



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

**Actividad física y hábitos de salud en estudiantes de la Institución Educativa Venado
Muerto N°6726 – Cochabamba 2024**

Tesis

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

Autor

Idalmer Waldir Mendoza Espinoza

Asesor

Mo. Raul Eduardo Palacios Serna

Huacho – Perú

2025



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)

ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Mendoza Espinoza, Idalmer Waldir.	75523027	03 – 03 - 2025
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Palacios Serna, Raul Eduardo.	15727277	0000-0001-5132-3916
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Sanchez Neyra, Javier Ivan.	15766105	0000-0002-5247-8861
Condor Peraldo, Tania Mirtha.	41544567	0000-0002-0477-4068
De la Cruz Pardo, Dante.	15727305	0000-0002-1929-6505

Idalmer Waldir Mendoza Espinoza 2024-086463

ACTIVIDAD FISICA Y HÁBITOS DE SALUD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENADO MUERTO No6726 –...



Quick Submit



Quick Submit



DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION_Tesis Posgrado 2024

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3112727920

Fecha de entrega

12 dic 2024, 9:57 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 dic 2024, 10:07 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

TURNITIN_Idalmer_Waldir_Mendoza_Espinoza_removed.pdf

Tamaño de archivo

1.2 MB

63 Páginas

11,956 Palabras

68,624 Caracteres

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet

4%  Publicaciones

14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE SALUD EN ESTUDIANTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENADO MUERTO N°6726 –
COCHAS 2024**

IDALMER WALDIR MENDOZA ESPINOZA

**TESIS DE MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN
UNIVERSITARIA**

ASESOR

MO. RAUL EDUARDO PALACIOS SERNA

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA

Huacho – Perú

2024

DEDICATORIA

Dedicado a mi familia quienes son el pilar fundamental en cada paso de mi vida. Su afecto, apoyo y palabras de aliento han sido motivo de superarme en cada desafío. A ustedes mi más profunda gratitud por creer en mí siempre.

Idalmer Waldir Mendoza Espinoza.

AGRADECIMIENTO

*Agradezco a los docentes de la Escuela de
Posgrado por brindarme un buen entorno académico y
herramientas necesarias para desarrollar mis
habilidades que lo comparto en mi entorno profesional
con éxito.*

Idalmer Waldir Mendoza Espinoza

ÍNDICE

DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Justificación de la investigación	4
1.5 Delimitaciones del estudio	5
1.6 Viabilidad del estudio	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes de la investigación	6
2.1.1 Investigaciones internacionales	6
2.1.2 Investigaciones nacionales	7
2.2 Bases teóricas	9
2.3 Bases filosóficas	23
2.4 Definición de términos básicos	24
2.5 Hipótesis de investigación	24
2.5.1 Hipótesis general	24
2.5.2 Hipótesis específicas	24

2.6	Operacionalización de las variables	25
	CAPÍTULO III	26
	METODOLOGÍA	26
3.1	Diseño metodológico	26
3.2.1	Población	26
3.2.2	Muestra	27
3.3	Técnicas de recolección de datos	27
a)	Validez del Instrumento.	28
b)	Confiabilidad de los Instrumentos	28
3.4	Técnicas para el procedimiento de la información	28
	CAPÍTULO IV	29
	RESULTADOS	29
	CAPÍTULO V	39
	DISCUSIÓN	39
5.1	Discusión de resultados	39
	CAPÍTULO VI	41
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
6.1	Conclusiones	41
6.2	Recomendaciones	42
	CAPÍTULO VII	43
	REFERENCIAS	43
7.1	Fuentes bibliográficas	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	25
Tabla 2.	25
Tabla 3.	29
Tabla 4.	29
Tabla 5.	30
Tabla 6.	32
Tabla 7.	32
Tabla 8.	33
Tabla 10.	35
Tabla 11.	36
Tabla 12.	37
Tabla 13.	38

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Niveles de Actividad física</i>	30
<i>Figura 2 Niveles de dimensiones en Actividad física</i>	31
<i>Figura 3 Niveles de hábitos de salud</i>	33
<i>Figura 4 Niveles de Hábitos de salud</i>	34

RESUMEN

El informe “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto nº6726 – Cochas 2024” con objetivo: Establecer cómo se relaciona la actividad física con los hábitos de salud en escolares. El método de estudio es no experimental, nivel correlacional, enfoque cuantitativo. Muestra: 50 estudiantes de secundaria. Técnica de encuestas con uso de cuestionarios de las dos variables. Los resultados derivados de los estudiantes reportan realizar actividades físicas ocasionalmente en un 63% en cuanto a los hábitos de salud manifiestan tenerlos de manera regular en un 57%. Concluyendo que existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y hábitos de salud ($p < .05$; $r = .620$). Observándose una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y los hábitos de estudio.

Palabras claves: Actividad física, hábitos de salud, alimentación, nutrición.

ABSTRACT

The report “Physical activity and health habits in students of the Venado Muerto educational institution n°6726 – Cochas 2024” with the objective: Establish how physical activity is related to health habits in students. The study method is non-experimental, correlational level, quantitative approach. Sample: 50 high school students. Survey technique using questionnaires of the two variables. The results derived from the students report doing physical activities occasionally in 63%, in terms of health habits, they report having them regularly in 57%. Concluding that there is statistical evidence of positive and significant correlation between physical activity and health habits ($p < .05$; $r = .620$). Observing a solid relationship between variables, which reinforces the importance of physical activities and study habits.

Keywords: Physical activity, health habits, food, nutrition.

INTRODUCCIÓN

La actividad física juega un papel esencial en el desarrollo evolutivo de los estudiantes de secundaria, este no solo contribuye a la salud física, sino también a la salud emocional y social. Durante esta etapa de crecimiento, los adolescentes experimentan cambios significativos en su cuerpo, por lo que adoptar hábitos saludables es crucial para su desarrollo. La práctica regular de ejercicio favorece el fortalecimiento de los músculos, el sistema cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas.

Además de los beneficios físicos, la actividad física tiene un impacto bueno en el rendimiento escolar y la salud mental de discentes. Diversos estudios han demostrado que aquellos adolescentes que realizan ejercicio con frecuencia muestran una mejor concentración, mayor capacidad de memoria y una actitud más positiva frente a los desafíos académicos. Asimismo, la actividad física reduce el estrés y la ansiedad, lo que es clave en esta etapa de gran presión escolar y social.

A pesar de estos beneficios, muchos estudiantes de secundaria no alcanzan los niveles recomendados de actividad física diaria. Factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de motivación y las responsabilidades académicas limitan el tiempo que dedican al ejercicio. Por ello, es importante fomentar desde la escuela y el hogar la adopción de hábitos buenos para la salud, que incluyan tanto la actividad física regular como una alimentación equilibrada y el descanso adecuado.

El Capítulo 1, fundamenta el problema de la actividad física en los estudiantes adolescentes, Asimismo aborda sobre los hábitos de salud, describen las limitaciones, justificación, viabilidad del estudio, presentando como punto principal a los objetivos.

El Capítulo II, presenta antecedentes nacionales e internacionales de estudios con variables de la actividad física y hábitos de salud, realiza los fundamentos teóricos. Presenta las hipótesis generales y específicas, operacionalización de variables, bases filosóficas y conceptualización.

El Capítulo III, comprende la parte metodológica abarcando los tipos de investigación, la población, muestra, técnica e instrumentos que se utilizan en el proceso de estudio.

El Capítulo IV describe sus resultados y la correlación.

Se continua con Capítulo V, que sustenta la discusión con los antecedentes del estudio.

El Capítulo VI describe cada conclusión que derivó con sus respectivas recomendaciones.

Culmina con referencias y anexos que comprende la pesquisa.

El autor.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La actividad física en estudiantes de secundaria es fundamental para el desarrollo integral y la promoción de hábitos saludables. Participar regularmente en ejercicios físicos mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso saludable, reduciendo el riesgo de obesidad. Además, la actividad física está relacionada con beneficios psicológicos, como la reducción del estrés y la ansiedad, y mejora del estado de ánimo y la concentración académica. Establecer una rutina de ejercicios en la adolescencia fomenta la adopción de hábitos de vida saludables que pueden perdurar hasta la adultez. Las escuelas y familias deben incentivar la participación en deportes y actividades físicas para asegurar un desarrollo físico y mental óptimo en los adolescentes.

Las actividades físicas tienen relevancia en la salud del ser humano, así como como el sedentarismo es un problema de salud creciente entre los adolescentes y está asociado con múltiples riesgos para la salud física y mental. La poca actividad física contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas afectando a la salud del ser humano. Además, el comportamiento sedentario está relacionado con problemas mentales, que incluyen la depresión y la ansiedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda para los adolescentes realizar al menos 60 minutos de actividad moderada a vigorosa físicamente de manera diaria, pero estudios muestran que una gran proporción no cumple con esta recomendación (OMS, 2020). Un estudio realizado por Hallal y otros (2012) en la revista The Lancet revela que más del 80% de los adolescentes a nivel mundial son insuficientemente activos físicamente. La prevalencia del sedentarismo también está vinculada a un aumento en el tiempo dedicado a acciones estáticas,

como el uso de dispositivos electrónicos. Esto no solo se refleja negativamente en la salud física, sino en el rendimiento académico y la interacción social de los adolescentes (Tremblay, Colley, Saunders, Healy, & Owen, 2011).

Estos resultados se deberían por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, tiene consecuencias adversas en su salud física, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas. Además, impacta negativamente en su rendimiento académico, debido a la menor capacidad de concentración y memoria, y en su interacción social, limitando las oportunidades de desarrollo de habilidades sociales y emocionales básicos para el bienestar integral y futuro éxito.

La salud de los adolescentes escolares en el Perú enfrenta diversos desafíos que abarcan aspectos físicos, mentales y sociales. Este grupo etario es especialmente vulnerable debido a cambios biológicos, psicológicos y sociales que son propios de la etapa de la vida. De acuerdo con los datos de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2021, “el 36.9 % de las personas de 15 años o más presenta sobrepeso, mientras que el 25.8 % de este mismo grupo etario padece obesidad. Las mujeres son las más afectadas comparado con los hombres” (MINSA, 2022). Estas condiciones pueden llevar a dificultades de salud graves, como diabetes tipo 2, hipertensión, así como cardiovasculares y trastornos psicológicos. Además, el exceso de peso puede afectar negativamente el desarrollo físico y emocional, reduciendo la calidad de vida y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.

Analizar e investigar sobre la actividad física y los hábitos de salud en los escolares del colegio Venado Muerto N° 6726 resulta fundamental para obtener datos objetivos que permitan abordar la problemática de salud observada a nivel nacional. Esta investigación es crucial para identificar patrones, deficiencias y áreas de mejora en la salud de los estudiantes, proporcionando una base sólida para el desarrollo de estrategias e intervenciones efectivas. Al comprender mejor

los comportamientos relacionados con la acción física y los hábitos sanos en este grupo específico, es posible diseñar programas y políticas que no solo mejoren su bienestar y calidad de vida, sino que también sirvan como modelo para otras instituciones educativas. La implementación de estas estrategias puede incluir programas de educación física mejorados, acciones de concienciación sobre la nutrición, y la promoción de estilos de vida saludables, asegurando que los estudiantes alcancen un desarrollo integral y una salud óptima.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la actividad física con los hábitos de salud en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la actividad física con la nutrición y alimentación en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024?

¿Cómo se relaciona la actividad física con el movimiento físico en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024?

¿Cómo se relaciona la actividad física con la higiene y descanso en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer cómo se relaciona la actividad física con los hábitos de salud en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar cómo se relaciona la actividad física con la nutrición y alimentación en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

Evaluar cómo se relaciona la actividad física con el movimiento físico en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

Identificar cómo se relaciona la actividad física con la higiene y descanso en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación teórica

Este estudio tiene una relevancia teórica significativa, ya que presentará los avances de las tesis y artículos más recientes consultados, los cuales son reconocidos por la fiabilidad de su información. Entre las fuentes citadas se incluye a la OMS, que ofrece recomendaciones basadas en fundamentos científicos sobre los beneficios de la actividad física necesaria para mejorar la salud. Estas recomendaciones son esenciales para los responsables de políticas gubernamentales interesados en las acciones físicas de la población, ya que ayudan a la elaboración de normas y políticas de importancia para prevenir y vigilar de enfermedades no transmisibles.

Justificación práctica

Los resultados del estudio proporcionarán datos valiosos que permitirán diseñar programas específicos de actividad física y hábitos saludables adaptados a las necesidades de los estudiantes. Esto mejorará su bienestar, rendimiento académico y calidad de vida, creando un entorno escolar más saludable y sirviendo como modelo para otras instituciones educativas en la implementación de estrategias de salud efectivas.

Justificación metodológica

La justificación metodológica del estudio sobre actividad física y hábitos de salud se basa en el uso de instrumentos específicos que permitirán evaluar de manera precisa estas variables y sus interrelaciones. Los cuestionarios, escalas de medición y observaciones estructuradas diseñados para este estudio serán fundamentales para recoger datos cuantitativos. Estos instrumentos son validados y estandarizados, asegurando su fiabilidad y validez.

1.5 Delimitaciones

Poblacional. Comprende a docentes de la Institución Educativa

Temporal. Se desarrolla del mes de abril al octubre del 2024.

Espacial. Las instalaciones donde se realiza la investigación es la institución de Venado Muerto N°6726

Bibliográfica. Cuenta con bibliografía general y especializada necesarios para el proceso.

1.6 Viabilidad del estudio

Este estudio es posible debido a los siguientes factores:

Medio Ambiente: El proceso de desarrollo no genera impacto negativo en el entorno natural.

Financiación: Los investigadores autofinancian el proyecto.

Aspecto Social: Se ofrece asesoramiento pedagógico, estadísticos y de métodos

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Crisóstomo, Mardones y Yañez (2021) investigaron “Actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio Salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19”. El propósito es recopilar datos que respalden las conclusiones y analizar los datos derivados de una encuesta validada, orientada en definir la actividad física de los niños de entre 13 y 16 años. La investigación es guiada por el profesor de educación física del colegio, y se desarrolla en el contexto actual de confinamiento debido a la pandemia de coronavirus (COVID-19). Durante estos meses, la adaptación a nuevas formas de mantenerse saludables mental y físicamente ha sido esencial.

Usulli (2023) “La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato”. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de escolares del 3º que cursan bachillerato. Este estudio transversal utilizó un enfoque mixto cualitativo y cuantitativo para identificar los principales factores que impiden la realización de actividad física y cómo esto afecta el estado de ánimo. La muestra consistió en 22 escolares. Se emplearon un Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el test EVEA como instrumentos de medición. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el estadístico Excel. Los resultados revelaron que la gran mayoría de escolares tienen nivel moderado en actividad física y presentan estado de ánimo leve. Con estos antecedentes, se planteó una propuesta para implementar un plan de actividad física. El objetivo de este plan es mejorar el estado de ánimo e

incentivar la práctica deportiva diaria para prevenir cuadros de depresión y estrés. El plan incluye variedades de juegos tradicionales diseñados para fomentar el hábito de la actividad física, promoviendo así la salud y la capacidad de afrontar las actividades diarias. Se realizó un análisis exhaustivo del nivel de actividad física y su relación con el estado de ánimo.

Torres (2021) “Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021”. Se intentó evaluar los diferentes estilos de vida y hábitos saludables adoptados por los miembros de la comunidad Naranjito. La metodología realizada fue cuantitativo y no experimental, su tipo de recolección de datos fue encuesta a residentes de la ciudad, de los cuales el 55% eran mujeres, el 58% personas tenían entre 20 y 39 años, el 77% son indígenas, el 39% están casados, el 58% tienen educación secundaria y el 41% siempre tiene con quién hablar sobre las cosas que son importantes para ellos. El 25% califica su rendimiento físico, el 31% goza de su tiempo libre, el 38% está cómodo con su peso y el 55% dice que el cuidado y el respeto son importantes en las relaciones. Concluyendo que las mujeres tienen mejor hábito comparándolo con los hombres. Del mismo modo, son principalmente las generaciones más jóvenes las que llevan un estilo de vida adecuado

2.1.2 Investigaciones nacionales

Tirado (2023) El objetivo principal de este estudio fue examinar el estado actual de las investigaciones sobre la actividad física y la salud en estudiantes de educación básica regular. Se utilizó un método de revisión sistemática, encontrando 43 publicaciones, de las cuales se incluyeron 27 en el análisis final. Tras revisar los estudios seleccionados, se determinó que la actividad física tiene un impacto positivo en la salud de niños y adolescentes en aspectos físicos, psicológicos, sociales y académicos. La práctica de actividad física reduce los riesgos asociados al sedentarismo y los protege contra ellos. Además, favorece el desarrollo de habilidades sociales,

mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejora el rendimiento académico. La actividad física también es crucial para establecer hábitos saludables, mejorando la calidad de vida. Se concluye que las actividades físicas tienen un efecto positivo en la salud de niños y adolescentes en niveles físicos, psicológicos, sociales y académicos. Por ello, es esencial conocer y promover estos beneficios, fomentando la práctica de la actividad física para que los niños y adolescentes adquieran hábitos saludables que mejoren su calidad de vida durante la etapa escolar y a lo largo de toda su vida.

Quispe y Rodríguez (2022) La investigación titulada “La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludables en estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria a-28 Perú Birf de Azángaro, 2021” tuvo como objetivo determinar cómo los estilos de vida saludables influyen en la actividad física deportiva de los estudiantes de tercer grado. La población estudiada fue de 860 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra representativa de 32 estudiantes mediante muestreo no probabilístico. Se emplearon diversos métodos, incluyendo el método científico, así como los métodos deductivo, inductivo y estadístico. La investigación fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, descriptivo correlacional transeccional. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, y como instrumentos se emplearon fichas de observación con 15 preguntas por variable, cada una con tres dimensiones. La conclusión principal del estudio es que la actividad física deportiva tiene una influencia positiva en los estilos de vida saludables de los estudiantes del tercer grado. Esto se confirmó con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.84, indicando una fuerte correlación positiva.

Gavilán (2020) “Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra señora de las mercedes de Ica” el objetivo, Identificar la actividad

física y los hábitos alimenticios en las estudiantes de 5to año de secundaria. Metodología de tipo cuantitativo, descriptivo. Resultados, el 64.1% (66) de las estudiantes tenía 16 años, seguidas por un 16.5% (17) que tenía 17 años, el 84.5% (87) procedía de la costa, y el 83.5% (86) solo estudiaba. El 31% (32) tenía 3 o más hermanos. En cuanto a la actividad física, el 56.3% (58) consideró su actividad en el hogar como suficiente, mientras que el 62.1% (64) consideró insuficiente su actividad en el colegio, y el 66.9% (69) consideró insuficiente su participación en actividades recreativas o deportivas. En general, el 55.3% (57) de escolares presentó una actividad física escasa. Respecto a los hábitos alimenticios, el 50.5% (52) tuvo hábitos adecuados según los lugares de consumo, el 51.5% (53) tuvo hábitos impropios según los hábitos de consumo, y el 57.3% (59) tuvo hábitos adecuados según el tipo de alimentos consumidos. Globalmente, el 58.3% (60) de escolares presentó hábitos alimenticios adecuados. Se concluye, la actividad física fue escasa y los hábitos alimenticios fueron convenientes.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Actividad Física

Definiciones

Esta definición en estudiantes se define como cualquier movimiento corporal derivado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético.

La actividad física aeróbica se refiere a cualquier forma de ejercicio que utiliza grandes grupos musculares y puede ser mantenida continuamente. Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria, ya que aumenta la frecuencia cardíaca y la capacidad pulmonar. (Colegio Americano de Medicina Deportiva, 2013). Esta actividad puede variar en intensidad y forma, e incluye una

extensa progresión de movimientos que van desde la educación física estructurada hasta actividades recreativas y juegos no organizados.

La actividad física de equilibrio se enfoca en mejorar la estabilidad y la capacidad de mantener una postura estable, ya sea estática o dinámica. Este tipo de ejercicio es crucial para prevenir caídas, especialmente en poblaciones de edad avanzada. (Shumway & Woollacott, 2017)

Desde actividades cotidianas como caminar y pasear hasta actividades no cotidianas como practicar deportes, la actividad física puede considerarse parte del patrimonio cultural de la humanidad. (Devis, 2000)

Es importante destacar que la actividad física tiene múltiples beneficios para la salud, incluyendo la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, la reducción de los síntomas de la depresión y la ansiedad, y la mejora de las habilidades cognitivas. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

La actividad física en estudiantes implica movimientos corporales que gastan energía, mejorando la capacidad cardiovascular y respiratoria. Incluye ejercicios aeróbicos de diversas intensidades, actividades de equilibrio para estabilidad y prevención de caídas, y va desde educación física estructurada hasta juegos recreativos. Beneficia la salud al prevenir enfermedades, reducir síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar habilidades cognitivas.

Dimensiones

El presente estudio se basa en tres dimensiones clave: la frecuencia de las actividades, la duración de acciones físicas y la intensidad, las cuales se detallan a continuación:

Frecuencia en actividad física: La frecuencia de actividad física en escolares es un factor decisivo para su desarrollo físico y mental. La actividad diaria incluye ejercicios y juegos que los niños realizan todos los días, como caminar o andar en bicicleta hacia la escuela, jugar durante

los recreos, y participar en deportes organizados o juegos libres después de las clases. Estos hábitos diarios son esenciales para conservar un buen estado de salud y advertir la obesidad infantil. La actividad inter diaria, que se refiere a la actividad física realizada cada dos o tres días, también es significativa. Esta frecuencia puede incluir deportes organizados como fútbol, baloncesto o clases de natación, y es especialmente importante para el desarrollo de habilidades motoras y la socialización. La actividad semanal se enfoca en ejercicios que los niños realizan una o dos veces por semana, como excursiones, caminatas largas, o actividades recreativas planificadas en familia. Aunque menos frecuente, esta modalidad complementa la actividad física regular y puede ayudar a establecer un estilo de vida activo y saludable. Cada tipo de frecuencia contribuye de manera única al bienestar general de los escolares, promoviendo hábitos que pueden durar toda la vida.

Duración en actividad física: La duración de la actividad física en los escolares se puede evaluar considerando la frecuencia semanal, la duración diaria de los ejercicios y la frecuencia mensual de las actividades. La (OMS) encarga que los niños y adolescentes de 5 a 17 años tienen que realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Esta actividad debe incluir ejercicios para fortalecer músculos y huesos, siendo de frecuencia 3 veces por semana. En términos de frecuencia semanal, se sugiere que los escolares participen en actividades físicas al menos cinco días a la semana, asegurando, mínimo 300 minutos de ejercicio semanal. Además, la frecuencia mensual de actividades debe incluir eventos o programas que promuevan la actividad física, como deportes organizados, clases de educación física y actividades recreativas, para mantener un nivel constante de actividad y motivación. Estos enfoques combinados no solo mejoran la salud física, también la salud mental y el aprendizaje de escolares. Es esencial que las escuelas y las comunidades implementen programas y políticas que

faciliten el acceso regular a actividades físicas variadas, asegurando que los escolares cumplan con las recomendaciones de actividad física para un desarrollo integral.

Intensidad en actividad física: La intensidad en la actividad física de los escolares está influenciada por varios factores, entre los cuales destacan los movimientos, la velocidad, y la fuerza, todos ellos esenciales para el rendimiento deportivo. Los movimientos abarcan desde actividades básicas como correr y saltar, hasta acciones más complejas que requieren coordinación y equilibrio. La velocidad es crucial para deportes que demandan rapidez en la ejecución de tareas, siendo una combinación de capacidad anaeróbica y coordinación neuromuscular. Por otro lado, la fuerza es fundamental para generar potencia en los movimientos, influenciando directamente la capacidad de los escolares para realizar actividades que requieren levantar, empujar o tirar objetos. La combinación de estos factores determina el rendimiento deportivo, ya que un equilibrio adecuado entre ellos permite a los escolares mejorar su capacidad física y habilidades específicas para cada deporte. Estudios han demostrado que programas de entrenamiento bien diseñados, que incluyen ejercicios de fuerza, velocidad y coordinación, pueden mejorar significativamente el rendimiento de los escolares en diversas disciplinas deportivas. Además, estos programas promueven hábitos saludables y una mejor salud física general, lo que es crucial durante la etapa de crecimiento y desarrollo de los escolares.

Teoría de Wallon

La teoría de Wallon ofrece una perspectiva integral del desarrollo humano, subrayando la interdependencia entre los aspectos físicos, emocionales y sociales del crecimiento infantil. Esta visión multidimensional es esencial para comprender el desarrollo físico no solo como un conjunto de habilidades motoras, sino como un proceso profundamente influenciado por la interacción social y emocional.

Wallon destacó que el desarrollo físico no puede entenderse aislado del desarrollo afectivo. Desde el nacimiento, las emociones están estrechamente ligadas a las respuestas motoras. Por ejemplo, el llanto de un bebé no solo es una manifestación de incomodidad sino también una forma de comunicación que implica una respuesta motora.

Etapas del Desarrollo:

- **Estadio de Impulsividad Motriz (0-6 meses):** En esta fase, los movimientos son reflejos y desorganizados, pero fundamentales para el desarrollo posterior. Los movimientos reflejos, como el succionar y el agarrar, son respuestas innatas que preparan al bebé para el aprendizaje.
- **Estadio Emocional (6 meses-1 año):** El niño comienza a coordinar mejor sus movimientos y a relacionarlos con sus emociones. Las acciones motoras están guiadas por la búsqueda de interacción social.
- **Estadio Sensoriomotor y Proyectivo (1-3 años):** El desarrollo motor se vuelve más intencional. El niño aprende a caminar, manipular objetos y desarrollar habilidades motoras finas, lo cual está asociado con la exploración y la curiosidad.
- **Estadio del Personalismo (3-6 años):** Se caracteriza por el desarrollo de la identidad y la autoconciencia. Las habilidades motoras se refinan y se utilizan en el juego simbólico y en la interacción con otros niños.
- **Estadio Categorical (6-11 años):** Aquí, las habilidades motoras se perfeccionan y se integran en actividades más complejas, como el deporte y la escritura. El niño comienza a categorizar y organizar su conocimiento sobre el mundo.

- **Estadio de la Pubertad y Adolescencia (11 años en adelante):** Esta etapa está marcada por cambios físicos significativos debido a la pubertad, y las habilidades motoras se consolidan en la búsqueda de independencia y identidad propia. (Wallon, 1942)

Wallon enfatizaba que el desarrollo físico es influenciado por la interacción con el entorno social. Las habilidades motoras se desarrollan en respuesta a las demandas del entorno y las expectativas sociales. La imitación y la interacción con adultos y otros niños son cruciales para el desarrollo motor y físico. (Dantas, 1992)

Importancia de la actividad física

Esta actividad trae consigo distintos beneficios para la salud de los escolares de educación básica como los que se detallan a continuación.

- Beneficios físicos

Desarrollo Óseo y Muscular: La actividad física regular en los niños contribuye al desarrollo saludable de huesos y músculos. Estudios han demostrado que el ejercicio de resistencia, como correr y saltar, promueve la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis en la edad adulta (Gunter, Almstedt, & Janz, 2012)

Control del Peso: El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, previniendo la obesidad infantil. Un metaanálisis de 39 estudios encontró que los programas de actividad física en la escuela tienen un impacto significativo en la reducción del índice de masa corporal (IMC) en niños. (Janssen & LeBlanc, 2010)

Salud Cardiovascular: La actividad física mejora la función cardiovascular en niños. Un estudio longitudinal mostró que los niños activos tienen un perfil lipídico más saludable y menor presión arterial. (Andersen, y otros, 2006)

- **Beneficios psicológicos y cognitivos**

Mejora del Rendimiento Académico: La actividad física está asociada con un mejor rendimiento académico. Los escolares que participan en actividades físicas muestran mejoras en la concentración, memoria y comportamiento en el aula (Hillman, Erickson, & Kramer, 2014)

Reducción del Estrés y la ansiedad: El ejercicio físico actúa como un mitigador del estrés. Los niños que lo hacen regularmente actividades físicas tienen menores niveles de cortisol y reportan menos síntomas de ansiedad y depresión (Eime, Young, Charity, & Payne, 2013)

- **Beneficios sociales**

Desarrollo de Habilidades Sociales: Las actividades deportivas y de grupo fomentan el desarrollo de destrezas sociales, como el trabajo en equipo, la cooperación y el liderazgo (Smith & McDonough, 2006)

Inclusión Social: La actividad física puede ser una herramienta para la inclusión social, ayudando a integrar a niños de diferentes orígenes y capacidades (Bailey, y otros, 2009)

La actividad física en escolares es esencial para su desarrollo integral, mejorando su salud física, mental y social. Promueve un crecimiento óseo y muscular saludable, controla el peso, y previene enfermedades cardiovasculares. Además, mejora el rendimiento académico, reduce el estrés y fomenta habilidades sociales. Implementar programas de actividad física en escuelas es crucial para asegurar que los niños alcancen niveles óptimos de ejercicio, beneficiando su bienestar general.

En el contexto de los estudiantes, la acción física es esencial para el desarrollo físico y mental y puede incluir:

- Educación Física Escolar: Clases estructuradas que forman parte del currículum escolar, diseñadas para mejorar la salud física, la coordinación y las habilidades motoras de los estudiantes.
- Deportes y Competencias: Participación en equipos deportivos y competencias, que no solo promueven la acción física, sino también el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales.
- Recreación y Juegos: Actividades no estructuradas que los estudiantes realizan durante el recreo o en su tiempo libre, como juegos en el patio, correr, saltar, etc.
- Desplazamiento Activo: Caminar o ir en bicicleta a la escuela y otras actividades cotidianas que implican movimiento físico.
- Actividades Extracurriculares: Clases y clubes fuera del horario escolar, como danza, artes marciales, natación, etc.

Este tipo de actividades en estudiantes es esencial para el desarrollo físico y mental, e incluye educación física escolar, que mejora la salud y habilidades motoras; deportes y competencias, que fomentan el trabajo en equipo y habilidades sociales; recreación y juegos, actividades libres durante el recreo; desplazamiento activo, como caminar o ir en bicicleta a la escuela; y actividades extracurriculares, como danza y natación.

2.2.2. Hábitos de Salud

Definiciones

Los hábitos de salud se refieren a comportamientos y prácticas regulares que los individuos adoptan con el fin de mejorar su bienestar físico, mental y social. Son “actitudes y

patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Mineduc, 2014, pág. 46), son comportamientos adquiridos y repetidos de manera regular que inciden de manera significativa en la salud y el bienestar general del sujeto. Estos incluyen, pero no se limitan a, la dieta, la actividad física, el sueño, la higiene y el manejo del estrés (Geiger, 1996)

Asimismo, son las prácticas diarias que las personas eligen realizar con el propósito de mantener y mejorar su salud. Estos hábitos son esenciales para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una vida larga y saludable (Marmot, 2005). Estos hábitos pueden incluir actividades relacionadas con la alimentación, el ejercicio físico personal, el descanso adecuado y la prevención de enfermedades, entre otros aspectos. Mantener hábitos de salud positivos es crucial para prevenir enfermedades crónicas y la promoción de una vida larga y saludable.

En efecto, se refieren a las rutinas diarias que se establecen para mejorar y mantener la salud. Estos incluyen la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el adecuado descanso y otras prácticas que contribuyen al bienestar físico y mental (Katz, 2001)

En conclusión, podemos definir a los hábitos de salud como comportamientos y rutinas diarias adquiridas que influyen positivamente en el bienestar físico, mental y social, incluyendo dieta equilibrada, actividad física regular, adecuado descanso, higiene y manejo del estrés, esenciales para prevenir enfermedades y promover una vida saludable.

Dimensiones

La variable se fundamenta en tres dimensiones esenciales: nutrición y alimentación, movimiento físico, y higiene y descanso. Estas dimensiones son cruciales para el bienestar integral y se describen detalladamente a continuación. La nutrición y alimentación abarcan la

calidad y cantidad de alimentos consumidos, el movimiento físico incluye la actividad y ejercicio regular, y la higiene y descanso se refieren a las prácticas de limpieza personal y la calidad del sueño, respectivamente. Cada una de estas dimensiones desempeña un papel vital en la salud y el desarrollo óptimo de los individuos y se detallan a continuación:

Nutrición y Alimentación: La nutrición y alimentación de los escolares son fundamentales para su crecimiento y desarrollo óptimo, influyendo directamente en su rendimiento académico y salud general. La calidad de la dieta de los escolares debe ser balanceada, rica en nutrientes esenciales. Una dieta de calidad bajos en grasa y fuentes de proteínas magras. Sin embargo, los hábitos alimenticios de los escolares a menudo se ven influenciados por factores socioeconómicos, culturales y familiares, que pueden llevar a una alimentación inadecuada. El consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas, es una preocupación creciente, contribuyendo a problemas de salud como la obesidad infantil y enfermedades crónicas. Fomentar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana es crucial; esto incluye educar a los niños sobre la calidad de una alimentación saludable, promoviendo la ingesta de agua en lugar de bebidas azucaradas y establecer horarios regulares para las comidas. Además, es esencial que las políticas escolares apoyen entornos alimentarios saludables, proporcionando opciones nutricionalmente equilibradas y accesibles para todos los estudiantes.

Movimiento físico: El movimiento físico de los escolares se ve influenciado por varios factores, que destacan la frecuencia y duración de la actividad física, así como el acceso y la cooperación en actividades deportivas, lo cual incluye actividades como caminar, correr, andar en bicicleta, y juegos deportivos. La duración ideal de estas actividades debe ser suficiente para mejorar la condición cardiovascular y fortalecer los músculos y huesos, promoviendo así un

desarrollo saludable. Sin embargo, la realidad en muchos contextos muestra que los escolares no siempre alcanzan estas metas, debido a barreras como la falta de infraestructura adecuada, programas deportivos insuficientes y escaso tiempo dedicado a la educación física. Además, el acceso a actividades deportivas puede estar limitado por factores socioeconómicos, donde niños de familias con pocos recursos tienen pocas oportunidades de participar en deportes organizados. La participación activa en deportes no solo favorece el desarrollo físico, sino el social y emocional de los discentes, mejorando su autoestima y habilidades de trabajo en equipo. Por lo tanto, es crucial implementar políticas que garanticen un acceso equitativo a instalaciones y programas deportivos para todos los escolares.

Higiene y Descanso: La higiene y el descanso son componentes fundamentales en la salud y el desarrollo de los escolares. Los hábitos de higiene como lavado de manos, el cepillado de dientes, el baño diario y el mantenimiento de uñas limpias y cortas, son esenciales para prevenir enfermedades y promover el bienestar general. Estos hábitos deben ser inculcados desde una edad temprana y reforzados constantemente tanto en el hogar como en la escuela. Por otro lado, los patrones de sueño adecuados son cruciales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Los escolares necesitan entre 9 y 11 horas de sueño. La falta de sueño lleva a problemas de concentración, disminución del rendimiento académico y afectación del estado de ánimo. Establecer rutinas consistentes para la hora de dormir, limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y crear un ambiente propicio para el sueño son estrategias efectivas para asegurar un descanso adecuado. En resumen, promover hábitos de higiene personal y patrones de sueño saludables en los escolares no solo previene enfermedades, sino que también mejora su rendimiento académico y su bienestar emocional y físico.

Actividades para buen hábito de salud

Tener buenos hábitos de salud es fundamental para el bienestar general y la prevención de enfermedades. Hábitos como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado e higiene personal fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la salud mental y aumentan la longevidad. Además, la adopción de estos hábitos desde una edad temprana ayuda a desarrollar una rutina que reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Mantener un estilo de vida saludable también mejora la calidad de vida, promoviendo una mayor energía y productividad, y contribuye a un mejor manejo del estrés y el bienestar emocional.

A continuación, algunas recomendaciones para mantener buenos hábitos de salud:

- Alimentación balanceada: Una dieta equilibrada es fundamental para el mantenimiento de una buena salud. Esta debe incluir variedades de alimentos que suministren los nutrientes obligatorios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, como carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. La ingesta adecuada de frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. (Willett & Stampfer, 2013)
- Actividad física regular: es esencial para tener un peso saludable, mejorando la salud cardiovascular y fortaleciendo los músculos y huesos. La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para adultos. La actividad física también tiene beneficios psicológicos, como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo. (World Health Organization, 2020)
- Sueño adecuado: El sueño es un componente crucial de la salud general y el bienestar. Un sueño de calidad ayuda a la recuperación física y mental, mejora la función cognitiva y regula el metabolismo. La falta de sueño o el sueño de mala calidad se asocia con un

mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo hipertensión, diabetes, depresión y enfermedades cardíacas. (Walker, 2017)

- Higiene personal: La práctica de una buena higiene, como el lavado de manos regular, el cepillado de dientes y el baño diario, es vital para prevenir enfermedades infecciosas. El lavado de manos con agua y jabón reducen la transmisión de patógenos y la incidencia de enfermedades como las infecciones respiratorias y gastrointestinales. (Aiello, Coulborn, Perez, & Larson, 2008)

Para mantener una buena salud, un estudiante debe seguir una rutina equilibrada. Esto incluye una dieta nutritiva rica en frutas, verduras y proteínas, junto con una hidratación adecuada. La actividad física regular, como caminar, correr o practicar deportes, es esencial. Dormir al menos ocho horas por noche ayuda a la recuperación y al rendimiento académico. Además, es importante gestionar el estrés mediante técnicas de relajación como la meditación o el yoga. Finalmente, mantener acciones saludables y evitar el consumo de sustancias nocivas contribuyen a un bienestar integral.

Rol del docente en la enseñanza y aprendizaje

El rol del docente en la enseñanza de los hábitos de salud es esencial para el desarrollo completo de escolares. A través de la modelación de comportamientos saludables, la impartición de conocimientos, la promoción de un ambiente sano, el fomento de habilidades para la vida, la intervención temprana, la integración curricular, la colaboración comunitaria y el uso de recursos didácticos, los docentes pueden influir significativamente en la adopción de hábitos saludables por parte de escolares. Esta educación en salud no solo mejora el bienestar individual de los estudiantes, sino también a una sociedad más saludable y consciente.

Los docentes actúan como promotores de hábitos saludables al proporcionar información y recursos sobre nutrición, ejercicio físico, higiene y salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la educación en salud es esencial para capacitar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

Los docentes no solo enseñan teoría, sino que también sirven como modelos a seguir. La investigación muestra que los estudiantes son más propensos a adoptar hábitos saludables si ven que sus docentes los practican (Deschesnes, Martin, & Hill, 2003)

Crear un ambiente escolar que apoye los hábitos saludables es otro rol fundamental del docente. Esto incluye promover políticas escolares que favorezcan una alimentación saludable, la actividad física y la salud mental.

Integrar la educación en salud en el currículo académico es vital. Los docentes pueden incorporar temas de salud en diversas asignaturas, lo que facilita una comprensión holística y práctica de la salud (Jourdan, Berger, & Côté, 2010)

Los docentes también evalúan las necesidades de salud de sus estudiantes y adaptan sus enseñanzas para abordar problemas específicos de salud pública. Por ejemplo, pueden enfocar sus esfuerzos en la prevención de la obesidad infantil si identifican que es un problema en su comunidad escolar (CDC, 2011)

La participación de la familia es importante para el éxito de los programas de salud escolar. Los docentes pueden involucrar a los padres y cuidadores en la educación de salud, proporcionando información y recursos que las familias pueden utilizar en casa (Hoelscher, Kirk, Ritchie, & Cunningham, 2010).

El rol del docente en los hábitos saludables de los estudiantes es fundamental. Los docentes no solo imparten conocimientos académicos, sino que también influyen en la formación

de hábitos saludables mediante la educación en nutrición, actividad física y bienestar emocional. Promueven un ambiente escolar positivo, fomentan la participación en actividades deportivas y enseñan la importancia de una alimentación equilibrada y la higiene personal. Su ejemplo y orientación son cruciales para inculcar prácticas saludables que perduren toda la vida.

2.3 Bases filosóficas

La filosofía de la educación física relacionada con la actividad física y los hábitos de salud promueve el desarrollo integral del individuo, abarcando aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. Se enfoca en inculcar hábitos de vida saludables, como una dieta balanceada y ejercicio regular, desde una edad temprana. La inclusión y accesibilidad son principios clave, asegurando que todos los estudiantes participen, independientemente de sus habilidades físicas.

Esta filosofía busca empoderar a los escolares para que tomen decisiones entendidas sobre su salud, fomentando la autonomía. La actividad física debe ser divertida y variada para mantener la motivación y desarrollar competencias motoras. También juega un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas y las enfermedades cardiovasculares.

El enfoque en la educación continua y la evaluación constante asegura el progreso y el desarrollo personal. Además, la educación física tiene un impacto positivo en la comunidad al promover valores de respeto, cooperación y responsabilidad social. Esta filosofía aboga por un estilo de vida activo y saludable, sostenido por el aprendizaje y la práctica continuos.

2.4 Definición de términos básicos

Actividad física: Es todo movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implica un consumo energético.

Hábitos de salud: son las prácticas diarias que las personas eligen realizar con el propósito de mantener y mejorar su salud. Estos hábitos son esenciales para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una vida larga y saludable (Marmot, 2005)

Higiene: se refiere a las prácticas de limpieza y cuidado personal, así como a la limpieza y el mantenimiento de espacios públicos y hogares.

Nutrición: Abarca los procesos fisiológicos que permiten al organismo obtener, transformar y aprovechar las sustancias.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos de salud en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

2.5.2 Hipótesis específicas

La actividad física se relaciona significativamente con la nutrición y alimentación en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

La actividad física se relaciona significativamente con el movimiento físico en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

La actividad física se relaciona significativamente con la higiene y descanso en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Variable 1: Actividad física

<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALA</i>
Frecuencia	Actividad diaria Actividad Inter diaria Actividad semanal	
Duración	Frecuencia de actividad física semanal Duración diaria de ejercicios Frecuencia mensual de actividades	
Intensidad	Movimientos Velocidad y fuerza Rendimiento en el deporte	

Tabla 2.

Variable 2: Hábitos de salud

<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALA</i>
Nutrición y Alimentación	Calidad de la dieta Hábitos alimenticios	
Movimiento físico	Frecuencia y duración de la actividad física Acceso y participación en actividades deportiva	
Higiene y Descanso	Hábitos de higiene personal Patrones de sueño	

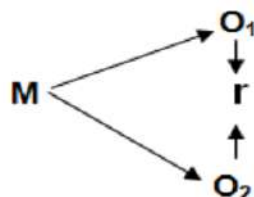
CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que se basa en la recolección de datos para probar hipótesis. Es una investigación de nivel descriptivo y correlacional, pues se evaluará el grado de relación entre la actividad física y los hábitos de salud en escolares. Dada su naturaleza, se clasifica como una investigación básica o teórica, con el objetivo de incrementar el conocimiento existente sobre la competencia parental y el rendimiento académico. El diseño no experimental, no se manipulan deliberadamente variables.

De corte transversal siendo su esquema:



- M = Escolares de secundaria
- O1 = Medición Actividad física
- O2 = Medición hábitos de salud
- r = Relación

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población consta de la totalidad de estudiantes de secundaria de la institución educativa Venado Muerto N° 6726.

3.2.2 Muestra

La muestra es de tipo censal de 50 estudiantes del aula de quinto año de secundaria de la institución educativa Venado Muerto N° 6726.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Técnica: utilizada para recolectar los datos en este estudio es la encuesta. Las encuestas son una herramienta de investigación que permiten obtener información de una muestra representativa de una población mediante la formulación de una serie de preguntas estructuradas. Esta técnica es particularmente útil cuando se necesita obtener datos cuantitativos que puedan ser analizados estadísticamente.

Instrumento: El instrumento utilizado en este estudio es el cuestionario. El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas diseñadas específicamente para recoger información sobre variables de interés. En este caso, el cuestionario está estructurado para medir la variable de actividad física y los hábitos de estudio de los participantes. Cada pregunta está formulada cuidadosamente para asegurarse de que los datos recogidos sean válidos y fiables.

Ficha técnica

Denominación	: Actividad física
Autor y año	: Quispe y Rodríguez (2022)
Objetivo	: Conocer el nivel de actividad física en los escolares
Descripción	: Se aplica individualmente las tres dimensiones que en total cuenta con 15 ítems.
Calificación	: la escala para cada ítem es:
	0 = Nunca
	1 = Algunas veces

2 = Siempre

Validez y confiabilidad del instrumento de Hábitos de salud

a) Validez del Instrumento.

Se realizó una evaluación por parte de un panel de expertos. La validez de contenido de la escala tipo Likert fue evaluada a través del juicio de expertos con experiencia en el tema. A estos expertos se les proporcionó la matriz de consistencia, el cuadro de operacionalización de variables, la escala y la hoja de juicio de expertos para su análisis.

b) Confiabilidad de los Instrumentos

Para evaluar la confiabilidad fue a través de una prueba piloto con un grupo de 22 escolares que no formaban parte de la muestra de estudio, pero que presentaban características similares. En esta investigación, se empleó la prueba de confiabilidad del Alfa de Cronbach.

Fiabilidad del cuestionario de hábitos de salud

Alfa de Cronbach	N de elementos
,797	18

Nota basada en la prueba piloto

Determinándose que el cuestionario tiene una alta confiabilidad.

3.4 Técnicas para el procedimiento de la información

Se emplea la estadística descriptiva y el software SPSS para el procesamiento y análisis de los datos, permitiendo obtener resultados precisos y detallados. Este enfoque facilita la organización de la información, la identificación de patrones y la interpretación de tendencias, asegurando una comprensión más profunda y exhaustiva de datos recolectados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1 Actividad física

Tabla 3

Baremos de Actividad física

Dimensiones	N° de ítems	Intervalos	Categorías
Frecuencia	5	5 – 8	Nunca
		9 – 11	A veces
		12 – 15	Siempre
Duración	5	5 – 8	Nunca
		9 – 11	A veces
		12 – 15	Siempre
Intensidad	5	5 – 8	Nunca
		9 – 11	A veces
		12 – 15	Siempre
Actividad física	15	15 – 24	Nunca
		25 – 34	A veces
		35 – 45	Siempre

Tabla 4.

Niveles

Niveles	N° estudiantes	Porcentaje
Nunca	2	4%
A veces	32	64%
Siempre	16	32%
Total	50	100%

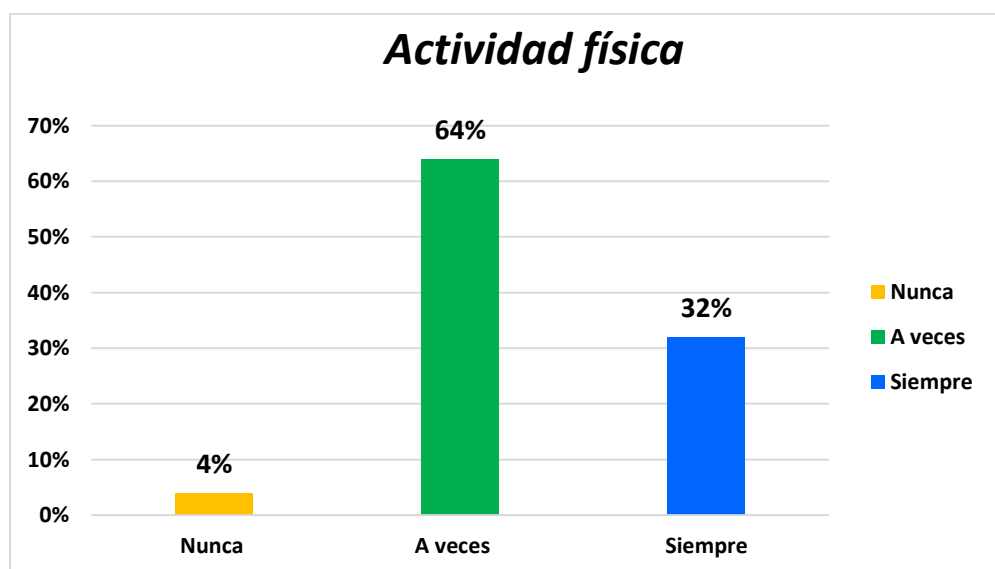


Figura 1 Niveles de Actividad física

Los estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N°6726 – Cochas reportan realizar actividades físicas ocasionalmente en un 64% seguido de un 32% que lo hace con mayor frecuencia y por último un 4% manifiesta no realizar actividad física en absoluto.

Tabla 5.

Niveles de Actividad física

Frecuencia			Duración		Intensidad	
Niveles	f	%	f	%	f	%
Nunca	2	4%	2	4%	2	4%
A veces	31	62%	33	66%	32	64%
Siempre	17	34%	15	30%	16	32%
Total	50	100%	50	100%	50	100%

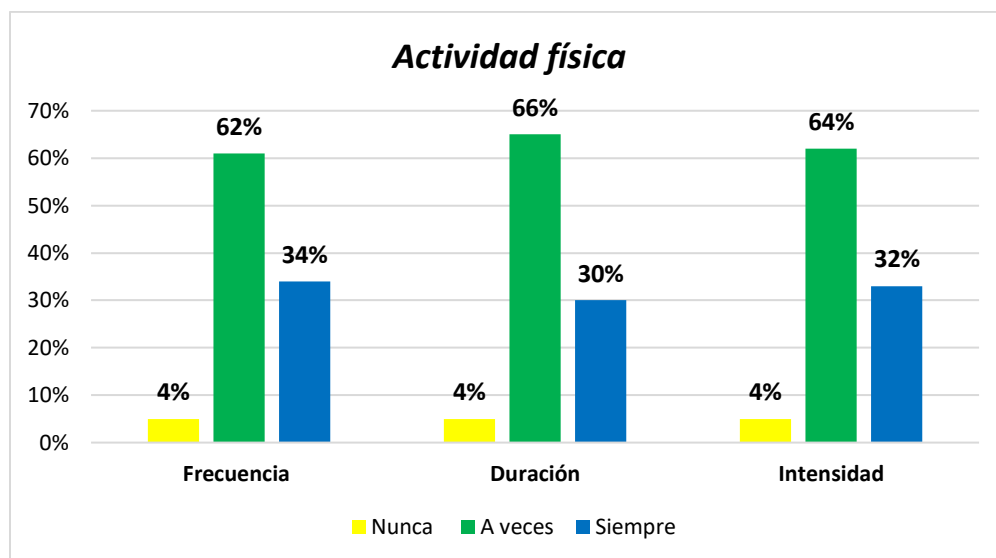


Figura 2 Niveles de dimensiones en Actividad física

Los estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N°6726 – Cochas, en Frecuencia de actividad física reportan realizarlo en un 62% seguido de un 34% que lo hace con mayor frecuencia y por último un 4% manifiesta no realizarlo. En Duración de actividad física reportan realizarlo en un 66% seguido de un 30% que lo hace con mayor frecuencia y por último un 4% manifiesta no realizarlo. En Intensidad de actividad física reportan realizarlo en un 64% seguido de un 32% que lo hace con mayor frecuencia y por último un 4% manifiesta no realizarlo

4.1.2 Variable Hábitos de salud

Tabla 6.

Baremos

Dimensiones	N° de ítems	Intervalos	Categorías
Nutrición y Alimentación	6	6 – 11	Nunca
		12 – 16	A veces
		17 – 18	Siempre
Movimiento físico	6	6 – 10	Nunca
		10 – 14	A veces
		14 – 18	Siempre
Higiene y Descanso	6	6 – 10	Nunca
		10 – 14	A veces
		14 – 18	Siempre
Hábitos de salud	18	18 – 29 30 – 41 42 – 54	Nunca A veces Siempre

Tabla 7.

Niveles

Niveles	N° estudiantes	Porcentaje
Nunca	4	9%
A veces	29	57%
Siempre	17	34%
Total	50	100%

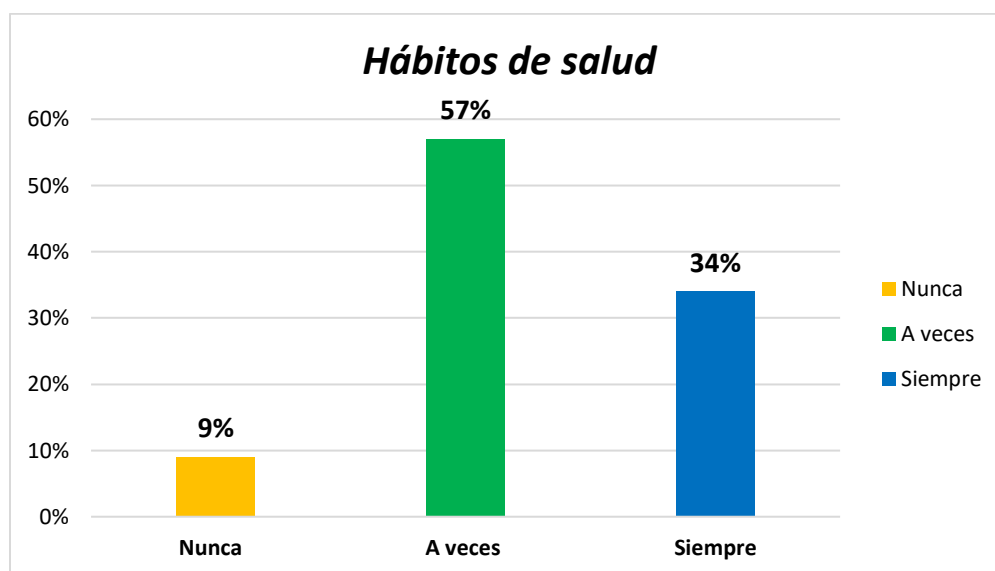


Figura 3 Niveles de hábitos de salud

Los estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N°6726 – Cochas reportan tener ocasionalmente hábitos de salud en un 57% seguido de un 34% que lo hace con mayor frecuencia y por último un 9% manifiesta no tener hábitos en salud.

Tabla 8.

Niveles

	Nutrición y Alimentación		Movimiento físico		Higiene y Descanso	
Niveles	f	%	f	%	f	%
Nunca	5	10%	4	8%	4	8%
A veces	27	54%	29	58%	30	60%
Siempre	18	36%	17	34%	16	32%
Total	50	100%	50	100%	50	100%

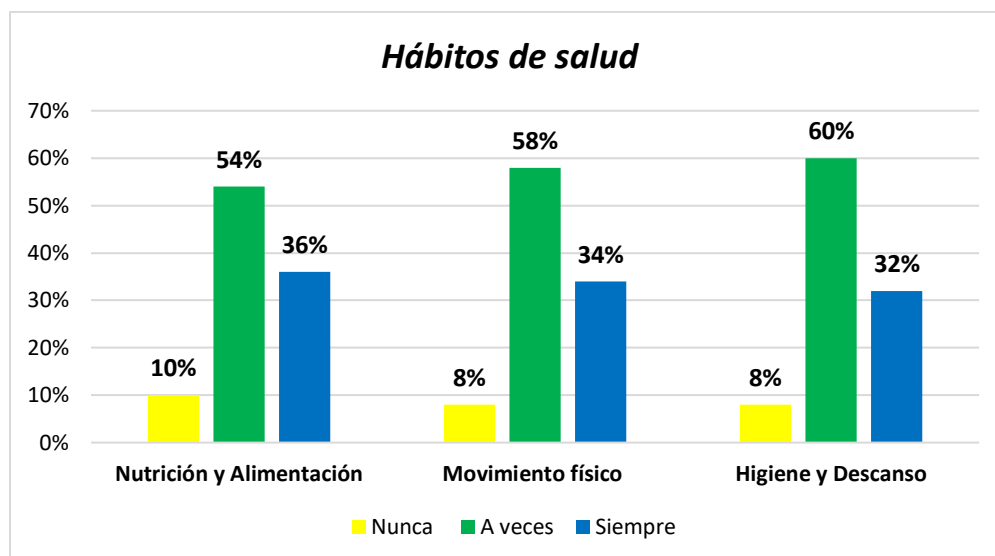


Figura 4 Niveles de Hábitos de salud

Los estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N°6726 – Cochas presentan en Nutrición y alimentación un nivel regular del 54% seguido de un 36% que siempre consume alimentos nutritivos y por último un 10% que manifiesta no hacerlo. En Movimiento físico manifiestan hacerlo ocasionalmente en un 58% seguido de un 34% que siempre lo hace y por último un 8% que manifiesta no hacerlo. En Higiene y descanso manifiestan hacerlo ocasionalmente en un 60% seguido de un 32% que siempre lo realiza y por último un 8% que manifiesta no hacerlo

4.2 Contratación de hipótesis

4.2.1. Contratación de la Hipótesis General

Hipótesis alterna (Ha): La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos de salud en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Hipótesis nula (Ho): La actividad física no se relaciona significativamente con los hábitos de salud en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Tabla 9.

Correlación

		Actividad física	Hábitos de salud
Actividad física	Correlación de Pearson	1	.620**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	50	50
Hábitos de salud	Correlación de Pearson	.620**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	50	50

Según los resultados mostrados, existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y hábitos de salud ($p < .05$; $r = .620$). Permitiendo rechazar la hipótesis nula, concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y los hábitos de estudio.

4.2.2. Contratación de las Hipótesis Específicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (Ha): La actividad física se relaciona significativamente con la nutrición y alimentación en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Hipótesis nula (Ho): La actividad física no se relaciona significativamente con la nutrición y alimentación en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Tabla 10.*Correlación*

		Actividad física	Nutrición y alimentación
Actividad física	Correlación de Pearson	1	.586**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	50	50
Nutrición y alimentación	Correlación de Pearson	.586**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	50	50

Según los resultados mostrados, existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y nutrición y alimentación ($p < .05$; $r = .586$). Permitiendo rechazar la hipótesis nula, concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y la nutrición y alimentación.

Hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (Ha): La actividad física se relaciona significativamente con el movimiento físico en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Hipótesis nula (Ho): La actividad física no se relaciona significativamente con el movimiento físico en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.

Tabla 11.*Correlación*

		Actividad física	Movimiento físico
Actividad física	Correlación de Pearson	1	.610**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	50	50
Movimiento físico	Correlación de Pearson	.610**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	50	50

Según los resultados mostrados, existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y movimiento físico ($p < .05$; $r = .610$). Permitiendo rechazar la hipótesis nula, concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y el movimiento físico

Hipótesis específica 3

Hipótesis alterna (Ha): La actividad física se relaciona significativamente con la higiene y descanso en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

Hipótesis nula (Ho): La actividad física no se relaciona significativamente con la higiene y descanso en estudiantes de la I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.

Tabla 12.

		Actividad física	Higiene y descanso
Actividad física	Correlación de Pearson	1	.589**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	50	50
Higiene y descanso	Correlación de Pearson	.589**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	50	50

Según los resultados mostrados, existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y Higiene y descanso ($p < .05$; $r = .589$). Permitiendo rechazar la hipótesis nula, concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y la Higiene y descanso

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

El informe presenta resultados donde los estudiantes reportan realizar actividades físicas ocasionalmente en un 63% en cuanto a los hábitos de salud manifiestan tenerlos de manera regular en un 57%. Concluyendo que existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y hábitos de salud ($p < .05$; $r = .620$). Observándose una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y los hábitos de estudio.

Los resultados concuerdan con estudios de Torres (2021) en su estudio “Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra” proporciona un panorama diferente, ya que se enfoca en la comunidad en general y no exclusivamente en estudiantes de secundaria. Aunque se evidencia que las mujeres y los jóvenes tienden a tener mejores hábitos saludables, no hay una correlación explícita con la actividad física en la población estudiada. No obstante, al comparar con los resultados obtenidos en la tesis, se puede inferir que, al igual que los jóvenes en Ibarra, los adolescentes en el estudio presentan conductas saludables relacionadas con la actividad física, aunque los factores de género y edad parecen tener una mayor relevancia en el estudio de Torres.

Tirado (2023), en su revisión sistemática sobre actividad física y salud en estudiantes de educación básica regular, refuerza los resultados obtenidos en la tesis al concluir que la actividad física tiene un impacto positivo en la salud física, psicológicos, sociales y académicos. Esto coincide con el hecho de que la actividad física contribuye a mejores hábitos de salud,

como se concluye en la tesis. La revisión de Tirado aporta una perspectiva más amplia sobre los beneficios holísticos de la actividad física, mientras que la tesis se enfoca principalmente en la correlación con hábitos de salud.

Quispe y Rodríguez (2022) ofrecen un estudio más cercano en términos de contexto y población objetivo, ya que también analizan estudiantes de secundaria. En su investigación, encontraron una correlación fuerte ($r = 0.84$) entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludables, un coeficiente más alto que el de la tesis actual ($r = .620$). Esto sugiere que la relación entre la actividad física y los hábitos saludables puede ser más marcada cuando la actividad física es deportiva y competitiva. La tesis actual, que aborda la actividad física en un sentido más general, muestra una correlación sólida pero no tan fuerte como la observada en el estudio de Quispe y Rodríguez.

En conjunto, los tres estudios destacan la importancia de la actividad física en la promoción de hábitos saludables, aunque con enfoques ligeramente diferentes. La tesis aporta una perspectiva específica de los estudiantes de secundaria y sugiere que, aunque la actividad física se realiza de manera ocasional (63%), aún tiene un impacto significativo en la formación de hábitos de salud (57%). La correlación obtenida está alineada con investigaciones previas, pero podría considerarse que un mayor enfoque en actividades físicas deportivas, como sugiere el estudio de Quispe y Rodríguez, podría mejorar aún más los hábitos saludables en esta población.

Este análisis respalda la necesidad de implementar programas escolares que integren tanto la actividad física regular como el fomento de hábitos de salud, reforzando la importancia de estos factores para el bienestar de los estudiantes.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- a) Los estudiantes reportan realizar actividades físicas ocasionalmente en un 64% en cuanto a los hábitos de salud manifiestan tenerlos de manera regular en un 57%. Concluyendo que existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y hábitos de salud ($p < .05$; $r = .620$). Observándose una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y los hábitos de estudio.
- b) Existe correlación positiva y significativa entre Actividad física y nutrición y alimentación ($p < .05$; $r = .586$). Concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y la nutrición y alimentación.
- c) Existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y movimiento físico ($p < .05$; $r = .610$). Concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y movimiento físico.
- d) Existe evidencia estadística de correlación positiva y significativa entre Actividad física y Higiene y descanso ($p < .05$; $r = .589$). Concluyendo una relación sólida entre variables, lo que refuerza la importancia de las actividades física y la higiene.

6.2 Recomendaciones

Incorporar pausas activas durante las clases: Los docentes pueden incluir breves sesiones de estiramientos o ejercicios de movilidad cada 30-40 minutos durante las clases. Estas pausas activas, de 5 a 10 minutos, ayudan a mejorar la concentración, reducir el sedentarismo y fomentar el hábito de la actividad física regular, además de ofrecer un espacio para enseñar la importancia de mantenerse activo.

Integrar hábitos de salud en el currículo: Los docentes pueden incluir temas relacionados con hábitos de salud, como la importancia de una alimentación balanceada, el cuidado del sueño y la hidratación, en las materias. Al relacionar estos hábitos con los contenidos de las asignaturas, los estudiantes entenderán su relevancia para el bienestar físico y mental, y cómo la actividad física mejora el aprendizaje y la salud general.

Fomentar el aprendizaje activo: Diseñar actividades de aprendizaje que incluyan movimiento físico. Por ejemplo, en lugar de resolver problemas de forma sedentaria, los docentes pueden organizar dinámicas que involucren moverse por el aula para completar tareas o trabajar en equipo mientras se realizan ejercicios sencillos. Este enfoque no solo promueve la actividad física, sino que también hace que el aprendizaje sea más interactivo y atractivo.

CAPÍTULO VII

REFERENCIAS

7.1 Fuentes bibliográficas

- Aiello, A., Coulborn, R., Perez, V., & Larson, E. (2008). Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 1372 - 1381.
- Andersen, L., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 299 - 304.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport. *Research Papers in Education*, 1 - 27.
- CDC. (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *MMWR Editorial and Production Staff*, 2 - 80.
- Colegio Americano de Medicina Deportiva. (2013). *Directrices del ACSM para pruebas y prescripción de ejercicio*. 9ª Edición. Lippincott Williams y Wilkins.
- Crisostomo, B., Mardones, L., & Yañez, R. (2021). “*Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio Salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19*”. Concepción: Universidad de Concepción.
- Dantas, H. (1992). *Psicología y educación*. Madrid: Visor.
- Deschesnes, M., Martin, C., & Hill, A. (2003). Comprehensive approaches to school health promotion: how to achieve broader implementation? *Health Promotion International*, 387 - 396.
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud. Biblioteca temática del Deporte*. Barcelona: INDE.
- Eime, R., Young, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing

- development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 - 98.
- Gavilán, S. (2020). “*Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la i.e. nuestra señora de las mercedes de Ica*”. Ica, Perú: Universidad Privada San Juan Bautista .
- Geiger, H. (1996). Health Habits and Public Health. *American Journal of Public Health*, 177 - 179.
- Gunter, K., Almstedt, H., & Janz, K. (2012). Physical activity in childhood may be the key to optimizing lifespan skeletal health. *Exercise and Sciences Reviews*, 13 - 21.
- Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 247-257.
- Hillman, C., Erickson, K., & Kramer, A. (2014). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 58 - 65.
- hoelscher, D., Kirk, S., Ritchie, L., & Cunningham, L. (2010). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* , 1738 - 1748.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 - 40.
- Jourdan, D., Berger, D., & Coté, L. (2010). The future of health promotion in schools goes through the strengthening of teacher training at a global level. *Global Health Promotion*, 44 - 46.
- Katz, D. (2001). Behavioral Health: The Merging of Health and Behavior Change Research. *Preventive Medicine* , 647 - 675.
- Marmot, M. (2005). Social Determinants of Health Inequalities. *The Lancet*, 1099 - 1104.
- Mineduc. (2014). *Otros indicadores de calidad educativa*. Chile: Ministerio de Educación de Chile.
- MINSA. (23 de Julio de 2022). *Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>

- OMS. (25 de Noviembre de 2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organizacion Mundial de la Salud. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Quispe, Y., & Rodriguez, D. (2022). *La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria a-28 Perú Birf de Azángaro, 2021*. Puno, Perú: Instituto De Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”.
- Shumway, A., & Woollacott, M. (2017). *Control motor: traducción de la investigación a la práctica clínica. 5ta edición*. Salud de Wolters Kluwer.
- Smith, A., & McDonough, M. (2006). Peer relationships in youth sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.),. 2006, 612 - 634.
- Tirado, G. (2023). *Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática*. Lima, Perú : Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Torres, M. (2021). “*Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021*”. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N. (2011). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 725-740.
- Usulli, A. (2023). “*La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato*”. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner .
- Wallon, H. (1942). *El desarrollo psicológico del niño*. México: Fondo de Cultura Económica .
- Willett, W., & Stampfer, M. (2013). Current evidence on healthy eating. *Annual Review of Public Health*, 77 - 95 .
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. . World Health Organization.

CUESTIONARIO DE HABITOS DE SALUD

Estimado estudiante lee los ítems y marca lo que corresponde de acuerdo a las actividades que realizas.

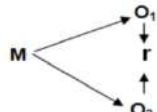
0 = Nunca

1 = A veces

2 = Siempre

N°	Nutrición y Alimentación	0	1	2
01	En la última semana, he consumido al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.			
02	Mi dieta diaria incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, lácteos).			
03	Suelo evitar consumir alimentos procesados y con alto contenido de azúcares y grasas.			
04	Habitualmente, realizo tres comidas principales y dos meriendas saludables al día			
05	Todos los días, tomo un desayuno completo y balanceado antes de ir a la escuela.			
06	Durante el día, bebo suficiente agua (al menos 8 vasos) para mantenerme hidratado.			
	Movimiento físico			
07	Tengo una frecuencia en actividad física de (4-5 veces por semana)			
08	Tengo duración promedio de las sesiones de actividad física de 31-45 minutos			
09	Frecuentemente participo en actividades físicas durante el recreo.			
10	Tengo acceso a instalaciones deportivas en la escuela			
11	Participo en equipos deportivos escolares			
12	Tengo apoyo de la escuela para la participación en eventos deportivos.			
	Higiene y Descanso			
13	Me lavo las manos con agua y jabón antes de cada comida			
14	Me cepillo los dientes al menos dos veces al día			
15	Me baño todos los días.			
16	Duermo al menos 8 horas cada noche			
17	Mantengo un horario regular para ir a dormir y despertar			
18	Me siento descansado y con energía al despertar por las mañanas			

ANEXO: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cómo se relaciona la actividad física con los hábitos de salud en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024? Problemas específicos ¿Cómo se relaciona la actividad física con la nutrición y alimentación en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024? ¿Cómo se relaciona la actividad física con el movimiento físico en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024?	Objetivo general Establecer cómo se relaciona la actividad física con los hábitos de salud en escolares de I.E. Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024 Objetivos específicos Identificar cómo se relaciona la actividad física con la nutrición y alimentación en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024. Evaluar cómo se relaciona la actividad física con el movimiento físico en estudiantes de la institución educativa Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024. Identificar cómo se relaciona la actividad física con la	Hipótesis general La actividad física se relaciona significativamente con los hábitos de salud en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024 Hipótesis específicas La actividad física se relaciona significativamente con la nutrición y alimentación en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024. La actividad física se relaciona significativamente con el movimiento físico en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochas 2024.	Variable 1 Actividad física Variable 2 Hábitos de salud	Frecuencia Duración Intensidad Nutrición y Alimentación Movimiento físico Higiene y Descanso	Actividad diaria Actividad Inter diaria Actividad semanal Frecuencia de actividad física semanal Duración diaria de ejercicios Frecuencia mensual de actividades Movimientos Velocidad y fuerza Rendimiento en el deporte. Calidad de la dieta Hábitos alimenticios Frecuencia y duración de la actividad física. Acceso y participación en actividades deportiva Hábitos de higiene personal Patrones de sueño	Enfoque. Cuantitativo Diseño No experimental Tipo Básica Nivel Correlacional  M= Escolares O1: Actividad física O2: Hábitos de estudio r : Relación entre ambas variables. Muestra

¿Cómo se relaciona la actividad física con la higiene y descanso en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024?	higiene y descanso en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.	La actividad física se relaciona significativamente con la higiene y descanso en escolares de I.E Venado Muerto N° 6726 – Cochabamba 2024.				Cuenta con 50 escolares de secundaria. Técnicas e Instrumentos Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario.
---	---	--	--	--	--	---



RAÚL EDUARDO PALACIOS SERNA
DOCENTE
Esc. E.A.P. de Educación Física

M(o). RAUL EDUARDO PALACIOS SERNA
ASESOR



UNIV. NAC. JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN
DR. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA
CATEDRÁTICO DE EDUCACIÓN
DNU 256

Dr. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA
PRESIDENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL
"JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN"



Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo
DNU. 390

Dra. TANIA MIRTHA CONDOR PERALDO
SECRETARIO



Mg. Dante De La Cruz
DNU 248

M(o). PARDO DANTE DE LA CRUZ
VOCAL