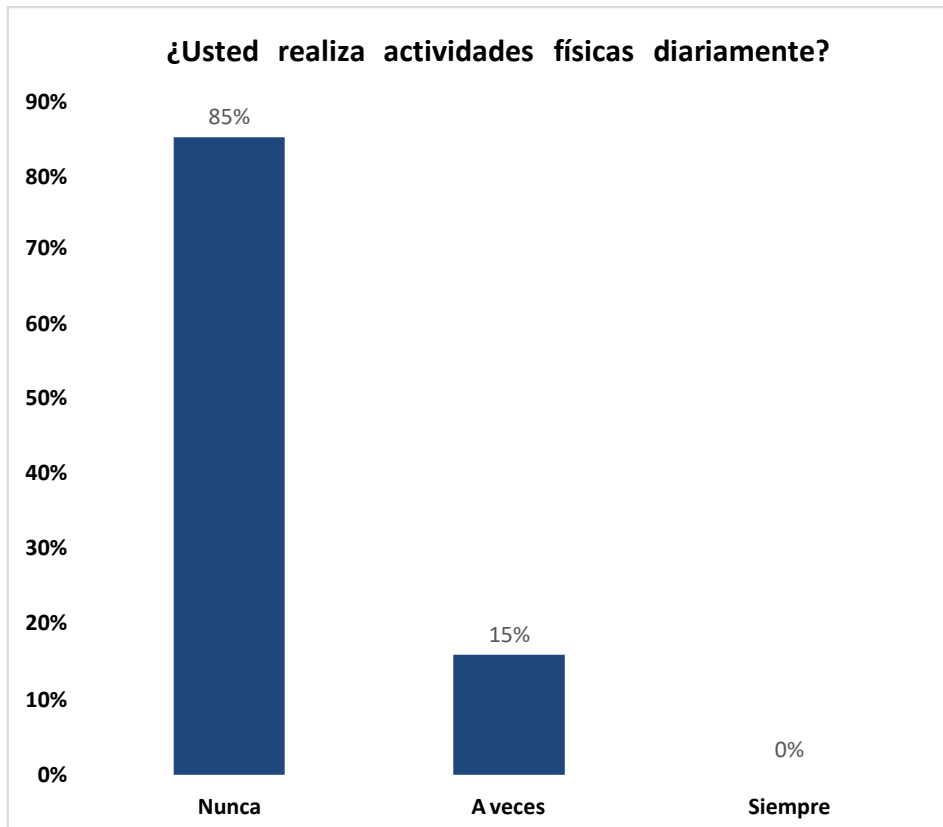


Figura 3 ¿Usted realiza actividades físicas diariamente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 85% nunca realiza actividades físicas diariamente, el 15% a veces realiza actividades físicas diariamente y el 0% siempre realiza actividades físicas diariamente.

Tabla 4

¿Usted realiza actividad física laboral porque le parece más interesante?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	31%
A veces	6	46%
Siempre	3	23%
TOTAL	13	100%

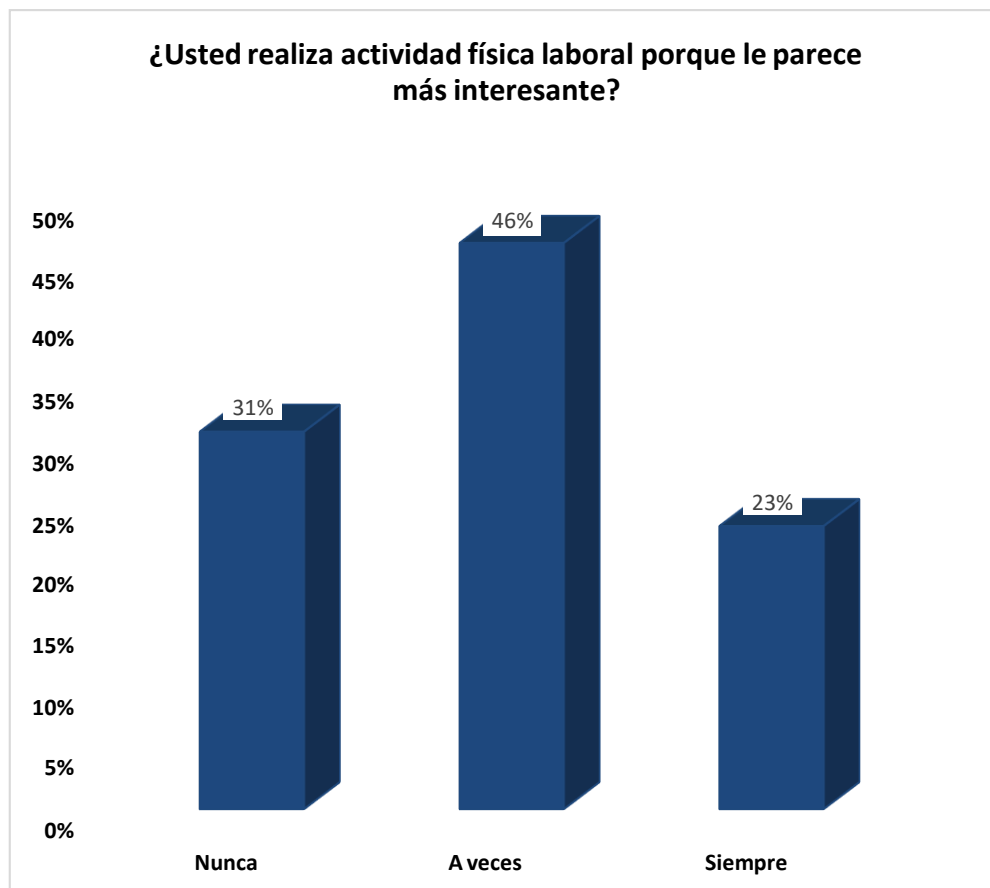


Figura 4 ¿Usted realiza actividad física laboral porque le parece más interesante?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 31% nunca realiza actividad física laboral porque le parece más interesante, el 46% a veces realiza actividad física laboral porque le parece más interesante y el 23% siempre realiza actividad física laboral porque le parece más interesante.

Tabla 5

¿Usted realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	54%
A veces	5	38%
Siempre	1	8%
TOTAL	13	100%

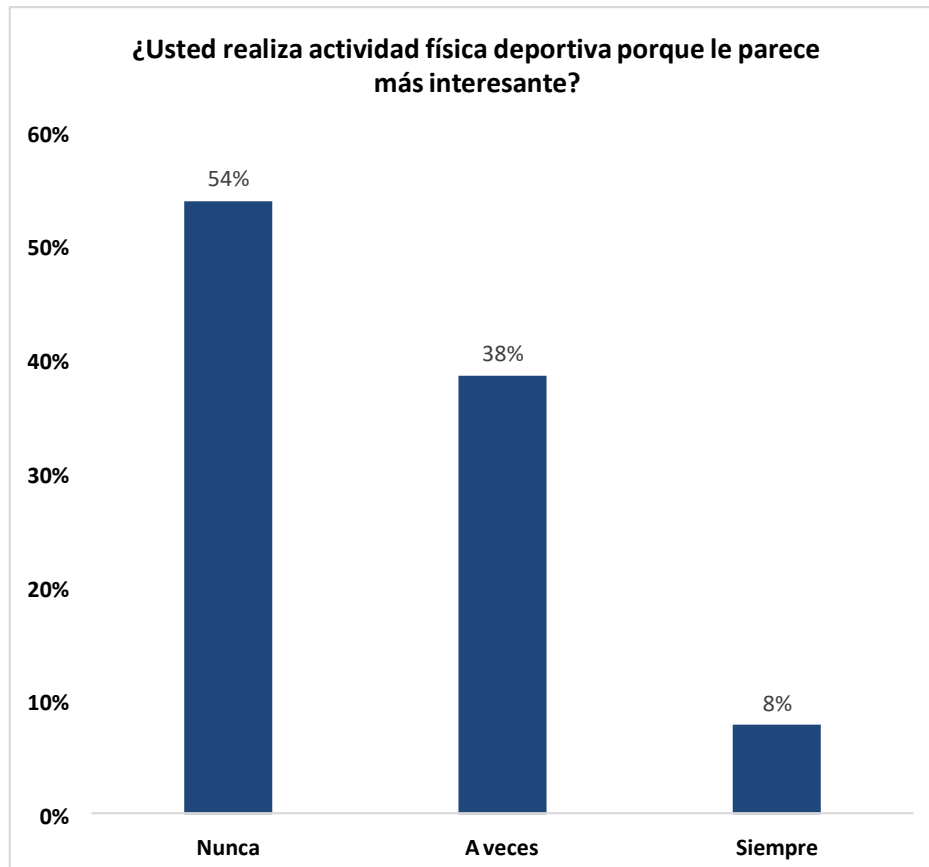


Figura 5 ¿Usted realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 54% nunca realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante, el 38% a veces realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante y el 8% siempre realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante.

Tabla 6

¿Usted realiza actividad física artística porque le parece más interesante?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	46%
A veces	4	31%
Siempre	3	23%
TOTAL	13	100%

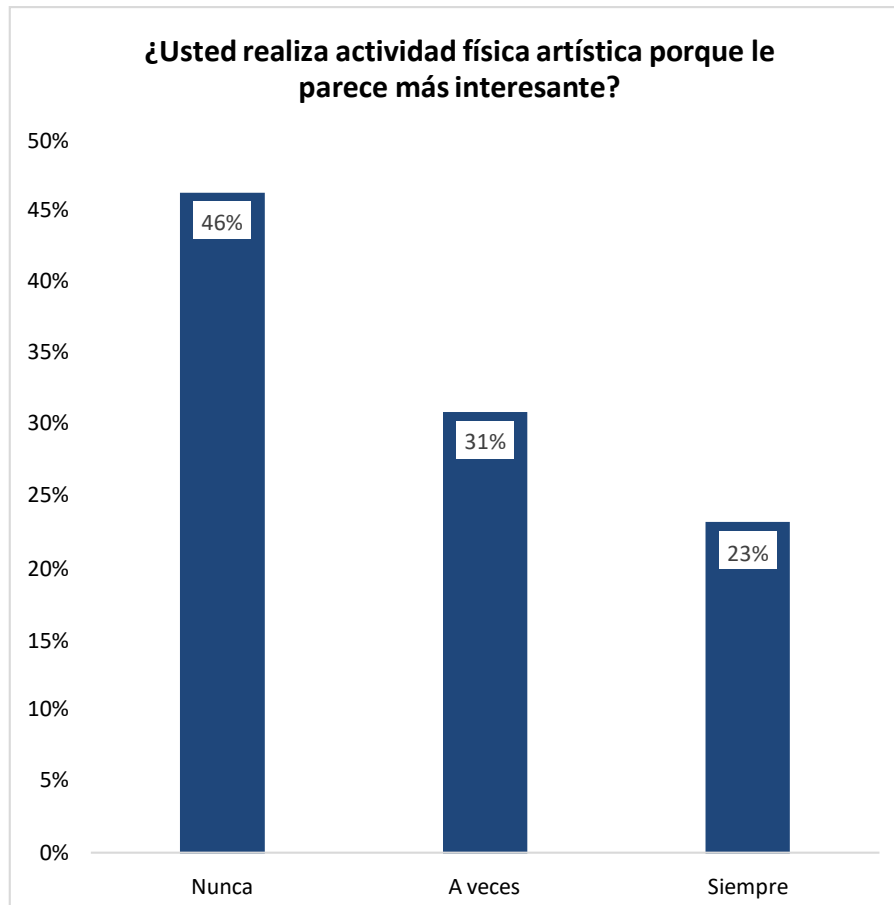


Figura 6 ¿Usted realiza actividad física artística porque le parece más interesante?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 46% nunca realiza actividad física artística porque le parece más interesante, el 31% a veces realiza actividad física artística porque le parece más interesante y el 23% siempre realiza actividad física artística porque le parece más interesante.

Tabla 7

¿Usted realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	5	38%
Siempre	6	46%
TOTAL	13	100%

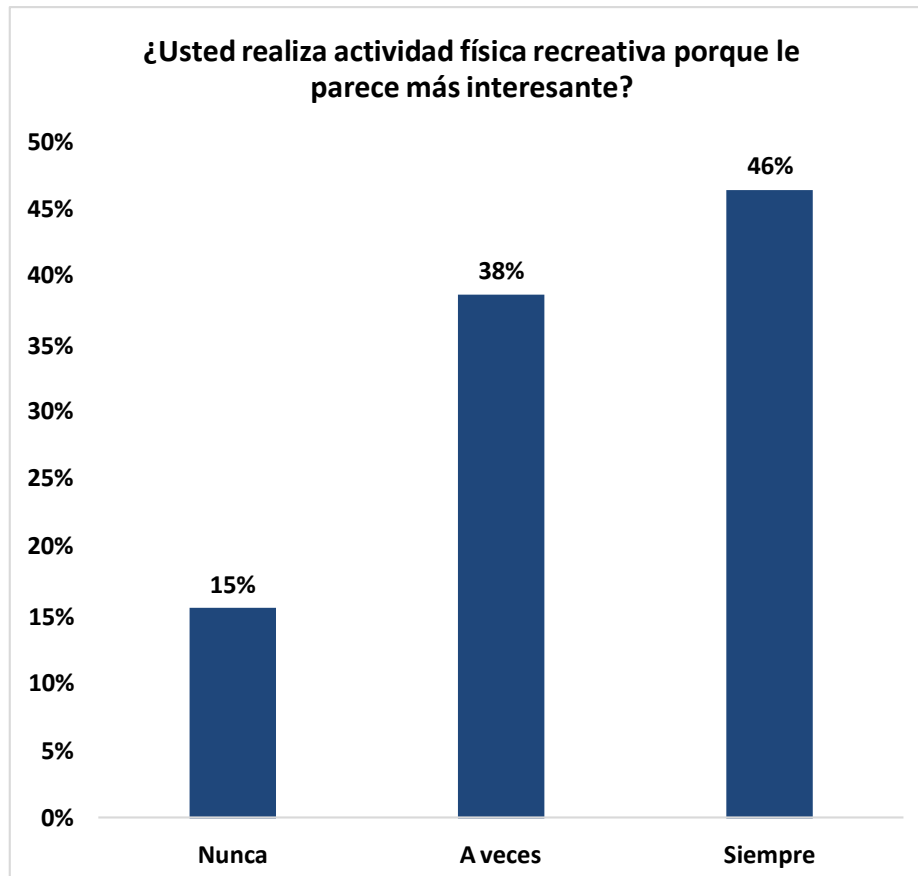


Figura 7 ¿Usted realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante, el 38% a veces realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante y el 46% siempre realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante.

Tabla 8

¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	5	38%
Siempre	6	46%
TOTAL	13	100%

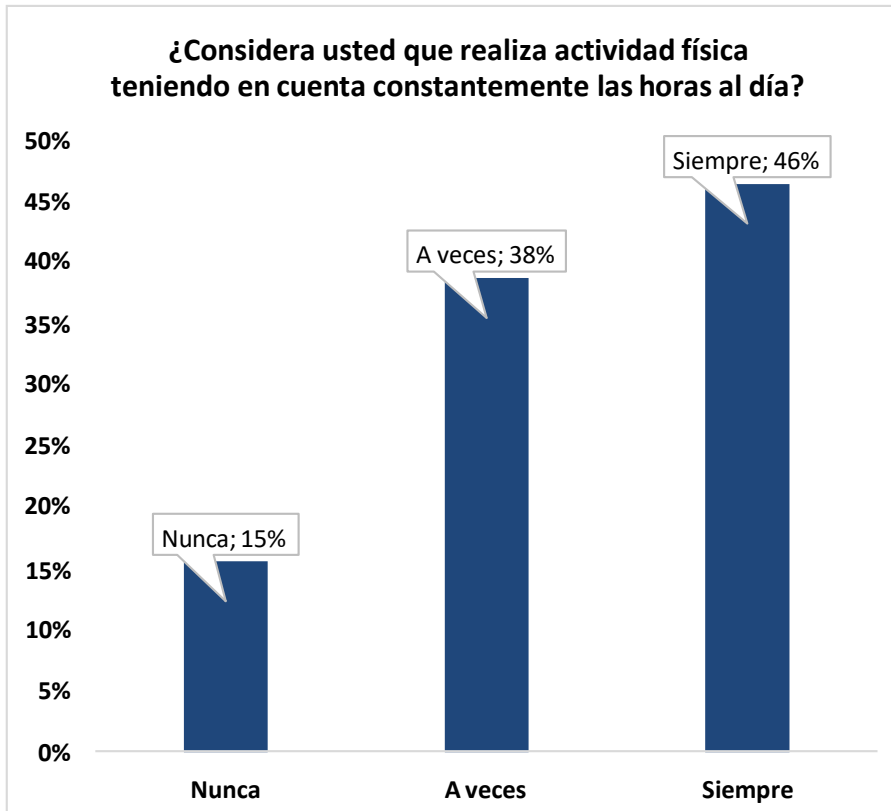


Figura 8; ¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día, el 38% a veces realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día y el 46% siempre realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día.

Tabla 9

¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	31%
A veces	5	38%
Siempre	4	31%
TOTAL	13	100%

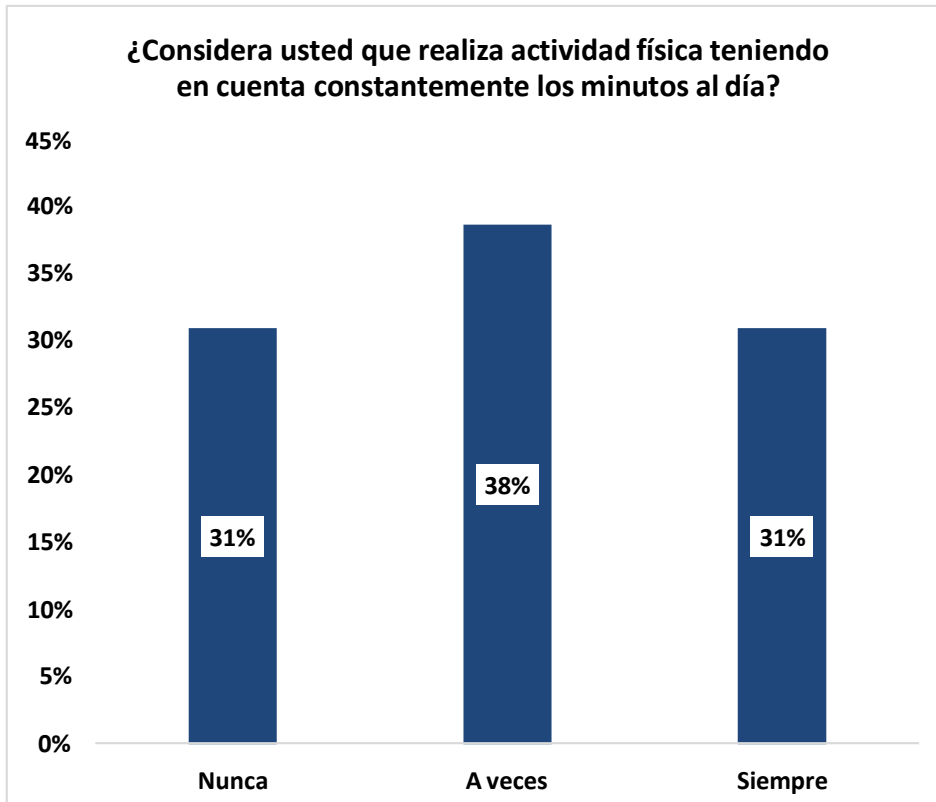


Figura 9 ¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 31% nunca realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día, el 38% a veces realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día y el 31% siempre realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día.

Tabla 10

¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	46%
A veces	4	31%
Siempre	3	23%
TOTAL	13	100%

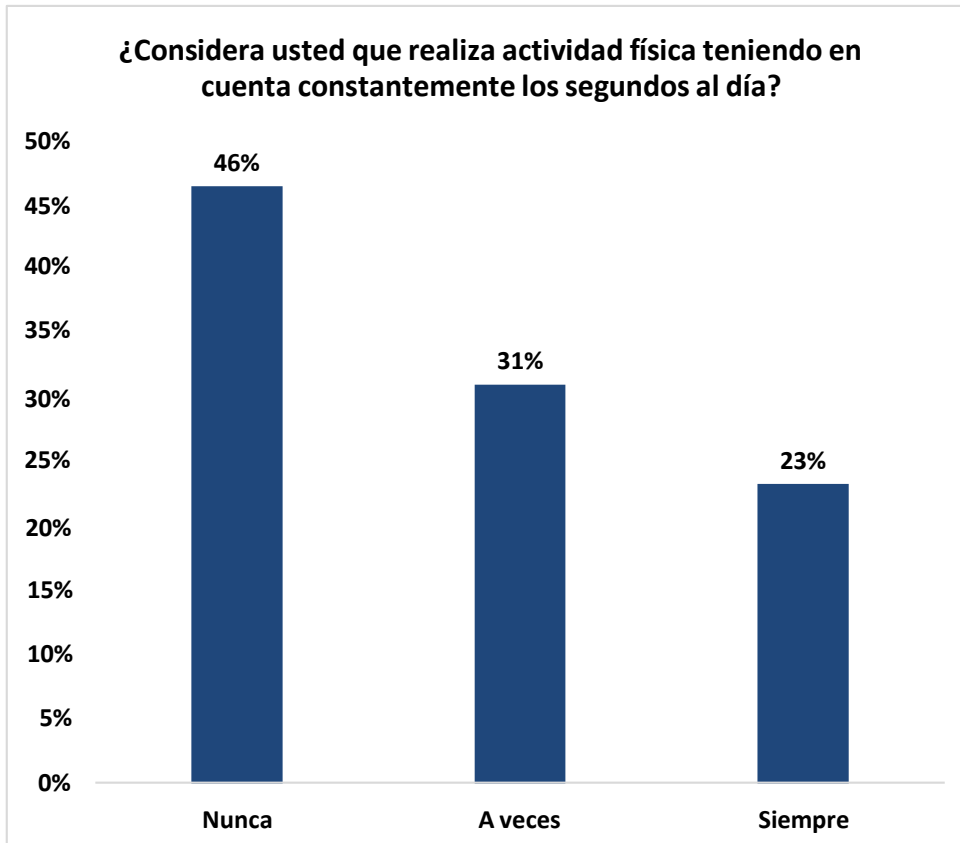


Figura 10 ¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 46% nunca realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día, el 31% a veces realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día y el 23% siempre realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día.

Tabla 11

¿Considera usted que consume las verduras necesarias para considerarse una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	46%
A veces	5	38%
Siempre	2	15%
TOTAL	13	100%

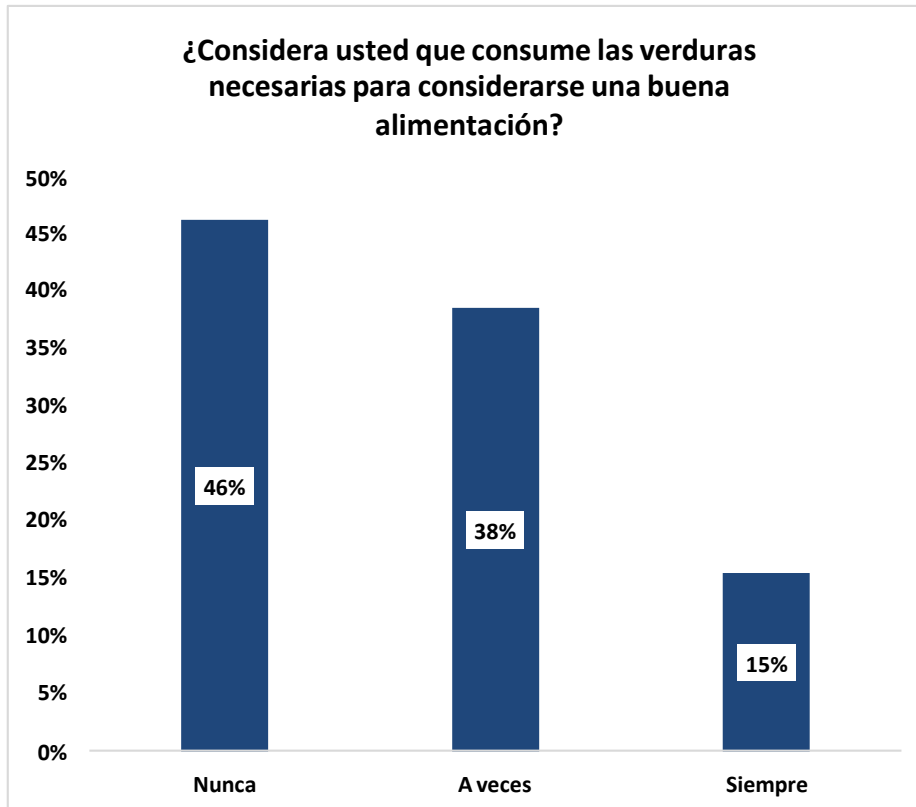


Figura 11 ¿Considera usted que consume las verduras necesarias para considerarse una buena alimentación?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 46% nunca consume las verduras necesarias para considerarse una buena alimentación, el 38% a veces consume las verduras necesarias para considerarse una buena alimentación y el 15% siempre consume las verduras necesarias para considerarse una buena alimentación.

Tabla 12

¿Considera usted que consume las carnes necesarias para considerarse una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	54%
A veces	4	31%
Siempre	2	15%
TOTAL	13	100%

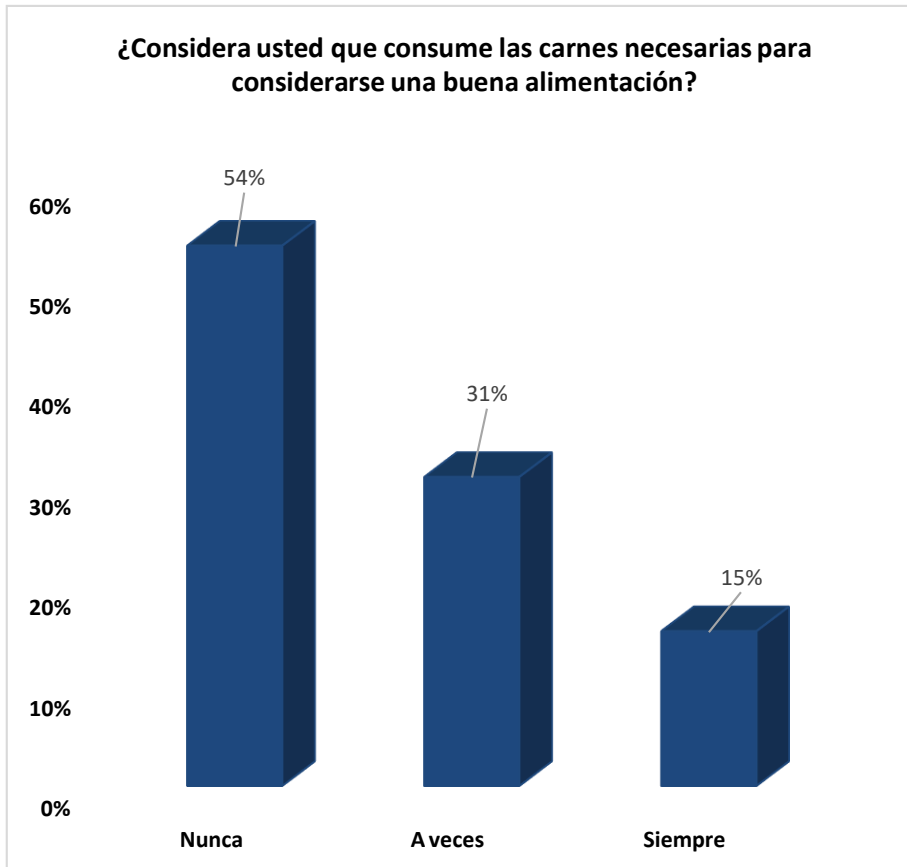


Figura 12 ¿Considera usted que consume las carnes necesarias para considerarse una buena alimentación?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 54% nunca consume las carnes necesarias para considerarse una buena alimentación, el 31% a veces consume las carnes necesarias para considerarse una buena alimentación y el 15% siempre consume las carnes necesarias para considerarse una buena alimentación.

Tabla 13

¿Considera usted que consume comida rápida necesaria para considerarse una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	54%
A veces	5	38%
Siempre	1	8%
TOTAL	13	100%

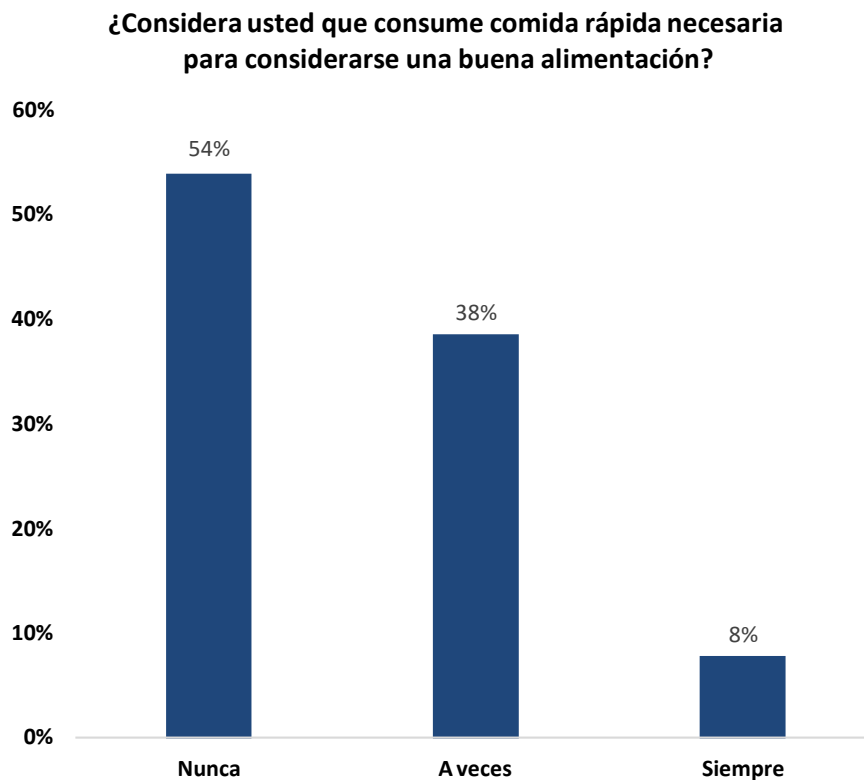


Figura 13 ¿Considera usted que consume comida rápida necesaria para considerarse una buena alimentación?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 54% nunca consume comida rápida necesaria para considerarse una buena alimentación, el 38% a veces consume comida rápida necesaria para considerarse una buena alimentación y el 8% siempre consume comida rápida necesaria para considerarse una buena alimentación.

Tabla 14

¿Considera usted que consume litros de agua necesaria para considerarse una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	46%
A veces	5	38%
Siempre	2	15%
TOTAL	13	100%

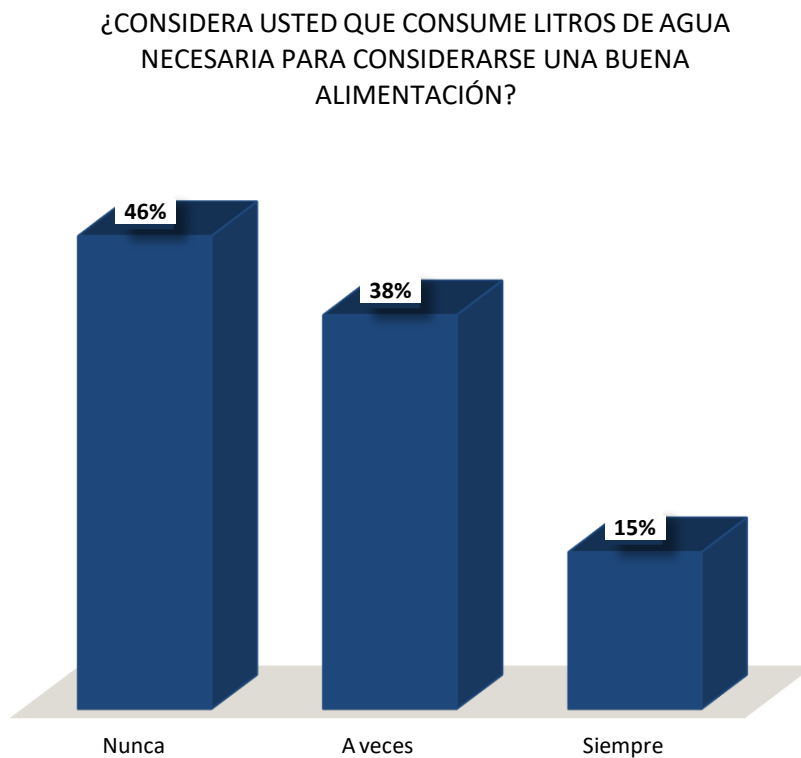


Figura 14 ¿Considera usted que consume litros de agua necesaria para considerarse una buena alimentación?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 46% nunca consume litros de agua necesaria para considerarse una buena alimentación, el 38% a veces consume litros de agua necesaria para considerarse una buena alimentación y el 15% siempre consume litros de agua necesaria para considerarse una buena alimentación.

Tabla 15

¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su estrés?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	4	31%
Siempre	7	54%
TOTAL	13	100%

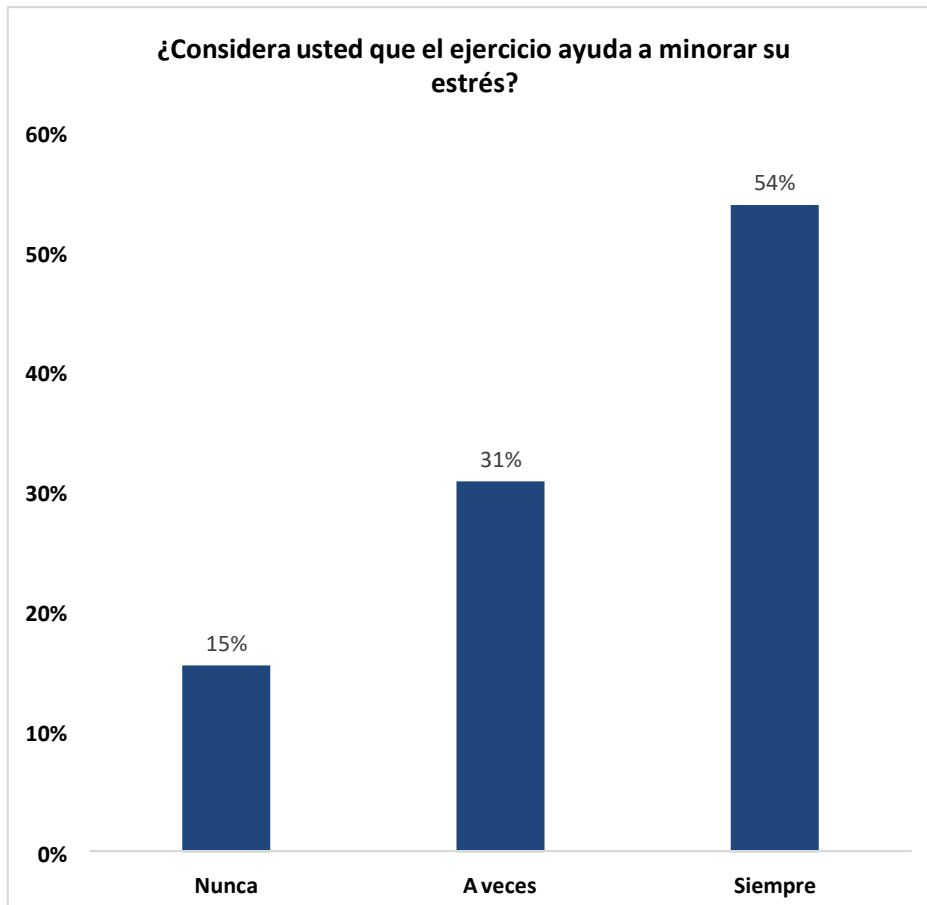


Figura 15 ¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su estrés?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca el ejercicio ayuda a minorar su estrés, el 31% a veces el ejercicio ayuda a minorar su estrés y el 54% siempre el ejercicio ayuda a minorar su estrés.

Tabla 16

¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su miedo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	46%
A veces	5	38%
Siempre	2	15%
TOTAL	13	100%

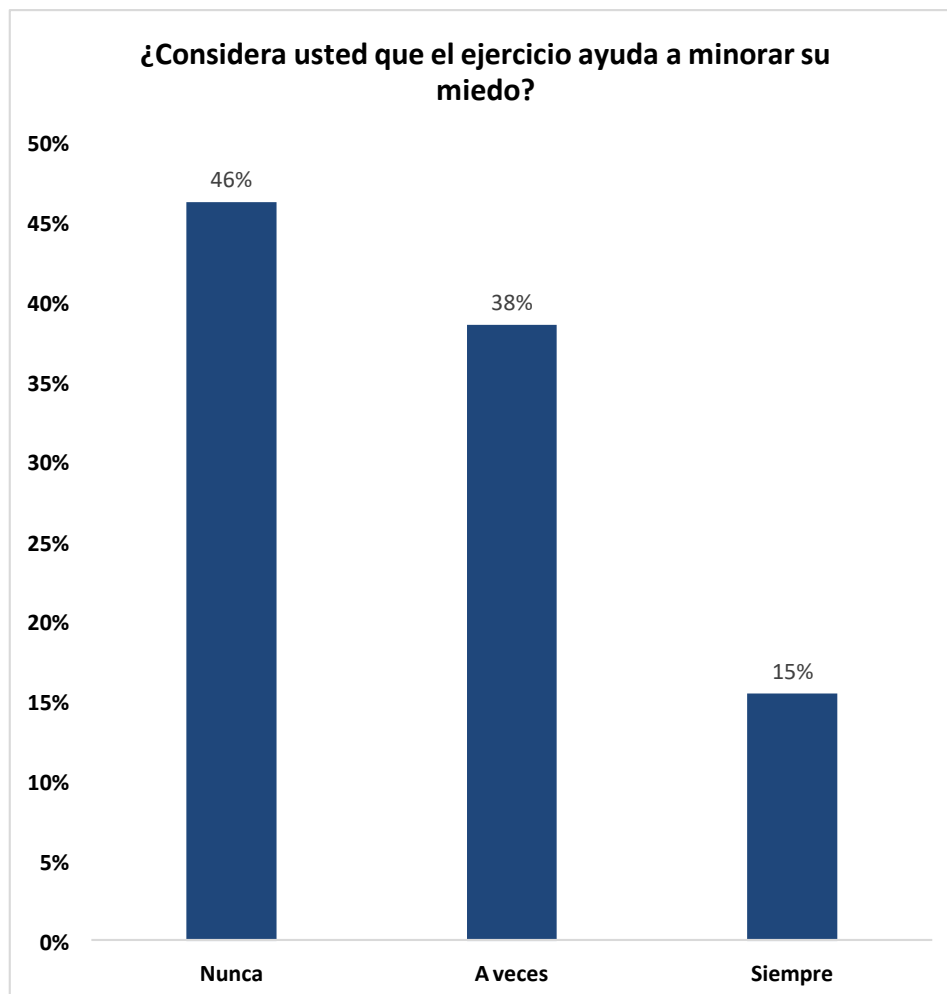


Figura 16 ¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su miedo?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 46% nunca el ejercicio ayuda a minorar su miedo, el 38% a veces el ejercicio ayuda a minorar su miedo y el 15% siempre el ejercicio ayuda a minorar su miedo.

Tabla 17

¿Considera usted que el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	8%
A veces	2	15%
Siempre	10	77%
TOTAL	13	100%

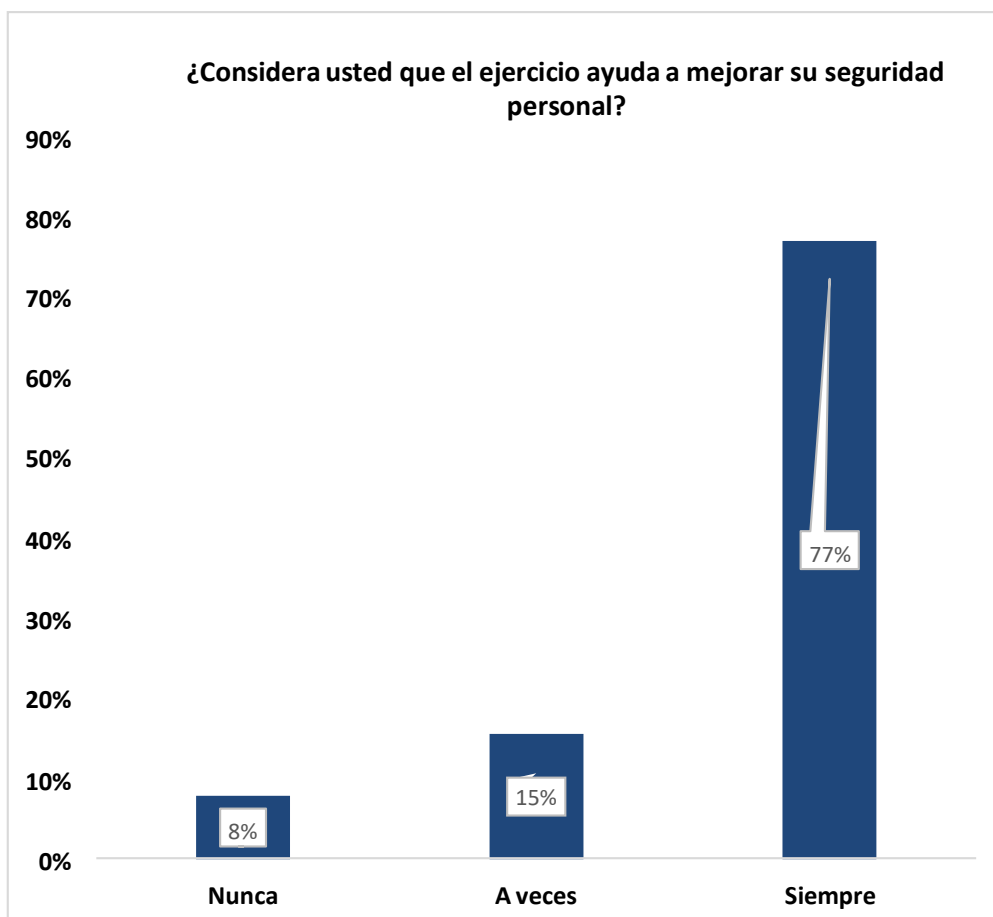


Figura 17; ¿Considera usted que el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 8% nunca el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal, el 15% a veces el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal y el 77% siempre el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal.

Tabla 18

¿Considera usted que descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	4	31%
Siempre	7	54%
TOTAL	13	100%

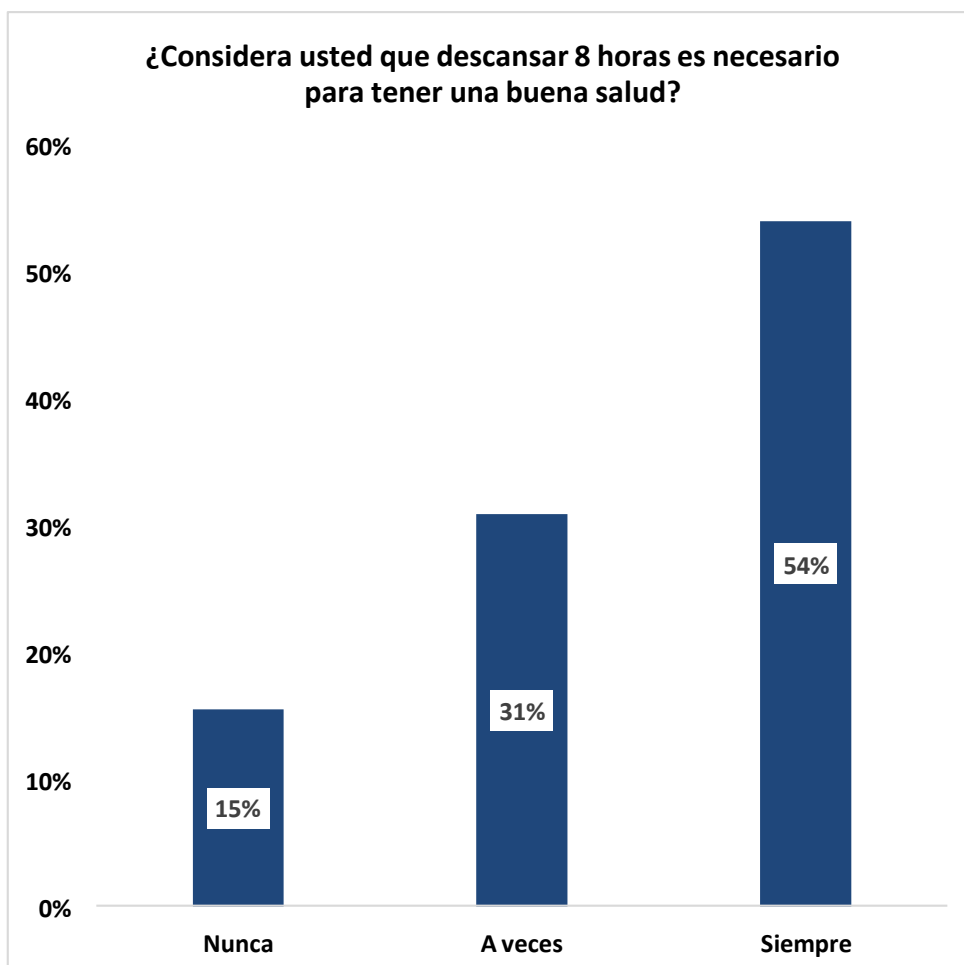


Figura 18 ¿Considera usted que descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud, el 31% a veces descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud y el 54% siempre descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud.

Tabla 19

¿Considera usted que dormir pocas horas repercute negativamente en su salud?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	23%
A veces	4	31%
Siempre	6	46%
TOTAL	13	100%

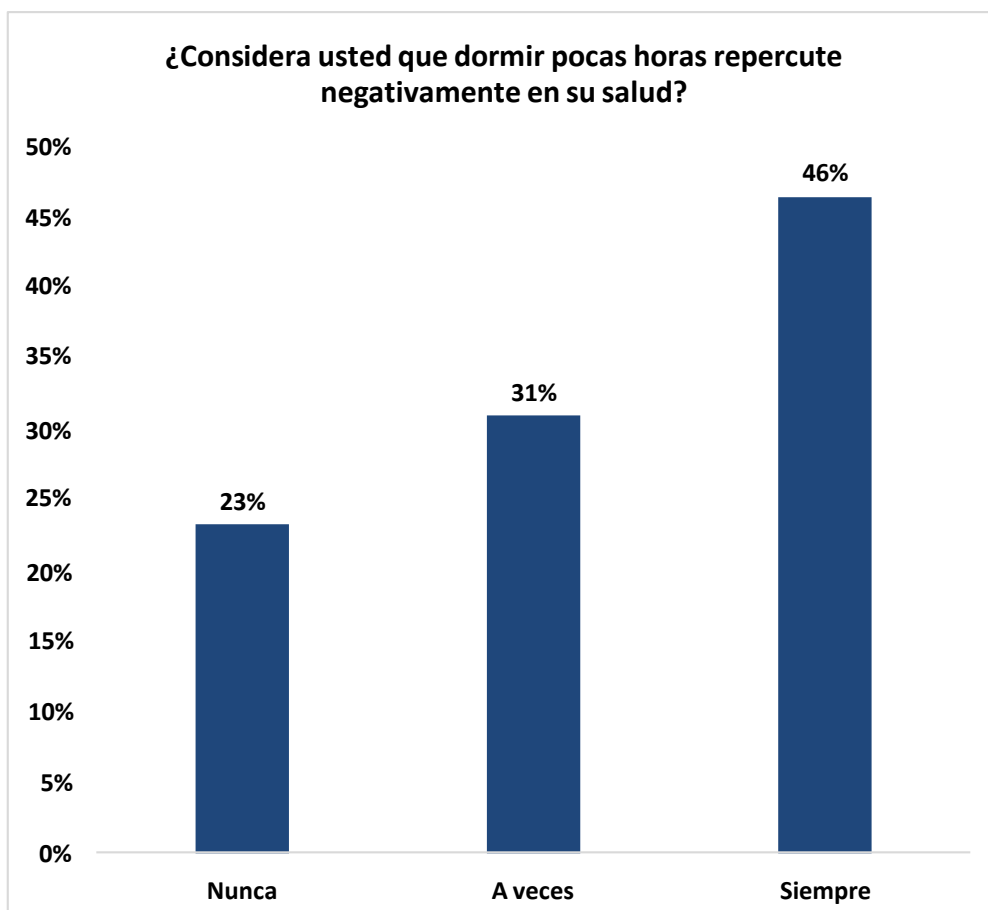


Figura 19 ¿Considera usted que dormir pocas horas repercute negativamente en su salud?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 23% nunca dormir pocas horas repercute negativamente en su salud, el 31% a veces dormir pocas horas repercute negativamente en su salud y el 46% siempre dormir pocas horas repercute negativamente en su salud.

Tabla 20

¿Considera que tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	31%
A veces	5	38%
Siempre	4	31%
TOTAL	13	100%

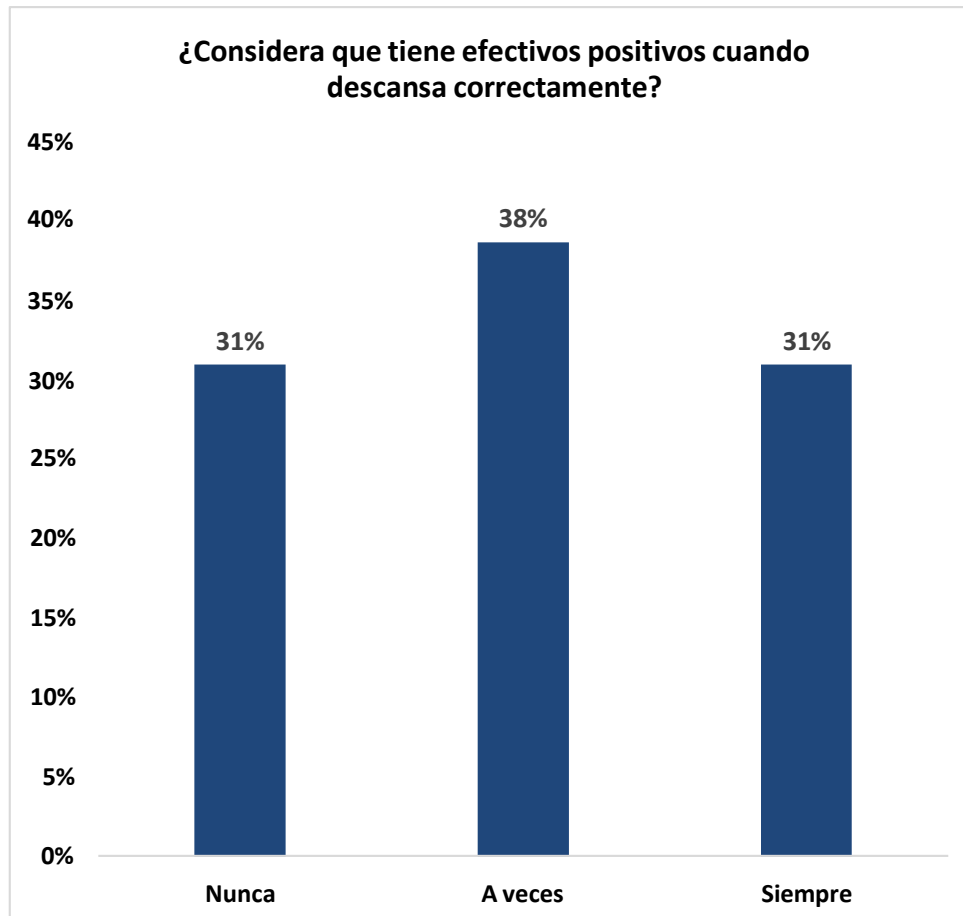


Figura 20 ¿Considera que tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 31% nunca tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente, el 38% a veces tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente y el 31% siempre tiene efectivos positivos cuando descansa correctamente.

Tabla 21

¿Considera usted que el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	15%
A veces	4	31%
Siempre	7	54%
TOTAL	13	100%

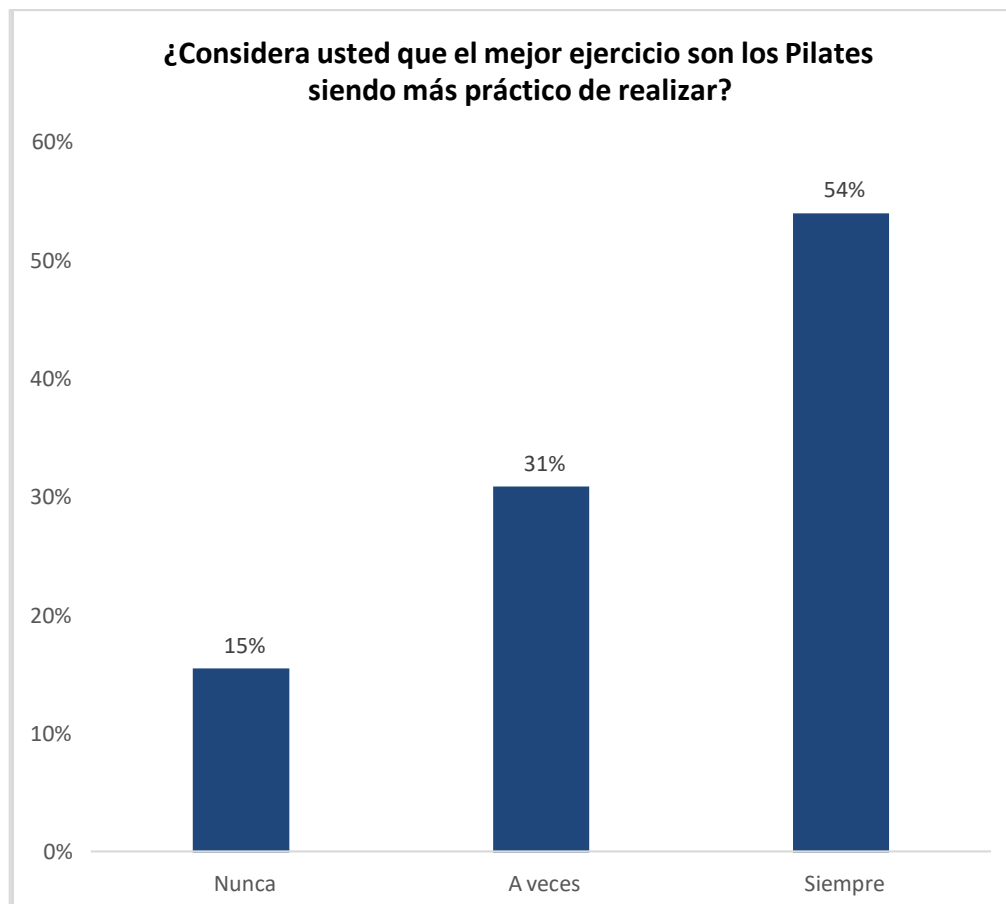


Figura 21 ¿Considera usted que el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 15% nunca el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar, el 31% a veces el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar y el 54% siempre el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar.

Tabla 22

¿Considera usted que el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	8%
A veces	2	15%
Siempre	10	77%
TOTAL	13	100%

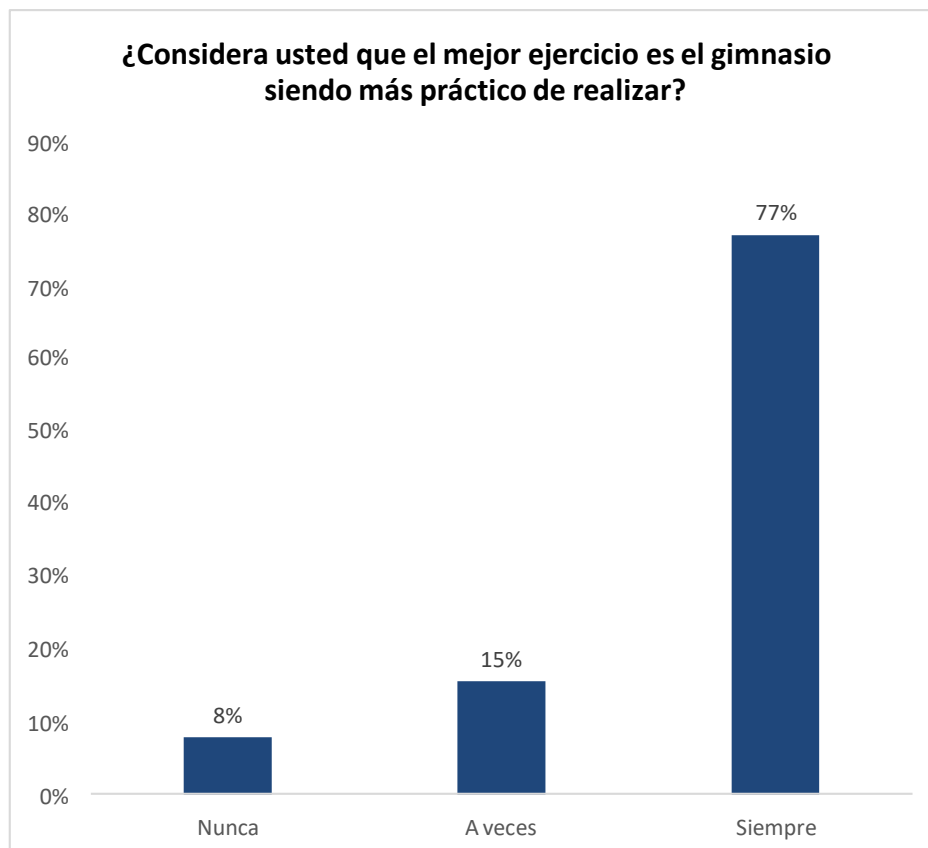


Figura 22 ¿Considera usted que el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 8% nunca el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar, el 15% a veces el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar y el 77% siempre el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar.

Tabla 23

¿Considera usted que el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	8%
A veces	4	31%
Siempre	8	62%
TOTAL	13	100%

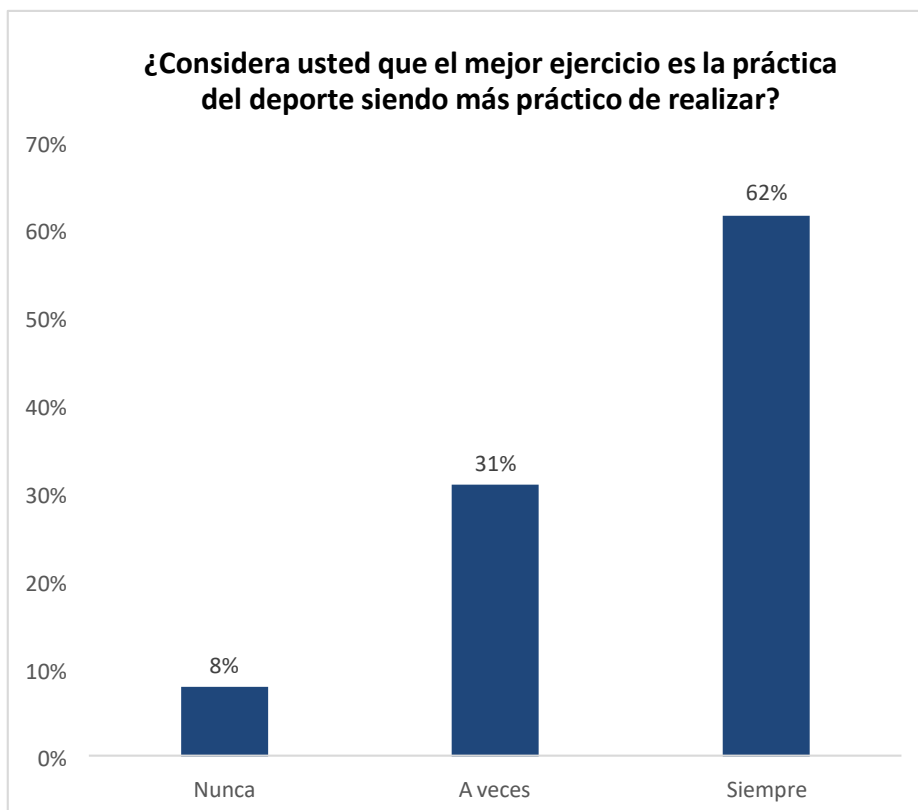


Figura 23 ¿Considera usted que el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 13 estudiantes de la especialidad de los cuales; el 8% nunca el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar, el 31% a veces el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar y el 62% siempre el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se afirma la hipótesis alternativa la actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023, rechazándose la hipótesis nula.

Dichos resultados tienen relación con el siguiente autor: Gordillo (2021) en su tesis titulada *“Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa – 2019”*, su objetivo es averiguar la vínculo entre la actividad física y la bienestar en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la escuela Talent, ubicada en Cercado de Arequipa, durante el año 2019, concluye que: Se comprende que; hay una correlación importante entre las variables de actividad física y bienestar. Lo que se evidencia con el prueba de la magnitud de la correlación de Rho de Spearman, 0.472, que nos señala la magnitud de la relación entre las dos variables, de manera descriptiva, señala una correlación positiva común (p. 73).

5.2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que la actividad física se relaciona con la promoción de la salud de los estudiantes de la especialidad, pues aquí se encuentra una relación positiva y fuerte.

Segunda: Se concluye que los estudiantes en su mayoría realizan actividad física mensual, quiere decir que esto no contribuye a su bienestar físico y emocional debido a que son pocas las veces que lo practican.

Tercera: Se concluye que los estudiantes en su mayoría prefieren la actividad física recreativa porque les gusta jugar y tomar a la ligera los ejercicios sin preocupaciones mayores.

Cuarta: Se concluye que los alumnos en su mayoría consumen dentro de sus comidas diarias pocas verduras y poca agua perjudicando su salud y físico considerándose esto como malos hábitos alimenticios.

Quinta: SE concluye que los estudiantes tienen claro que cuando se practican los deportes en sus distintas disciplinas regular y minora el estrés que sienten en su día a día.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda al decano de la facultad promover la práctica del deporte y brindar las posibilidades y condiciones que se necesita para un pleno entrenamiento de los estudiantes de la especialidad.

Segunda: Se recomienda crear programas deportivos dentro de la universidad para que los alumnos en su mayoría puedan asistir de manera gratuita incentivando así a la práctica del deporte y conservación de una buena salud.

Tercera: Se recomienda brindar charlas de concientización para que los alumnos puedan ver y aprender acerca del consumo de buenos alimentos creando un hábito alimenticio saludable y positivo para su salud.

Cuarta: Se recomienda practicar los distintos tipos de actividad física porque ayudara a que se sientan bien, combatan el estrés y además conserven y mantengan un estilo de vida saludable para un buen desarrollo físico, intelectual y asocial.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Alarcon, A. (2021). actividad física de estudiantes de la facultad de salud pública y administración en salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el confinamiento a consecuencia de la covid-19. *Pregrado*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Arenas, L. (2021). *Promoción de la salud*. Obtenido de https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS_Promocion_Salud.pdf

Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Calderin, J. (2021). la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Crisostomo, B. (2021). estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año basico y 3 año medio del colegio Salesiano de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19. *Pregrado*. Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

Gobierno de España. (2023). *Qué es la actividad física*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Gomez, R., & Vilcazan, E. (2022). *Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes*. Obtenido de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832012000400007

Gordillo, W. (2021). relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa - 2019. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

Heart, N. (24 de 03 de 2022). *¿Qué es la actividad física?* Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

Laskowski, E. (2021). *Estilo de vida saludable: estar en forma*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20057916>

Mendez, J. (2021). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes: una monografía. *Posgrado*. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Bucaramanga, Colombia.

Molina, D. (13 de 07 de 2018). *LOS CUATRO DIMENSIONES DE TU SALUD Y CÓMO GESTIONARLAS PARA TU RECUPERACIÓN*. Obtenido de <https://www.analiticamuscular.com/2018/07/13/las-dimensiones-de-salud/>

Moreta, B. (2021). la actividad física y la obesidad. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Olortegui, J. (2020). La educación física como estrategia para mejorar la salud. *Pregrado*. Universidad Nacional de Tumbes, Piura, Perú.

OMS, O. M. (05 de 10 de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OPS, O. P. (2021). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

OPS, O. P. (2022). *Promoción de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20fomenta%20cambios%20en%20el%20entorno,ambientales%2C%20organizacionales%20y%20personales%20interact%C3%BAan.>

Tari, A. (12 de 02 de 2020). *9 beneficios comprobados de la actividad física*. Obtenido de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/9-beneficios-comprobados-de-la-actividad-fisica/>

Universidad de Granada. (28 de 11 de 2018). *Promoción de la Salud: algunas saludables consideraciones*. Obtenido de <https://www.easp.es/web/blogps/2018/11/28/promocion-de-la-salud-algunas-saludables-consideraciones/>

Universidad Europea. (24 de 05 de 2023). *¿Qué es la promoción de la salud?* Obtenido de <https://universidadeuropea.com/blog/promocion-salud/>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: ACTIVIDAD FISICA Y PROMOCION DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE VI CICLO DE CONSTRUCCIONES METALICAS DE LA UNIVERSIDAD FAUSTINO. HUACHO, 2023.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cómo se relaciona la frecuencia actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona el tipo de actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: Determinar cómo se relaciona la frecuencia actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>Determinar cómo se relaciona el tipo de actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: La actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS: La frecuencia actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>El tipo de actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Actividad Física</p> <p>VARIABLE Y</p>	<p>X1= Frecuencia</p> <p>X2= Tipo de actividad</p> <p>X3= Duración</p> <p>Y1= Hábitos alimenticios</p> <p>Y2= Equilibrio de emociones</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION Básica</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo</p>

<p>Universidad Faustino. Huacho, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona la duración actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023?</p>	<p>Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>Determinar cómo se relaciona la duración actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p>	<p>la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p> <p>La duración actividad física se relaciona con la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.</p>	<p>Promoción de la salud</p>	<p>Y3= Descanso</p> <p>Y4= Ejercicios</p>	<p>POBLACION: 13 estudiantes</p> <p>MUESTRA: 13 estudiantes</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss</p> <p>TECNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p> <p>10 preguntas para medir la variable X</p> <p>13 Preguntas para medir la variable Y</p>
---	--	--	------------------------------	---	--



ENCUESTA

A LOS ESTUDIANTES DE VI CICLO DE CONSTRUCCIONES METALICAS DE LA UNIVERSIDAD FAUSTINO. HUACHO, 2023.

OBJETIVO: Determinar cómo se relaciona la actividad física y la promoción de la salud en estudiantes de VI ciclo de Construcciones Metálicas de la Universidad Faustino. Huacho, 2023.

1: Nunca, 2: A veces, 3: Siempre

ACTIVIDAD FÍSICA				
I. Frecuencia		Calificación		
		1	2	3
1.	¿Usted realiza actividades físicas mensualmente?			
2.	¿Usted realiza actividades físicas semanalmente?			
3.	¿Usted realiza actividades físicas diariamente?			
II. Tipo de actividad		Calificación		
		1	2	3
4.	¿Usted realiza actividad física laboral porque le parece más interesante?			
5.	¿Usted realiza actividad física deportiva porque le parece más interesante?			

6.	¿Usted realiza actividad física artística porque le parece más interesante?			
7.	¿Usted realiza actividad física recreativa porque le parece más interesante?			
III. Duración		Calificación		
		1	2	3
8.	¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente las horas al día?			
9.	¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los minutos al día?			
10.	¿Considera usted que realiza actividad física teniendo en cuenta constantemente los segundos al día?			
PROMOCIÓN DE LA SALUD				
IV. Hábitos alimenticios		Calificación		
		1	2	3
11.	¿Considera usted que consume las verduras necesarias para considerare una buena alimentación?			
12.	¿Considera usted que consume las carnes necesarias para considerare una buena alimentación?			
13.	¿Considera usted que consume comida rápida necesaria para considerare una buena alimentación?			
14.	¿Considera usted que consume litros de agua necesaria para considerare una buena alimentación?			
V. Equilibrio de emociones		Calificación		
		1	2	3
15.	¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su estrés?			
16.	¿Considera usted que el ejercicio ayuda a minorar su miedo?			

17.	¿Considera usted que el ejercicio ayuda a mejorar su seguridad personal?			
VI. Descanso		Calificación		
		1	2	3
18.	¿Considera usted que descansar 8 horas es necesario para tener una buena salud?			
19.	¿Considera usted que dormir pocas horas repercute negativamente en su salud?			
20.	¿Considera que tiene efectos positivos cuando descansa correctamente?			
VII. Ejercicios		Calificación		
		1	2	3
21.	¿Considera usted que el mejor ejercicio son los Pilates siendo más práctico de realizar?			
22.	¿Considera usted que el mejor ejercicio es el gimnasio siendo más práctico de realizar?			
23.	¿Considera usted que el mejor ejercicio es la práctica del deporte siendo más práctico de realizar?			