



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Actividad física deportiva en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la
I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025**

Tesis

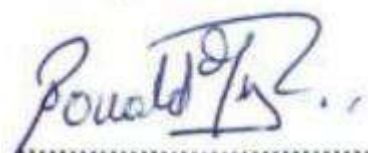
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física y Deportes

Autora

Luz Mery Carbajal Benites

Asesor

Mg. Ronald Basilio Mejia Carpio



.....
Mg. RONALD B. MEJIA CARPIO
DOCENTE

Huacho – Perú



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

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Carbajal Benites Luz Mery	42766061	23/06/2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Mg. Mejia Carpio Ronald Basilio	40652142	https://orcid.org/0000-0002-3362-7673
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CODIGO ORCID
M(o). Andres Avalos Joel Roque	19027832	https://orcid.org/0000-0002-2292-9561
Dr. Loza Landa Roberto Carlos	15760787	https://orcid.org/0000-0002-9883-1130
Dr. Quintana Palomino Alex Ernesto	42161710	https://orcid.org/0000-0002-2076-5751

Luz Mery Carbajal Benites 2026-042601

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.T.I. N° 20983 JU...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3593068143

Fecha de entrega

12 jun 2026, 1:31 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 jun 2026, 2:41 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

CARBAJAL_BENITES.docx

Tamaño del archivo

380.9 KB

75 páginas

17.548 palabras

97.464 caracteres



Página 1 de 81 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::1:3593068143



Página 2 de 81 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3593068143

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet

2% Publicaciones

9% 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.

DEDICATORIA

Esta tesis es un homenaje a esas personas que, durante este difícil y enriquecedor trayecto, han sido nuestro apoyo y fuente de inspiración. Por el amor que me brindaron, la dedicación y la paciencia con las que se ocupaban de mi progreso y desarrollo de esta tesis cada día, a mis padres.

Luz Mery Carbajal Benites

AGRADECIMIENTO

Por otorgarme la sabiduría y la fortaleza necesarias para culminar exitosamente la tesis, le agradezco a Dios.

A mis amigos, que han compartido nuestras alegrías, dificultades y aprendizajes, siempre haciéndonos recordar lo importante que es la perseverancia, el trabajo en equipo y la empatía.

A los docentes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello, que nos proporcionaron, durante nuestra formación, saberes y vivencias que hoy constituyen una parte fundamental de nuestro desarrollo personal y profesional.

A mi asesor de tesis, Mg. Mejia Carpio Ronald Basilio, por su valiosa guía, sus observaciones constructivas y por brindarnos un acompañamiento profesional durante este proceso académico.

Luz Mery Carbajal Benites

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE.....	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos	2
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.5. Delimitación del estudio.....	4
1.6. Viabilidad de estudio.....	4
CAPITULO II.....	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1. Antecedentes de investigación.....	5
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	7
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Actividad física deportiva	9
2.2.1. Vida saludable	10
2.3. Bases filosóficas.....	11
2.3.1. Actividad física deportiva	11
2.3.2. Estilos de vida saludable.....	23
2.4. Definición de términos básicos	34
2.5. Hipótesis de la investigación	37
2.5.1. Hipótesis general.....	37
2.5.2. Hipótesis específicos	37

2.6. Operacionalización de las variables	37
CAPÍTULO III.....	39
METODOLOGIA.....	39
3.1. Diseño metodológico	39
3.2. Población y muestra	39
3.2.1. Población	39
3.2.2. Muestra	39
3.3. Técnicas de recolección de datos	39
3.3.1. Técnicas a emplear	39
3.3.2. Descripción de los instrumentos	40
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	40
CAPITULO IV	41
RESULTADOS	41
4.1. Análisis de resultados.....	41
4.2. Contratación de hipótesis.....	56
CAPÍTULO V	57
DISCUSIÓN.....	57
5.1. Discusión de resultados.....	57
CAPITULO VI	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
6.1. Conclusiones.....	58
6.2. Recomendaciones	59
CAPITULO VII	60
FUENTE DE INFORMACIÓN	60
7.1. Fuentes bibliográficas.....	60

RESUMEN

La investigación titulada “La actividad física deportiva en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025”, tuvo como objetivo determinar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

El presente estudio de investigación es diseño no experimental y correlacional transversal, la muestra representativa consistía en 21 estudiantes del primer año de secundaria. pertenecientes a la sección “A” de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello. En el presente estudio se utilizó la encuesta, el instrumento utilizado en la investigación fue el cuestionario de 15 preguntas. Finalmente, los resultados serán analizados por el programa SPSS V25.

Se concluye que la actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, debido a que la práctica constante de actividades físicas y deportivas contribuye positivamente al bienestar físico, emocional y social de los adolescentes. Los estudiantes que participan regularmente en actividades deportivas tienden a desarrollar hábitos saludables relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene y el cuidado de su salud, favoreciendo así una mejor calidad de vida.

Palabras clave: actividades físicas deportivas, estilo de vida saludable, la alimentación, el bienestar persona y la higiene.

ABSTRACT

The research project entitled “Physical Activity and Sports in the Healthy Lifestyles of Students at I.E.T.I. No. 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025” aimed to determine how physical activity and sports contribute to the healthy lifestyles of students at I.E.T.I. No. 20983 Julio C. Tello-Hualmay in 2025.

This research study employed a non-experimental, cross-sectional correlational design. The representative sample consisted of 21 first-year secondary school students from section “A” at I.E.T.I. No. 20983 Julio C. Tello. Data was collected through a survey using a 15-question questionnaire. The results were analyzed using SPSS version 25.

The study concludes that physical activity and sports significantly contribute to the healthy lifestyles of students at I.E.T.I. No. 20983 Julio C. Tello-Hualmay, because the consistent practice of physical and sporting activities contributes positively to the physical, emotional, and social well-being of adolescents. Students who regularly participate in sports activities tend to develop healthy habits related to nutrition, rest, hygiene, and health care, thus promoting a better quality of life.

Keywords: physical and sporting activities, healthy lifestyle, nutrition, personal well-being, and hygiene.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este estudio es examinar la relación entre las actividad física y los estilos de vida saludables en los alumnos del primer año de secundaria. Esta cuestión surge porque hoy en día muchos adolescentes tienen hábitos no saludables, como la falta de ejercicio, una alimentación inadecuada, poca práctica deportiva y escasa higiene. Estos factores impactan su bienestar físico, emocional y social. Durante la etapa escolar, es esencial el ejercicio físico y deportivo porque ayuda a mejorar la salud, la resistencia física y el bienestar personal, además de fomentar valores como la responsabilidad, la disciplina y el trabajo en equipo.

De modo que, la investigación está compuesta por los siguientes capítulos:

El capítulo I: parte con el “**Planteamiento del problema**” como: la situación problemática, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación, delimitaciones y viabilidades.

El capítulo II: se enfoca en el “**Marco teórico**”, que comprende desde los antecedentes de investigación con cada variable, bases teóricas, base filosófica, definición conceptual, asimismo se propone la hipótesis y por último la operacionalización.

El capítulo III: se presenta la “**Metodología**” de la investigación, indicando el tipo, diseño, población de estudio, tipo de muestra, técnicas e instrumentos y procesamiento aplicados durante la investigación.

El capítulo IV: se da a conocer los “**Resultados**” de investigación, las tablas y gráficos estadísticos donde se muestra la contratación de la hipótesis.

El capítulo V: se presenta la “**Discusión**” de la investigación en referencia a estudios sustentados durante el proceso.

El capítulo VI: presenta las “**Conclusiones**” en correspondencia a los resultados, de igual manera presenta las “**Recomendaciones**” sobre el tratamiento en cuanto a las conclusiones.

El capítulo VII: se considera las “**Bibliografías**”, por último, se da a conocer los anexos y la matriz de consistencia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La actividad física deportiva contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Esto incluye los beneficios para el crecimiento físico, psicológico, emocional y social. Se debe alentar a los adolescentes, especialmente a los alumnos de primer año de secundaria, a adoptar hábitos saludables que les permitan disfrutar de una buena calidad de vida. Actualmente, existe un problema relacionado con la disminución del número de jóvenes que participan en actividades físicas y deportivas, lo que resulta en estilos de vida poco saludables para muchos estudiantes.

A la mayoría de los estudiantes no les gusta participar en deportes, actividades recreativas ni ejercicio. Suelen pasar la mayor parte de su tiempo libre utilizando dispositivos tecnológicos como teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales. Debido a esta tendencia, cada vez más jóvenes adoptan un estilo de vida sedentario. Este es uno de los principales factores que contribuyen al deterioro de la salud física y emocional de muchos jóvenes hoy en día. Cuando no realizan suficiente actividad física para desarrollar habilidades motoras, mejorar la resistencia, etc., son más propensos a sufrir problemas como sobrepeso u obesidad, fatiga constante y mala postura.

Hoy en día, muchos estudiantes presentan diversos comportamientos poco saludables en su vida diaria, como una alimentación inadecuada, un alto consumo de comida rápida y bebidas azucaradas, patrones de sueño irregulares y falta de actividad física. Estos comportamientos repercuten negativamente en el rendimiento académico, la capacidad de concentración y participación en clase, y también pueden afectar negativamente la autoestima y la salud emocional. Además, en algunos casos, ciertos adolescentes pueden experimentar desmotivación, estrés o dificultades para relacionarse con sus compañeros debido a la falta de oportunidades recreativas y deportivas que fomenten la interacción social.

La falta de apoyo familiar y de orientación por parte del sistema educativo es otra causa de la obesidad y debe tenerse en cuenta al investigar las tasas de obesidad.

Dado que en la mayoría de los hogares las familias no suelen animar a sus hijos a participar en actividades físicas, deportivas ni al aire libre, la probabilidad de que el niño tenga sobrepeso es alta. Lo mismo ocurre cuando las escuelas no disponen de suficiente espacio interior o exterior, equipamiento o programas deportivos para que los alumnos lleven una vida activa. Además, las exigencias académicas excesivas y el uso excesivo de la tecnología limitan el tiempo que los alumnos pueden dedicar a la actividad física y a las actividades recreativas.

La función que desempeñan las escuelas en el fomento de hábitos saludables entre los alumnos de primer año de secundaria es fundamental, ya que les brindan la oportunidad de participar en programas deportivos y actividades físicas, así como en talleres recreativos que contribuyen a su desarrollo integral. Es igualmente importante trabajar con las familias para desarrollar comportamientos positivos que promuevan estilos de vida saludables y activos entre los estudiantes. Por este motivo, es necesario examinar la relación entre el ejercicio físico y la formación de buenos hábitos de salud al ingresar a la educación secundaria con los estudiantes de primer año, para comprender qué tipo de barreras existen, así como diseñar formas de mejorar su salud y calidad de vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?
- ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en el bienestar personal de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?
- ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.
- Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en el bienestar de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.
- Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

La situación actual de los adolescentes se caracteriza por el sedentarismo, la inactividad, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y malos hábitos de alimentación y sueño. Por consiguiente, es necesario investigar más a fondo las actividades positivas, como el deporte y el ejercicio, que refuercen su desarrollo integral desde una perspectiva física, emocional y social.

Los estudiantes de primer año que no participan en actividades deportivas o que no se desarrollan adecuadamente a través del deporte deben tener la oportunidad de mejorar su situación y, así, su salud y bienestar. Este problema impacta no solo la salud física, sino también el rendimiento escolar, la autoestima y la convivencia en la escuela. En consecuencia, es relevante analizar cómo influye el ejercicio deportivo en la adopción de hábitos saludables.

Desde la perspectiva teórica, el estudio permitirá incrementar el saber sobre la relevancia de la actividad física deportiva y cómo se relaciona con los estilos de vida saludables en alumnos de secundaria. Además, será útil como fundamento para estudios futuros que busquen fomentar costumbres saludables y elevar la calidad de vida de los jóvenes. Asimismo, proporcionará información importante sobre los beneficios que la práctica del deporte tiene en el desarrollo físico, emocional y social de los alumnos.

Este estudio tiene como objetivo identificar los desafíos comunes que enfrentan los estudiantes en relación con la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables. A partir de estos resultados, se pueden desarrollar intervenciones mediante programas y actividades deportivas para fomentar un estilo de vida activo y el bienestar, tanto en entornos educativos como en los hogares. Además, busca crear conciencia entre padres, educadores y estudiantes, brindándoles una mejor comprensión de la importancia de integrar la actividad física en sus rutinas diarias.

Esta investigación es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adolescentes, ya que promueve hábitos que contribuyen a su bienestar personal y al de la sociedad. En este sentido, la participación activa en el deporte previene muchas enfermedades asociadas al sedentarismo y, además, refuerza valores como la disciplina, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la capacidad de interactuar socialmente de forma saludable. Al promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, la sociedad desarrollará, como resultado de una mayor concienciación y atención a la salud, una comunidad más sana.

1.5. Delimitación del estudio

- **Delimitación espacial**

La institución con la que se trabajó fue la que se ubica en el centro poblado de la Esperanza, Distrito de Hualmay teniendo como nombre “I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello”.

- **Delimitación temporal**

Este trabajo de investigación fue llevado a cabo aproximadamente entre el año 2025.

1.6. Viabilidad de estudio

- El estudio fue posible gracias a que el investigador contaba con suficientes recursos humanos, financieros y materiales, tiempo suficiente y acceso a la información. Además, poseía el conocimiento adecuado del diseño de investigación utilizado para completar el estudio.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Agila (2022), realizó un estudio sobre “*Actividad física y estilo de vida en estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador, período académico 2022-2022*”, con el propósito de examinar y establecer el vínculo que hay entre el estilo de vida y la actividad física en los estudiantes de dicha carrera durante ese mismo ciclo escolar. El diseño de esta investigación fue descriptivo, no experimental, transversal y correlacional (véase el Apéndice B). La muestra estuvo compuesta por un total de 132 estudiantes. Los resultados indicaron una fuerte correlación positiva entre las variables (ρ de Spearman = 0,800) y significancia estadística con un valor $p = 0,020$, inferior al umbral de significancia ($\text{sig} > 0,05$). En general:

Incorporar la actividad física moderada a tu estilo de vida de forma rutinaria sienta las bases para una salud física, mental y emocional duradera. Reducir el estrés, por lo tanto, genera experiencias positivas y bienestar en el día a día, contribuyendo así a un estilo de vida saludable. Lo interesante es lo que ocurre cuando una persona que ha hecho ejercicio con regularidad durante muchos años deja de hacerlo repentinamente.

Hinestrosa, Borja y Serna (2020), llevaron a cabo un estudio titulado “*La actividad física como estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos de vida saludable en estudiantes del grado octavo de institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada*”, el propósito era desarrollar una propuesta de intervención centrada en la actividad física, destinada a promover hábitos saludables entre los alumnos del octavo grado de la mencionada institución educativa. El estudio empleó un diseño de investigación cualitativa y aplicó un método de investigación-acción con alumnos de octavo grado como participantes. Si bien las diversas actividades que promueven una vida más saludable resultaron beneficiosas para numerosos estudiantes, muy pocos respondieron estar “poco satisfechos” o “nada

satisfechos”, mientras que un número desproporcionado se situó en las categorías de “muy satisfechos” o “algo satisfechos”. En conclusión, dado que el 80% de los estudiantes duermen suficientes horas por noche, los resultados de la encuesta previa indicaron que el 20% no duermen 6 horas o más, lo cual guarda una correlación directa con el 36% de los estudiantes que no practican la higiene del sueño. Por lo tanto, es fundamental monitorear y fomentar la higiene del sueño.

Nicolosi (2023), puso como título *“La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable”*, su propósito fue examinar las conexiones entre procesos motivacionales, el autoconcepto físico y la práctica del ejercicio en los adolescentes italianos que viven en la región central de Sicilia. La muestra está compuesta por adolescentes de entre 12 y 18 años, y se empleó un diseño transversal con un método de muestreo. Los resultados no coincidieron con las predicciones. No se encontró relación entre un clima orientado a las tareas y la frecuencia de la actividad física; tampoco se observó ninguna relación entre dicho clima y la percepción que tenían sobre su nivel de actividad física.

Los datos indicaron que casi la mitad del total de participantes (46,52 %) eran adolescentes que habían abandonado la actividad física (36,20 %) o que aún no habían participado en ninguna actividad física fuera del ámbito escolar (10,32 %). En todos los casos, la mayoría de los jóvenes sin actividad física o que la habían abandonado eran mujeres de entre 16 y 18 años.

Crisóstomo, Mardones y Yáñez (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”*, cuyo propósito es determinar el efecto que tuvo para los estudiantes el confinamiento sobre su actividad física, ejecutada en clases no presenciales por parte de los alumnos del establecimiento educativo “Colegio Salesianos, Concepción” durante la pandemia COVID-19. El trabajo actual es descriptivo, con un diseño mixto; la población estuvo compuesta por 345 estudiantes de octavo básico y cuarto medio. Se concluye, por lo tanto, que un número elevado de estudiantes se mantiene activo y que el 25.5% de ellos practica un

deporte determinado; podemos afirmar que estos valores son favorables. Finalmente se determinó que:

El hecho de que la escuela esté cerrada durante un largo tiempo provocó que los alumnos pasaran más tiempo frente a diferentes pantallas u objetos tecnológicos. Esto, al hacer menos actividad física, los volvió más sedentarios, lo que causó alteraciones en sus patrones de sueño y hábitos alimenticios poco saludables. Como consecuencia, ganaron peso y sufrieron una pérdida de aptitud física. La salud física, conductual y mental de los niños puede verse afectada negativamente si están confinados en casa por un periodo prolongado.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Quispe y Rodriguez (2022), denominaron su investigación como “*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*”, el objetivo era indagar cómo los estilos de vida saludables afectan a la actividad física deportiva entre el alumnado del tercer grado mencionado. La investigación transversal, cuantitativa, no experimental y descriptiva-correlacional utiliza un enfoque cuantitativo básico. Su muestra representativa consistió en 860 estudiantes de una población total de 860 estudiantes, de los cuales 32 fueron seleccionados de tercer grado, sección “B”. La conclusión de este estudio es la siguiente:

La investigación establece que la actividad física y el deporte tienen un impacto positivo en el desarrollo de un estilo de vida saludable para los estudiantes de tercer grado que asisten al I.E.S. A-28 Perú Birf (Azángaro). Esta correlación positiva (r de Pearson = 0,84) basada en la fuerza de la correlación entre las dos variables proporciona evidencia suficiente para rechazar las hipótesis nulas respecto a su relación. La prueba de hipótesis realizada con la prueba t de Student arrojó un valor T_c (estadístico de prueba) de 8,4756 que fue mayor que el valor crítico (T_t) de 2,042 a un nivel de significancia establecido en alfa 0,05 con 30 grados de libertad.

Silva (2024), manifestó en su investigación “*Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria*”, expone

que el propósito principal es establecer el impacto que tiene la implementación de un plan de actividades físicas en la optimización de los estilos de vida sanos entre los alumnos del primer grado de secundaria en Mórrope 2023. Para alcanzar este objetivo, se propuso realizar un estudio cuantitativo, aplicado, preexperimental y longitudinal con una población y muestra de 36 escolares. La prueba de Wilcoxon fue el procedimiento inferencial utilizado para el análisis y procesamiento de la información, dado que los datos no cumplían con la condición de normalidad. Los resultados indicaron una diferencia significativa ($\text{sig.} = 0,000 > 0,05$) entre las medias; por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula. Finalmente, llego a la conclusión de que: En cuanto al objetivo específico 1, se observó que después de implementar un PIPAF, el nivel de EVS en los alumnos de secundaria de una escuela de Mórrope experimenta un incremento notable (91.7%); por ende, la realización de actividades físicas potencia los EVS de dichos estudiantes.

Briceño, Sánchez y Santos (2023), llamaron a su estudio “*Influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria IE Héroes de Jactay- Señor de Puellas Huánuco*”, Su objetivo principal fue establecer cómo las actividades físicas afectan los estilos de vida saludables en estudiantes secundarios. La investigación fue básica con un diseño correlacional, la muestra fue censal y se realizó con 64 estudiantes de segundo año de secundaria. Como el p-valor es 0,000 y menor que α (que es 0,05), se descarta la hipótesis nula. Para concluir que:

Se sostiene que entre las actividades físicas y los estilos de vida saludables en alumnos de secundaria hay una correlación positiva y significativa. Sin embargo, el valor Rho de Spearman, que es igual a 0,631, señala que la presión positiva entre ambas variables es moderada. Esto quiere decir que, si las actividades físicas se llevan a cabo de manera continua y sistemática, los estudiantes adoptarían estilos de vida más saludables.

Velásquez (2024), realizó un estudio titulado “*Estilos de vida y aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa N° 86067 “Miguel Angel Cornejo” – Año 2022*”, con el propósito de establecer la relación entre los estilos de vida y el aprendizaje en educación física en estudiantes de quinto grado.

Definió el método de nivel correlacional, de tipo cuantitativo, no experimental. Presentando una muestra de veintiún estudiantes. Como resultado, la metodología reveló que los alumnos de quinto año de la I.E. N° 86067 tienen un 49% en el nivel alto respecto a sus estilos de vida, un 38% en el nivel medio y un 13% en el nivel bajo. Concluyendo que:

El aprendizaje de la educación física destaca con un 50% en el nivel alcanzado, sigue con un 41% en el nivel medio y un 9% se mostró con un nivel bajo en su desarrollo. La relación positiva fuerte entre los estilos de vida y el progreso de la educación física en estudiantes de quinto año de la I.E. N° 86067, con un coeficiente $r = 0,620$ y un valor asociado de 0,000 que es menor que el nivel de significación $\alpha = 0,05$, tiene una magnitud positiva.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física deportiva

2.2.1.1. Teorías de la actividad física deportiva

1. Teoría de la Transferencia del Aprendizaje

Esta teoría demuestra cómo la transferencia del aprendizaje es un componente esencial tanto en la educación como en el aprendizaje de habilidades. La transferencia del aprendizaje se produce cuando una persona utiliza el conocimiento adquirido en un área, conjunto de habilidades o actitud y lo aplica en un área diferente. La transferencia del aprendizaje tiene un impacto significativo en cómo las personas aprenden y se desempeñan en diversos campos, incluyendo la actividad física y los deportes.

2. Las teorías del aprendizaje motor

Se han desarrollado diversas teorías sobre el aprendizaje y el control motor que ofrecen información sobre cómo las personas aprenden, desarrollan y mejoran sus habilidades motoras mediante la práctica y la retroalimentación. El modelo de dos fases de Gentile es un ejemplo de estas teorías; este modelo describe el proceso mediante el cual un individuo aprende y desarrolla una habilidad motora (creando y desarrollando la estrategia de movimiento adecuada para lograr un objetivo general); y luego, mediante el refinamiento y ajuste de dicha estrategia ante cambios en la tarea o el entorno, con el objetivo de realizar el movimiento de forma consistente y eficiente.

3. Modelo de aprendizaje experiencial de Kolb.

Una parte importante del modelo de Kolb es la relación entre reflexión y experiencia. Según Kolb, experimentar algo no basta para garantizar el aprendizaje. Es necesario un análisis crítico de lo sucedido y cómo ocurrió antes de que la persona pueda aprovechar lo aprendido para mejorar sus habilidades o desempeño. Además, el modelo de Kolb establece que los estudiantes deben participar activamente en la aplicación de los conceptos y teorías generados durante el proceso de reflexión, y no solo observarlos. De esta manera, se involucran en un ciclo continuo de desarrollo de nuevas oportunidades de aprendizaje como resultado de su nueva experiencia al aplicar la reflexión a su propia vivencia.

2.2.1. Vida saludable

2.2.1.1. Teorías de estilos de vida saludable

Las teorías sobre estilos de vida saludables evalúan el papel de los hábitos (como la nutrición, el ejercicio y el sueño) en la salud física y mental.

1. Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender

Basándose en su teoría y estudios, Nola Pender cree que una forma de mantener o mejorar la salud general es mediante la toma de decisiones personales que favorecen el bienestar. Cada persona toma decisiones relacionadas con su salud en función de diversos factores, como su historial, sus experiencias previas y su motivación personal. El principal objetivo de Pender siempre ha sido promover comportamientos positivos a través de la actividad física, una alimentación adecuada y la prevención de enfermedades.

2. Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura

Albert Bandura desarrolló una teoría que postula que los comportamientos poco saludables se adquieren al observar e imitar a otros. Mediante la observación de padres, maestros y compañeros, los niños y adolescentes adoptan estos comportamientos o hábitos perjudiciales. Bandura también destaca la importancia de la autoeficacia, es decir, la capacidad de una persona para confiar en su habilidad para mantener comportamientos saludables.

3. Teoría de las Necesidades Humanas de Abraham Maslow

Según la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow, los seres humanos se esfuerzan primero por satisfacer sus necesidades básicas para alcanzar el bienestar general. Estas necesidades incluyen alimentación, descanso, seguridad y salud física. Una vez satisfechas estas necesidades, los seres humanos podrán mejorar su calidad de vida y su bienestar emocional.

4. Modelo de Creencias en Salud

Según este modelo, las personas desarrollan comportamientos saludables si creen que una determinada enfermedad puede afectarles y que existen medidas preventivas para evitar enfermarse. Por lo tanto, la educación para la salud es fundamental para inculcar comportamientos positivos en niños y adolescentes.

2.3. Bases filosóficas

2.3.1. Actividad física deportiva

2.3.1.1. Definición

La actividad física deportiva es un término compuesto que combina los componentes físico y deportivo en una sola entidad. La actividad física se puede definir como cualquier acción que involucre el cuerpo, ya sea individual o colectiva, y que se distinga por la intensidad, la duración, el gasto calórico y otros aspectos. Por otro lado, la actividad deportiva se refiere a la actividad física enfocada en el deporte y tiene como características principales el establecimiento de un conjunto de normas, el desarrollo de habilidades y técnicas y la competencia.

La actividad física comprende cualquier acción o tarea que incluye elementos tanto psicomotores como socio motores. Los aspectos motores aluden a las interacciones sociales que tienen lugar en actividades físicas de equipo, mientras que los aspectos psicomotores están vinculados con los procesos mentales y físicos propios del movimiento y la coordinación corporal. Asimismo, cuando se realiza actividad física, el cuerpo experimenta una pérdida de calorías o consumo calórico a causa de la energía necesaria para ejecutar dicha actividad. “La actividad física tiene una característica fundamental: puede ser guiada, es decir, puede planearse y llevarse a cabo con un objetivo concreto” (Ávila, Aldas, & Jarrín, 2018, pág. 98).

La definición de actividad deportiva incluye definir cómo las actividades físicas bien organizadas pueden utilizarse para producir un resultado específico,

como una competición; por lo tanto, al desarrollar actividades deportivas con el propósito de lograr los resultados de un evento deportivo, debe existir un plan que fomente un mayor bienestar físico y emocional, el desarrollo social, intelectual y moral, y que, en última instancia, conduzca al logro de los objetivos de la competición.

En general, Rodríguez et al. (2020) indican que la actividad física también se ha definido como:

El desarrollo personal es una forma de que las personas se fijen metas y superen sus propias limitaciones, tanto a nivel físico como personal. Se trata de perseverar, cuidarse y utilizar el cuerpo para mantener el equilibrio físico y mental. (pág. 3)

La participación en deportes y otras actividades físicas crea hábitos que contribuyen a una mejor salud general, al brindar a quienes las practican una mayor capacidad de autoconocimiento y control de su entorno interno. Además, la participación en este tipo de actividades fomenta un estilo de vida más saludable, con efectos tanto terapéuticos como preventivos. De esta manera, el ejercicio humano solo puede considerarse una actividad cultural si se interpreta y enriquece a través de la expresión de las sociedades que lo practican.

Cualquier actividad que realices durante el día moviendo tu cuerpo puede describirse como actividad física. Esto incluye todo lo que haces en tu trabajo o en tu tiempo libre, así como algunos tipos de ejercicio y deporte. La actividad física abarca todo tipo de movimiento que tus músculos generan mediante contracciones. El ejercicio se refiere al uso del cuerpo de manera sistemática y organizada con el fin de mejorar un parámetro específico de la función física.

La actividad física fue definida por Guzmán, Clavijo y Bernal (2011) como “el movimiento corporal que se produce a raíz de la contracción de los músculos esqueléticos y que genera un consumo energético superior al nivel habitual” (pág. 3).

La actividad física se refiere a todo tipo de actividad corporal que implique el uso de los músculos. Esto puede incluir desde ejercicios intensos hasta actividades cotidianas como caminar y la jardinería. A diferencia de la actividad física, que abarca un espectro más amplio de actividades realizadas durante el tiempo libre (como

practicar deportes, bailar o nadar), el ejercicio se define como cualquier tipo de actividad física realizada por sí misma.

Según Aragonés y Barba (2015), la definición de actividad física “se caracteriza por contracciones musculares voluntarias que mueven el cuerpo y generan un gasto energético superior al del reposo. Asimismo, señalan que todas las formas de actividad física (ejercicio, juego u otras actividades cotidianas) requieren movimiento del cuerpo” (pág. 23).

La actividad física fue definida por los autores consultados como cualquier movimiento que implique el uso de cualquier parte del cuerpo, ya sea de alta, media o baja intensidad, mediante la contracción de los músculos esqueléticos, lo que resulta en un gasto energético. Los movimientos de alta intensidad incluyen actividades como el ejercicio aeróbico, los deportes y las rutinas de ejercicio estructuradas. Los movimientos de intensidad media comprenden juegos, actividad física organizada diaria y rutinas de ejercicio estructuradas. Los movimientos de baja intensidad incluyen el estado de inactividad (sedentarismo).

2.3.1.2. Importancia de la actividad física deportiva

La actividad física es beneficiosa y relevante desde todos los ángulos; además, se ha comprobado que la actividad física realizada de manera habitual disminuye el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, cáncer de mama y de colon, así como depresión. Asimismo, la actividad física es un elemento crucial en el gasto energético, por lo que es esencial para lograr el balance de energía y la regulación del peso.

Una de las maneras más efectivas de mejorar el bienestar físico y mental es mediante la actividad física regular. La actividad física ofrece numerosos beneficios a cualquier edad. Algunos de los beneficios para el sistema cardiovascular incluyen: menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, mayor flujo sanguíneo en el corazón y mejor funcionamiento cardíaco.

Para los adolescentes, la actividad física y el deporte son sumamente valiosos, ya que desempeñan un papel fundamental en su desarrollo integral gracias a sus beneficios físicos, emocionales, sociales y mentales. Durante esta etapa de cambio y

crecimiento, la participación regular en actividades físicas y deportivas es esencial para una vida equilibrada y saludable.

La actividad deportiva contribuye a potenciar los huesos y los músculos, a mantener un peso apropiado, a perfeccionar la coordinación motora y a optimizar el estado físico. Asimismo, ayuda a evitar afecciones vinculadas al sedentarismo, como son los trastornos posturales, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular también beneficia el rendimiento del cuerpo y optimiza la capacidad física de los adolescentes.

En cuanto a los aspectos emocionales y psicológicos de la actividad física/deporte, esta puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, y a generar bienestar mediante una mayor motivación. También puede fomentar la autoestima y la confianza en uno mismo. A medida que los adolescentes aprenden a superar obstáculos, a fijarse y alcanzar metas, y a valorar sus capacidades, se fortalece su autoestima y confianza, y se les inspira a alcanzar niveles superiores. La actividad física/deporte también fomenta el desarrollo de la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia en los adolescentes.

Al igual que la actividad física, el deporte también cumple una importante función social, ya que fomenta el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la comunicación entre los adolescentes. Al participar en deportes y otras actividades físicas, los estudiantes pueden entablar relaciones con sus compañeros, aprender a respetar las reglas y desarrollar valores fundamentales como la solidaridad, el sentido de comunidad y la tolerancia hacia las diferencias. Todo esto contribuye a mejorar las relaciones entre los estudiantes en la escuela y a prevenir comportamientos negativos.

Otro factor que contribuye al buen rendimiento académico de un estudiante es que la práctica deportiva puede mejorar su concentración y atención, sus habilidades para realizar exámenes y su memoria, así como su desempeño general en la escuela. Como resultado, los adolescentes físicamente activos suelen tener mayor energía, mayor motivación y una mayor disposición para participar en diversas actividades extracurriculares.

Animar a los adolescentes a practicar ejercicio y deportes es fundamental para llevar una vida sana y evitar desarrollar hábitos poco saludables. Tanto las escuelas

como las familias tienen una gran responsabilidad en promover el deporte y la recreación como medio para que los jóvenes mantengan un estilo de vida activo y desarrollen buenos hábitos que mejoren su salud y calidad de vida.

2.3.1.3. Componentes de la actividad física

Según Merino et al. (2006), la actividad física está constituida por diferentes elementos cruciales que favorecen el crecimiento integral de una persona, entre los cuales sobresalen cuatro componentes esenciales:

- **Actividades de fuerza y resistencia muscular:** se refiere a la habilidad de un músculo para mantener contracciones en el tiempo, mientras que la capacidad de un músculo de producir fuerza contra cierta resistencia es lo que se conoce como fuerza. Ambos tipos de actividades son fundamentales para el crecimiento y el mantenimiento del sistema musculoesquelético, ya que fortalecer los músculos no solo mejorará tu capacidad para soportar más peso en tu vida diaria, sino Para desarrollar las cualidades mencionadas anteriormente, se pueden utilizar muchos ejercicios con el propio peso corporal para fortalecer los músculos y trabajarlos en casa. Algunos ejemplos son las flexiones, las sentadillas, los abdominales y los saltos de tijera. También se pueden usar pesas, bandas de resistencia o máquinas para aumentar la fuerza. Sin embargo, es importante realizar estos ejercicios de forma gradual y controlada debido al riesgo de lesiones o daños en el cartílago en desarrollo durante los periodos de crecimiento acelerado en los niños. que también te ayudará a prevenir el deterioro de tus huesos y articulaciones.
- **Actividades cardiovasculares (aeróbicas):** mejoran la función tanto del corazón como de los pulmones, lo que permite al cuerpo suministrar oxígeno de manera eficiente según sea necesario durante períodos prolongados de ejercicio. Por lo tanto, el ejercicio regular ayuda a mejorar la salud del corazón y los pulmones, además de aumentar la resistencia física. Asimismo, muchas actividades aeróbicas como caminar a paso ligero, trotar, nadar, andar en bicicleta y bailar no solo mejoran el flujo sanguíneo a los músculos de las piernas, sino que también reducen las probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Finalmente, es importante progresar gradualmente en el programa de ejercicios, aumentando la intensidad y la duración. Al incrementar estos factores progresivamente, el

cuerpo tendrá mayores posibilidades de adaptarse al aumento de actividad, previniendo la fatiga excesiva y posibles lesiones.

- **Actividades de coordinación:** coordinar los patrones de movimiento mediante la interacción de todos los sistemas del cuerpo para crear movimientos precisos y coordinados con la ayuda del cerebro. La coordinación se refiere específicamente al control de los movimientos y a la capacidad del cerebro para combinar la información sensorial de todas las áreas del cuerpo y permitir una respuesta coordinada y controlada.

Este aspecto de la coordinación ayuda a desarrollar las siguientes habilidades en diversas áreas de actividad física y deportiva: agilidad, equilibrio y destreza. El entrenamiento del equilibrio (caminar sobre una línea, por ejemplo), la práctica de actividades rítmicas (como bailar o hacer gimnasia artística) y la mejora de la coordinación mano-ojo mediante deportes como el tenis, el fútbol y el baloncesto son ejemplos de cómo se puede mejorar la coordinación a través de ejercicios específicos. Cabe destacar que no existe una fórmula única para desarrollar estas habilidades; por lo tanto, se recomienda una práctica regular e individualizada para que cada persona alcance sus objetivos.

- **Actividades de flexibilidad:** se refieren a la libertad con la que las articulaciones pueden moverse a través de su rango completo de movimiento sin verse limitadas por el dolor o la rigidez. Las investigaciones han demostrado que la flexibilidad desempeña un rol fundamental en la mejora de la movilidad y la prevención de lesiones, ya que permite que los músculos y tendones conserven su elasticidad natural.

Las disciplinas de estiramiento incluyen, entre otras, yoga, pilates, gimnasia y estiramientos dinámicos; estas disciplinas favorecen la extensión muscular y mejoran la movilidad articular. Además, tenga en cuenta que su flexibilidad disminuirá con el tiempo si no se practica con regularidad. Por lo tanto, le recomiendo incorporar un nivel de entrenamiento de flexibilidad a su rutina diaria realizando diferentes tipos de estiramientos después de completar su primer calentamiento o al finalizar cualquier actividad física, cuando sus músculos hayan alcanzado su temperatura óptima para garantizar la seguridad durante los distintos tipos de estiramiento.

2.3.1.4. Ventajas de la práctica de la actividad física

Participar en actividad física ofrece numerosos beneficios; mediante la participación, se desarrollan hábitos que favorecen la práctica continua. Esto fomenta un compromiso con la actividad física a lo largo de la vida en los jóvenes, que se extiende hasta la edad adulta, ayuda a prevenir futuros problemas de salud y, además, mejora sus capacidades.

A continuación, según Rodríguez et al. (2020), se describen los aspectos clave relacionados con los beneficios de la actividad física para los estudiantes:

- Para controlar el equilibrio energético y prevenir el sobrepeso y la obesidad, la actividad física es fundamental. La actividad física regular contribuye al desarrollo y fortalecimiento de un cuerpo sano en muchos sistemas (por ejemplo, el cardiovascular y el musculoesquelético). Aumenta la cantidad de oxígeno que transporta la sangre, mejora la coordinación motora y estimula el equilibrio.
- Mejora la calidad de vida y protege contra enfermedades.
- El dolor de espalda se alivia: Las actividades deportivas que estimulan los músculos de la columna vertebral y abdominales mejoran la postura y, con alta probabilidad, evitan el dolor de espalda.
- Ayuda a mantener un peso sano y a prevenir la obesidad: La actividad física constante, junto con una dieta balanceada, te contribuye al control de tu peso. El riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, cólicos biliares y trastornos cardíacos se incrementa con la obesidad.
- El dolor de espalda se alivia: Las actividades deportivas que estimulan los músculos de la columna vertebral y abdominales mejoran la postura y, con alta probabilidad, evitan el dolor de espalda.
- El ejercicio regular, junto con una dieta equilibrada, puede ayudarte a mantener tu peso y reducir el riesgo de sobrepeso, previniéndolo así. El peso corporal es un factor importante para determinar el riesgo de desarrollar muchas enfermedades.
- Fomentar el bienestar psicológico y la salud mental a través del ejercicio físico en todas sus modalidades tiene un efecto beneficioso en la salud mental, al disminuir el estrés y la ansiedad e impedir que aparezca el insomnio.

Además, la actividad física mejora la autoestima y las funciones cognitivas (como la memoria y la atención), beneficios reconocidos.

- Mejora la circulación sanguínea, combate la ansiedad y la depresión: La práctica de ejercicio mejora la autoestima y te proporciona un estado de ánimo superior y más relajado.
- El ejercicio moderado y regular no solo ayuda a fortalecer los huesos, sino que también contribuye a aumentar su contenido mineral y reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis. La osteoporosis provoca que los huesos se vuelvan más delgados, débiles y propensos a fracturarse.
- Mejora la fuerza y el tono muscular, y ayuda a controlar la presión arterial alta.
- Ofrece oportunidades para interactuar socialmente con los demás: Las actividades físicas fomentan el desarrollo de las habilidades sociales de los niños.
- Mejoran aptitudes y cualidades sociales como el liderazgo, el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, la concentración, la memoria y la percepción. Además, contribuyen significativamente a reducir la probabilidad de problemas sociales como las drogas, la violencia y la pertenencia a pandillas.
- Las mujeres pueden aliviar los cólicos menstruales haciendo ejercicio; muchas afirman haber experimentado una disminución de los síntomas y el dolor premenstrual al ejercitarse durante su ciclo menstrual.
- El ejercicio también contribuye a un sueño reparador; sin embargo, para obtener el máximo beneficio de tu rutina de ejercicio, asegúrate de dejar pasar al menos una hora después de terminar tu entrenamiento antes de acostarte.

(pág. 6)

2.3.1.5. El profesorado de educación física

La educación física, como materia de la escuela, busca que los alumnos que se gradúan puedan formar su identidad corporal, motriz y social de manera independiente y adquirir habilidades que les faciliten actuar como ciudadanos con derechos en el contexto de un Estado democrático.

En la actualidad, los cambios en la sociedad se producen con tanta rapidez que los profesores de educación física no siempre tienen la oportunidad de adaptarse o implementarlos en sus propias prácticas docentes.

Como señala Rodríguez (2015), el desarrollo profesional continuo no siempre se centra en la práctica profesional. Por lo tanto, es fundamental que los docentes sigan participando en el desarrollo profesional para garantizar que brinden a sus estudiantes oportunidades educativas de alta calidad, y existen muchos principios básicos que han sido identificados por la literatura:

- Mejorarán sus conocimientos sobre la materia que imparten, cómo gestionar eficazmente un aula y la selección e implementación de métodos de enseñanza eficaces, así como su capacidad para identificar y satisfacer las necesidades únicas de cada estudiante.
- Fomentar el bienestar y la salud de sus estudiantes en las clases de educación física, apoyándose en los beneficios previamente mencionados, para contribuir a que los niños y jóvenes se reconozcan como ciudadanos saludables.
- Fomentar la participación de los padres es fundamental para que apoyen el desarrollo de sus hijos, influyendo no solo en todos los aspectos de su desarrollo (social, físico y emocional), sino también sirviendo de modelo para un estilo de vida activo y saludable.
- Se emplearán como referencia la aplicación de los principios del conocimiento y los diversos procedimientos que facilitan el desarrollo del conocimiento propio y la práctica profesional.
- Establecer buenos hábitos de higiene postural desde temprana edad puede ayudar a prevenir lesiones graves y proteger contra futuros daños al cuerpo. Por lo tanto, comprender cómo educar a los niños sobre su postura es fundamental para ayudarlos desde pequeños.
- Gestionar la clase en espacios adecuados, fomentando la motivación de los alumnos.
- Comparta los objetivos de su clase con los estudiantes para fomentar una buena comunicación; Haga preguntas a los estudiantes que estimulen su capacidad de razonamiento; Dé tiempo a los estudiantes para que respondan preguntas; Dé a todos los estudiantes la oportunidad de expresar sus

sentimientos a través de las tareas completadas; Reconozca el esfuerzo y el buen desempeño con refuerzo positivo.

- Para determinar el estado de salud previo de cada estudiante, la frecuencia de su actividad física y su nivel de condición física revise sus actividades relacionadas con la salud. Además, evalúe el uso de la actividad física en su escuela y cualquier condición de salud que pueda afectar a los estudiantes que participan en las evaluaciones de aptitud física.
- Además del entrenamiento y la actividad física, es fundamental educar sobre la dieta y la nutrición para controlar la obesidad; por lo tanto, es importante desarrollar hábitos saludables como usar el transporte público o mantenerse activo diariamente para que desarrollen el cambio de estilo de vida y refuercen sus nuevos comportamientos.
- Para ayudar a niños y adolescentes a aprender a controlar sus cuerpos de forma eficaz y segura, es fundamental que conozcan los cambios físicos y mentales que experimentan, su morfología, su funcionamiento (fisiológico y biomecánico) y cómo desarrollan y adquieren sus capacidades motrices. Además, para lograrlo, es necesario adquirir un amplio conocimiento y/o dominio de la metodología de enseñanza (también conocida como pedagogía, que abarca la ciencia y/o el arte de enseñar).

2.3.1.6. Tipos de actividad física deportiva

En el texto Ediciones Olímpico (2014) permite discutir los diversos tipos de actividad física deportiva, como se observa a continuación:

- **La flexibilidad:** ayudan a mejorar el rango de movimiento de las articulaciones, e incluyen la gimnasia, las artes marciales y las actividades mente-cuerpo. La capacidad del cuerpo para mover todas sus articulaciones (desde codos y rodillas hasta la columna vertebral) en múltiples direcciones con mínima restricción se conoce como flexibilidad.

Para desarrollar esta capacidad, se realizan ejercicios de flexión y extensión (dinámicos y estáticos), se estiran los huesos mediante movimientos de torsión y se alargan las piernas, lo que contribuye a la flexibilidad y elasticidad general. Los entrenamientos que combinan estiramientos y baile, realizados una o dos veces al día, ayudan a desarrollar la flexibilidad y elasticidad en general.

Las articulaciones del cuerpo humano se caracterizan por su amplitud de movimiento. Para que la ROM aumente, todas las propiedades físicas que la componen deben desarrollarse conjuntamente. Por ejemplo, entre las identificadas, la resistencia es fundamental para desarrollar la fuerza; la fuerza permite alcanzar la velocidad; y la flexibilidad favorece el desarrollo tanto de la velocidad como de la resistencia.

- **El equilibrio:** las actividades de coordinación completan el equilibrio porque incluyen la coordinación entre la vista y los pies, la mano y el ojo, así como la coordinación espacial, rítmica y de conciencia cinestésica.

Las capacidades perceptivo-motoras incluyen el control de la estabilidad, que se refiere a permanecer en una posición estática con el cuerpo inmóvil bajo la acción de dos fuerzas iguales pero opuestas que se neutralizan entre sí. En educación física, el control de la estabilidad implica mantener la estabilidad del cuerpo al adoptar una posición débil durante la realización de un ejercicio o al completar una acción (ejercicio o movimiento).

La coordinación y el equilibrio son atributos físicos relacionados, aunque distintos. El término «equilibrio» se refiere al control de cómo una persona mantiene su cuerpo y sus partes en relación con los demás en el espacio. El concepto general de equilibrio abarca todas las funciones relacionadas con el mantenimiento de una postura determinada y con el objetivo de que todos los sistemas del cuerpo funcionen de forma óptima y con el máximo ahorro de energía.

- **Aeróbicos:** son de la intensidad o potencia física. Este último se refiere a esfuerzos de bajo volumen y alta intensidad, mientras que los aeróbicos requieren un alto volumen de esfuerzos con poca intensidad.

Los aeróbicos se distinguen por la baja intensidad y el alto volumen de los esfuerzos realizados, así como porque las demandas de oxígeno se cumplen instantáneamente con el esfuerzo aeróbico. Se observa que las pulsaciones oscilan entre 120 y 170 por minuto.

El consumo de oxígeno aumenta con estos factores para optimizar las funciones circulatorias y respiratorias. La capacidad de nuestro cuerpo para metabolizar (oxígeno asimilado o consumido) está determinada por varios factores, incluida la ventilación pulmonar. (pág. 272)

2.3.1.7. Dimensiones de las actividades físicas deportivas

Según Ros (2007), las dimensiones de la actividad física se dividen en tres componentes fundamentales: duración, frecuencia e intensidad; estos factores facilitan el entendimiento y la medición del efecto que dicha actividad tiene sobre el bienestar físico y mental de los individuos.

1. Frecuencia

Se refiere a la frecuencia de una actividad física durante un periodo específico, normalmente semanal. Este elemento es esencial para instaurar costumbres saludables, pues la regularidad y continuidad en el ejercicio físico son claves para lograr ventajas a largo plazo, como el fortalecimiento de los músculos o una mejor condición del sistema cardiovascular.

Por lo general, hace referencia a la cantidad de sesiones que se llevan a cabo semanalmente. La frecuencia de las sesiones se determina por el estado de salud y el nivel físico de cada individuo, además de la intensidad del esfuerzo. Se pueden llevar a cabo actividades aeróbicas de intensidad moderada casi todos los días. Si la intensidad es bastante alta, tres o cuatro podrían ser suficientes.

2. Duración

La duración se refiere al tiempo que se dedica a una actividad física; es decir, la duración de dicha actividad. La duración ideal dependerá del tipo de actividad y de los objetivos que se busquen alcanzar. Sin embargo, generalmente se recomienda realizar actividades físicas de intensidad moderada durante al menos 30 a 60 minutos diarios para obtener el máximo beneficio para el bienestar físico general.

Es el tiempo que se aplica un estímulo físico para generar adaptaciones a nivel fisiológico. Podemos referirnos a la duración de una sesión de entrenamiento (en segundos, minutos o horas) y a la del programa completo de actividad física (en días, meses o años).

3. Intensidad

La intensidad se puede clasificar en tres niveles: baja, moderada o alta, según la cantidad de energía que se utiliza para realizar una actividad (o ejercicio) y la capacidad de cada persona para realizarla a su propio ritmo. También está relacionada con los sistemas cardiovascular y muscular del individuo en cuanto a su capacidad aeróbica; es decir, a medida que aumenta la intensidad,

también aumenta el esfuerzo que se ejerce sobre el corazón y los músculos al intentar mantener dicho nivel.

Para los adultos que no realizan actividad física, al menos cuando les es posible, el porcentaje de la Capacidad Máxima de Trabajo Físico (CMT) utilizada en la actividad física es un factor determinante. La intensidad de la actividad física puede influir significativamente en la maximización de sus beneficios y la minimización del riesgo de lesiones. (pág. 53)

2.3.2. Estilos de vida saludable

2.3.2.1. Definición

Una persona con un estilo de vida saludable tiende a desarrollar ciertos comportamientos que promueven la salud. Sin embargo, lamentablemente, un gran porcentaje de la población presenta características negativas en sus estilos de vida, como: sedentarismo, estrés, ansiedad, malos hábitos alimenticios, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo y otros comportamientos perjudiciales para la salud. Estos comportamientos, sumados a un entorno físico y social poco saludable (por ejemplo, violencia doméstica o social), impiden que las personas desarrollen hábitos positivos para su bienestar.

Guerrero y León (2010) definen los estilos de vida como:

Aquellas actividades en las que participa un individuo en particular, que pueden tener un impacto en su nivel de consumo y/o nivel de vida, como dentro del área de consumo del individuo a través de la dieta, el uso de tabaco, la actividad física, el consumo de alcohol, el abuso de sustancias y/u otras actividades que pueden aumentar el riesgo laboral. (pág. 14)

El estilo de vida abarca los diversos aspectos del comportamiento habitual, las creencias religiosas, los rasgos o patrones de conducta, el estatus, la actividad y la toma de decisiones que los individuos o grupos desarrollan como resultado de sus experiencias y la(s) cultura(s) que los rodea(n). Los estilos de vida son adaptables, pueden cambiar continuamente a lo largo de la vida de las personas a medida que se desarrollan mediante la socialización, y pueden desarrollarse tanto por imitación como a través de redes sociales. Las personas pueden comenzar a vivir sus estilos de vida por casualidad o por elección.

Los comportamientos que conforman un estilo de vida saludable reducen el riesgo de padecer enfermedades; estos incluyen controlar el estrés y las emociones negativas, consumir cantidades y tipos de alimentos adecuados, practicar actividad física, dormir lo suficiente, participar en actividades recreativas, controlar el consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol, abstenerse de drogas ilegales, practicar una buena higiene personal y mantener un entorno limpio y seguro para vivir.

Para Mejía y Galarza (2016) definen los estilos de vida como:

Aquellos elementos controlables que se ilustran y se manifiestan en nuestra vida diaria, ya sea mediante la realización continua de una actividad física adecuada o mediante acciones sedentarias; mediante la selección continua de una variedad de fuentes de alimentos que tengan características nutricionales apropiadas o mediante un consumo desordenado tanto en términos de cantidad como de calidad. (pág. 21)

Un estilo de vida saludable se define como el conjunto de hábitos y comportamientos que favorecen el mantenimiento y la mejora de la salud física. También puede definirse como aquellos comportamientos que ponen en riesgo la salud física; todo esto se engloba dentro de la definición general de un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable incluye una buena nutrición, actividad física y buenos hábitos de limpieza e higiene.

Un estilo de vida saludable se define como aquellos procesos sociales, costumbres, normas, hábitos y comportamientos del individuo o grupo que satisfacen sus necesidades individuales y grupales de bienestar general y la satisfacción de sus necesidades individuales y grupales para vivir una buena calidad de vida.

Rodríguez (2015) indico que los estilos de vida abarcan:

Las conductas y actitudes que una persona o un grupo de personas desarrollan en su vida cotidiana. La satisfacción de estas necesidades permite que un individuo o una comunidad se desarrollen como seres humanos y alcancen un nivel de desarrollo personal. El estilo de vida saludable se considera a menudo un conjunto estable de conductas que contribuyen a una vida sana en el día a día. (pág. 26)

Se caracteriza como las prácticas sociales, los hábitos, comportamientos y costumbres de individuos y poblaciones que ayudan a satisfacer las necesidades humanas para lograr una vida próspera y plena. Se caracterizan por la existencia de factores protectores y/o de riesgo para el bienestar, y se perciben como un proceso dinámico que abarca no solamente acciones o conductas individuales, sino también acciones a nivel social.

A nivel individual, los estilos de vida cumplen dos funciones clave: primero, definen la identidad de la persona; y segundo, la guían en su comportamiento. De esta manera, los bienes y actividades que se integran en el estilo de vida pueden tener un impacto significativo en la vida de la persona (así como en su experiencia educativa) a través del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.3.2.2. Problemas relacionados a los estilos de vida

Según Sánchez (2018) las enfermedades y los problemas relacionados con el estilo de vida tienen en común factores de riesgo modificables que están asociados con dicho estilo:

- **Hipertensión:** se considera una afección crónica caracterizada por presión arterial elevada. A menudo se caracteriza por la falta de síntomas claros y la ausencia de síntomas durante un período prolongado.

La hipertensión arterial se denomina simplemente “hipertensión” y se refiere a un exceso de presión sanguínea sobre las arterias. La hipertensión arterial no tratada puede provocar diversos trastornos médicos, como enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y problemas de visión.

- **Enfermedades cardiovasculares:** se refiere a cualquier enfermedad que padecen las arterias coronarias, las cuales están relacionadas con el corazón, las venas o las arterias. Los problemas que afectan el corazón y los vasos sanguíneos se conocen como enfermedad cardiovascular. La aterosclerosis es la causa de estos problemas con frecuencia. Esta enfermedad se presenta cuando el colesterol y la grasa se depositan en las paredes de un vaso sanguíneo (arteria).

El término acumulación de grasa y colesterol en el revestimiento de una arteria» se utiliza para describir una complicación de la aterosclerosis conocida como placa aterosclerótica, que estrecha las arterias y provoca

complicaciones en todo el cuerpo. Si los vasos sanguíneos se ocluyen o bloquean debido a la acumulación de placa, puede producirse un infarto o un derrame cerebral.

- **Diabetes:** se produce cuando las células del cuerpo no pueden utilizar adecuadamente los nutrientes de los alimentos para generar energía. Por lo tanto, cuando el cuerpo no recibe suficiente insulina (o no la utiliza correctamente), el nivel de glucosa en sangre será alto.
- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC):** es una enfermedad pulmonar que afecta la capacidad de respirar. Existen dos tipos: la bronquitis crónica, caracterizada por una tos persistente acompañada de producción de mucosidad, y el enfisema, en el que los pulmones se dañan progresivamente con el tiempo. Muchas personas con EPOC presentan ambos tipos de enfermedad simultáneamente.
- **Obesidad:** se define como una enfermedad crónica que puede prevenirse mediante diversos factores, como la predisposición genética, las influencias ambientales y el sedentarismo. La obesidad se produce cuando la acumulación normal de grasa en un individuo o miembro de su familia, que funciona como reserva de energía y fuente de nutrientes, aumenta tanto que pone en riesgo su salud y su vida.
Actualmente, la obesidad y el sobrepeso constituyen el quinto factor de riesgo global de mortalidad anual, con aproximadamente 2,8 millones de personas falleciendo como consecuencia directa de estas afecciones.
- **Sedentarismo:** es una práctica común que se caracteriza por la falta de ejercicio físico y aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud como obesidad, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares. Además, es uno de los problemas más frecuentes en las ciudades tecnológicamente avanzadas, donde prácticamente todo se ha diseñado para eliminar la necesidad de hacer ejercicio.

Un estilo de vida sedentario se caracteriza por la falta de actividad física regular, ya que las personas no realizan suficiente ejercicio a lo largo del día y pasan gran parte de su tiempo inactivas. Las actividades que se realizan sentados, acostados o en cualquier otra situación de inactividad física son aquellas que consumen poca energía (como ver la televisión o jugar

videojuegos) y constituyen gran parte de nuestras actividades diarias. Por ello, los estilos de vida sedentarios son responsables, directa o indirectamente, de innumerables muertes en todo el mundo cada año. (pág. 25)

2.3.2.3. Prácticas de estilo de vida saludable

Está vinculado con costumbres como el ejercicio físico regular, una alimentación saludable y apropiada, la administración del tiempo libre, actividades en grupo para socializar y controlar los niveles de estrés, entre otras.

- **Actividad y ejercicio:** son actividades más concretas que requieren una actividad física organizada, planeada y supervisada con el propósito de mantener o mejorar la salud física. Las actividades cotidianas, aunque no se consideran estructuradas, ayudan a perder peso y a gastar energía.
- **Alimentación:** se dividen en macronutrientes y micronutrientes, y son esenciales para el desarrollo de las células y los tejidos. La alimentación también debe fraccionarse en cinco porciones diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo humano requiere en mayor cantidad. Los carbohidratos se pueden intercambiar. Se les conoce como azúcares o fuente de energía porque proporcionan energía para mantenernos activos en nuestras tareas diarias. No obstante, es necesario consumirlos con moderación, ya que un consumo en exceso puede generar obesidad o sobrepeso.
- **Apoyo interpersonal:** los seres humanos somos seres sociales por naturaleza que disfrutamos interactuando y participando en actividades que fomentan la interacción intergeneracional a diario. A menudo, cuando una persona reflexiona sobre la vejez, la percibe como un período de creciente deterioro en sus relaciones interpersonales debido a la fragmentación de la estructura familiar, así como a la falta de participación en roles sociales, lo que conlleva una menor familiaridad con la familia extensa.
- **Autorrealización:** los aspectos relacionados con los rasgos de una persona y su cultura/aspectos sociales, así como la forma en que estos influyen en su autoestima (por ejemplo, logros, educación/conocimiento, autoimagen, ocio y pertenencia a grupos), son todos aspectos de este proceso.

Para satisfacer sus necesidades a lo largo de la vida, las personas deben adaptar su comportamiento debido a los constantes cambios (fisiológicos y sociales), tanto internos como externos (naturales y sociales). Los adultos deben alcanzar la satisfacción consigo mismos, tener la capacidad de participar en actividades recreativas/de ocio que fortalezcan su autoestima y sentirse satisfechos con sus contribuciones a la sociedad.

- **Manejo del estrés:** muchas personas confunden la ansiedad con el hambre, ya que tanto el estrés como la ansiedad son trastornos de salud mental que pueden generar una mala imagen corporal. Con frecuencia, las personas experimentan ansiedad e intentan sobrellevarla comiendo, lo que puede provocar sobrepeso u obesidad.

Además, una baja percepción interoceptiva dificulta la distinción entre hambre y saciedad. Asimismo, quienes desean un cuerpo bello o atractivo suelen tener estilos de vida que les impiden alcanzar el cuerpo que anhelan, lo que aumenta su ansiedad, al igual que las presiones sociales y culturales para lograr este ideal.

- **Responsabilidad en salud:** es fundamental aprender a elegir las opciones más sanas y adecuadas, en lugar de aquellas que perjudican la salud. Además, es necesario modificar los hábitos y adoptar acciones que mejoren el bienestar. De esta manera, se evitarán conductas de riesgo (como el consumo de alcohol y tabaco), atracones, abuso de drogas, etc. Esto se debe a que se comprende cómo el estilo de vida influye en la salud.

2.3.2.4. Factores de un estilo de vida saludable

Según Cruz (2020), sostiene que la calidad de vida es un concepto de múltiples dimensiones que incluye varios elementos que afectan el bienestar de las personas. Se identifican componentes fundamentales entre estos, tales como:

- **La nutrición, como elemento clave para el aprendizaje y la energía:** es fundamental para tus actividades diarias. Desempeña un papel crucial en el crecimiento y desarrollo físico y mental. Problemas como la desnutrición y la falta de alimentación regular pueden afectar tu capacidad de concentración y rendimiento académico.
- **Salud física en el bienestar general:** es otro componente importante relacionado con la calidad de vida. Mantenerse en forma y hacer ejercicio con

regularidad mejora nuestro cuerpo y nos ayuda a mantenernos sanos. Los estudios demuestran que cuando se tienen bajos niveles de actividad física, se tiende a tener un peor rendimiento escolar, menor autoestima y una menor calidad de vida en general.

Si bien se hace hincapié en que los estudiantes tengan clases de educación física en la escuela, muchos no están dispuestos o no pueden participar en actividades físicas fuera del horario escolar, lo que limita su experiencia de los beneficios asociados con un estilo de vida activo.

- **Las condiciones económicas y el acceso a las oportunidades:** influyen en la forma en que las personas viven sus vidas. Si bien es cierto que el dinero por sí solo no determina la calidad de vida en general, sí desempeña un papel fundamental en el acceso a las necesidades básicas (por ejemplo, obtener alimentos nutritivos, tener acceso a una buena atención médica y recibir una educación adecuada).

La falta de recursos económicos puede limitar la capacidad de las personas para obtener los recursos educativos necesarios para tener éxito en la escuela, además de generar desigualdades en su experiencia escolar en comparación con otras personas.

- **Las relaciones sociales ayudan a las personas a crecer como individuos:** con quién interactuamos —padres, familiares, amigos y educadores— contribuye a nuestra calidad de vida en general. El entorno social en el que vivimos nos brinda apoyo emocional y facilita el aprendizaje. Diversos estudios indican que los padres tienen un impacto significativo en el éxito académico de un individuo, ya que el apoyo familiar y la interacción con otros aumentan la motivación y el sentido de pertenencia. Asimismo, la interacción y la comunicación con compañeros y educadores contribuyen al desarrollo de las habilidades socioemocionales necesarias para el éxito en la sociedad.
- **Bienestar emocional y satisfacción con la vida:** están íntimamente relacionados con la calidad de vida, puesto que, el sentirse seguro en casa y planear un proyecto de vida son factores claves para lograr estabilidad emocional. Se ha descubierto que las personas con un ambiente estable y apoyo emocional tienen más probabilidades de lograr sus objetivos y crecer de manera integral. La resiliencia y la autoeficacia son factores

fundamentales para afrontar los retos de la vida y sostener una postura positiva frente a las dificultades. (pág. 237)

2.3.2.5. Promoción de estilos de vida saludable

La salud se considera un derecho humano y algo que todas las personas desean, aunque esté consagrado en nuestra Constitución. Dentro de una sociedad como España, debido a las necesidades (o condiciones) específicas de la misma, existen diversas maneras en que la cultura social crea hábitos, tipos de alimentación, etc., que en última instancia impactan en la salud de esa población.

Todos los autores sugieren que lograr resultados óptimos en la promoción de la salud se puede conseguir mediante un enfoque preventivo de la atención sanitaria. Sugieren que la promoción de la salud se deriva de la práctica de llevar una vida equilibrada mediante la adopción y el mantenimiento de estilos de vida saludables. Sánchez (1996) descubrió que el patrón más frecuente de comportamiento relacionado con la salud entre las personas es enfermarse, acudir al médico una vez que la enfermedad se desarrolla para recibir tratamiento y luego recuperar la salud tras dicho tratamiento.

En contraste con este patrón de comportamiento en la población general, existen muchas medidas que se pueden tomar para reducir significativamente el número de veces que una persona necesita consultar a un médico debido a una enfermedad o afección común y, como resultado, reducir significativamente el malestar que la persona puede experimentar debido a la enfermedad; sin embargo, esta visión de la salud y la medicina es muy diferente a definir la salud simplemente como “no estar enfermo”.

Sánchez (1996) aboga por revisar los indicadores de salud tradicionales basados en el Modelo Salud-Enfermedad y adoptar nuevos indicadores que correspondan a una visión más integral de la salud.

Ejemplos de indicadores que representan un estado de salud positivo incluyen un estilo de vida adecuado, niveles óptimos de estrés, sensación de felicidad (bienestar), disfrute de los placeres de la vida y adaptabilidad a los factores estresantes ambientales; mientras que ejemplos de indicadores que representan un estado de salud negativo incluyen el aumento de la morbilidad y sus efectos asociados. (pág. 24)

Los adultos suelen relacionar el ejercicio con la salud cuando hablan de hacer ejercicio. Cada vez más médicos recomiendan a sus pacientes que hagan ejercicio como parte de su atención médica, y esta información se difunde a través de diversos medios de comunicación, como programas de salud en televisión y radio, así como secciones de salud en revistas.

En sociedades desarrolladas como la nuestra, el estilo de vida de la mayoría de las personas (el sedentarismo, el uso constante del transporte para desplazarse y la automatización de la mayoría de las tareas domésticas) es un factor importante en la falta de actividad física. Si bien la mayoría sabe que existe una estrecha relación entre la actividad física y la mejora de la salud, así como la prevención de enfermedades, muchos la asocian únicamente con la juventud o el mantenimiento de una determinada apariencia física.

Por lo tanto, la salud no es un fin en sí misma, sino un recurso valioso para la vida diaria. Se la percibe de forma positiva, haciendo hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas. Dado que para las personas la salud significa “estar bien”, la promoción de la salud va más allá de simplemente gozar de buena salud; no es solo una tarea del sector sanitario, sino que requiere esfuerzos integrados entre los sectores sanitario y social, la economía y los negocios, las organizaciones benéficas, los gobiernos locales, las empresas y los medios de comunicación.

Los programas y estrategias de promoción de la salud deben adaptarse al contexto local (así como a los recursos disponibles) de cada país y región. La promoción de la salud ayuda a las personas a desarrollarse tanto personal como socialmente al proporcionar información sobre temas de salud, educación sanitaria y el desarrollo de habilidades básicas para la vida.

De esta manera, al ampliar las opciones disponibles, la promoción de la salud permite a las personas tomar el control de su salud y su entorno. Para que las personas cuenten con las herramientas necesarias para avanzar a la siguiente etapa de la vida o para afrontar enfermedades crónicas o lesiones a lo largo de todas las etapas, es necesario trabajar en escuelas, hogares, lugares de trabajo y comunidades.

2.3.2.6. Clasificación de estilos de vida saludable

Los métodos o formas que utilizamos para conservar nuestra salud son los estilos de vida. De acuerdo con la OMS, un estilo de vida sano es el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado completo de bienestar a nivel físico, mental y social.

Esto abarca asuntos como la alimentación, el ejercicio, la prevención de enfermedades, el empleo, la interacción con la naturaleza, un descanso adecuado y las actividades de ocio y sociales. De acuerdo con Ruiz (2014), hay tres estilos de vida distintos:

- **Estilo de vida saludable:** son las que incluyen las aptitudes, los comportamientos o acciones del individuo orientadas a cubrir sus necesidades humanas fundamentales, asegurando así alcanzar la prosperidad y la vida saludables. Al poder adoptar con responsabilidad estos hábitos saludables, se podrá prevenir trastornos biopsicosociales y mentales y mantener el bienestar para optimizar la calidad de vida.
- **Estilo de vida no saludable:** son perjudiciales y, como consecuencia, aumentan el riesgo de contraer enfermedades, además de perjudicar la salud. Entre las malas decisiones se incluyen: una nutrición inadecuada; la falta de actividad física; el consumo de drogas o alcohol; la falta de sueño; el consumo de tabaco o nicotina, etc. Las personas con mala salud tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades, mientras que las personas sanas tienen mucha menos probabilidad de contraerlas.
- **Promoción de salud:** las personas adquieren mayor capacidad para tomar un mayor control de sus vidas a través de la promoción de la salud. Existen diversos tipos de promoción de la salud que incorporan intervenciones sociales y ambientales, además de brindar apoyo y promover medidas preventivas para mejorar la salud individual (y su calidad de vida), abordando y/o previniendo/eliminando las causas subyacentes de las enfermedades, en lugar de simplemente tratarlas o eliminar sus síntomas.

El beneficio social global de la promoción de la salud permite a las personas tener mayor capacidad para gestionar su salud, les ayuda a desarrollar habilidades personales y fomenta el desarrollo de mecanismos administrativos, organizativos y políticos. Además, la promoción de la salud

promueve la creación de nuevas políticas públicas que, a su vez, brindan mayor protección a la salud y el bienestar. Por último, diversos estudios realizados en Perú sobre hábitos de vida indican que, a mayor nivel educativo, mayor es la probabilidad de que una persona tenga hábitos asociados a una buena salud.

2.3.2.7. Dimensiones del estilo de vida saludable

1. La alimentación

Es el proceso natural en el que los organismos reciben, procesan, absorben y emplean nutrientes para convertirlos en energía. Esta energía permite que los tejidos y órganos funcionen, así como el crecimiento y la preservación general de la vida. Puede definirse como el consumo balanceado de nutrientes. Una alimentación balanceada es aquella que provee nutrientes en cantidades necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo saludable.

Los hábitos alimenticios están influenciados por las experiencias de la infancia y las relaciones familiares, pero también cambian a lo largo de la vida en función de factores sociales, económicos y culturales. Una vez que se desarrollan en la edad adulta, los hábitos alimenticios pueden ser muy difíciles de modificar.

2. El bienestar personal

El estado emocional de una persona está relacionado con su bienestar físico, por lo que ambos están conectados. Nuestra definición de bienestar socioemocional de un estudiante se refiere a su experiencia individual de bienestar en relación con la investigación. El bienestar físico también incluye cierto grado de bienestar mental.

El bienestar personal se refiere a cómo se siente una persona consigo misma en todos los aspectos de su vida: su vida física, mental, emocional y social. Por ejemplo, si alguien tiene un buen bienestar físico, significa que ninguno de sus órganos o funciones está limitado por ningún tipo de deficiencia; que su cuerpo funciona con normalidad y tiene la capacidad física suficiente para satisfacer las diversas demandas que le imponen las actividades físicas y vitales, y que los demás componentes (mentales, psicológicos y sociales) del bienestar general también contribuyen a ello.

3. La higiene

La higiene es una práctica personal que consiste en mantenernos limpios, lo que significa cuidar y asear nuestro cuerpo. Es crucial que los niños entiendan que el aseo personal es esencial para su salud y bienestar, pues les protege de gérmenes y enfermedades.

La promoción de la higiene es responsabilidad de los padres y madres, y los docentes la refuerzan mediante la orientación. Una buena higiene debe fomentarse a través de la educación y, por lo tanto, es una responsabilidad primordial del profesor. Los padres deben demostrar la importancia de explicar e instruir a niños, preadolescentes y adolescentes sobre las prácticas de higiene más importantes que deben incorporar en su rutina diaria, como lavarse las manos antes de comer, después de jugar y después de ir al baño; cepillarse los dientes; lavarse la cara; y bañarse con regularidad.

2.4. Definición de términos básicos

- **Actividad física deportiva:** es una actividad esencial de naturaleza extraescolar, pues tiene un gran efecto en el rendimiento académico, la cognición y la socialización. Asimismo, mantener la actividad física durante el tiempo de la universidad es una manera de asegurar que se goce de buena salud tanto física como mental.
- **Actividad física:** se trata de cualquier actividad que exige al cuerpo un esfuerzo mayor al habitual. No obstante, el volumen real de actividad física que se requiere varía en función de los objetivos personales de salud, ya sea que se busque perder peso o que tan saludable esté uno mismo en ese instante.
- **Actividad y ejercicio:** se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que es generado por los músculos y que demanda un "desembolso de energía". En la fase de adulto, las exigencias nutricionales y energéticas son mucho menores en comparación con las precedentes etapas, ya que estas necesidades representan un porcentaje significativamente más bajo del peso corporal.
- **Actividades de coordinación:** se refiere a la eficacia con la que nuestros sistemas nervioso y muscular trabajan juntos para realizar movimientos coordinados de forma fluida y precisa, lo que permite el uso eficiente tanto del sistema sensorial como del motor. El desarrollo de la coordinación es fundamental para alcanzar un buen estado físico mediante el equilibrio, la agilidad y la destreza al participar en diversas actividades físicas y/o deportivas.

- **Actividades de flexibilidad:** este elemento hace alusión a la habilidad de las articulaciones para moverse sin rigidez ni dolor dentro de su rango completo de movimiento.
- **Alimentación equilibrada:** es necesario consumir todo tipo de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y así poder utilizar la energía para las actividades físicas diarias. Además, cada persona tiene necesidades calóricas diferentes, que dependen de diversos factores como la edad y el nivel de actividad física.
- **Autorrealización:** todo hombre desea alcanzar este ideal mediante la capacidad de desarrollar al máximo sus talentos y potencial, teniendo oportunidades para expresar pensamientos, ideas y conocimientos, y para desarrollarse y superarse como buena persona, lograr éxitos personales y, por lo tanto, seguir creciendo al ser único en comparación con todos los demás seres humanos.
- **Bienestar físico:** se refiere a la salud del cuerpo y a su buen funcionamiento para llevar una vida sana, y no solo a la ausencia de enfermedades. Implica la capacidad de mantenerse activo de diversas maneras. Los tres componentes del bienestar físico dependen de que cuides tu cuerpo mediante una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y un descanso suficiente para que funcione a su máximo rendimiento.
- **Bienestar psicológico:** se refiere al equilibrio emocional y mental de una persona; esto se refleja en su capacidad para manejar el estrés, su nivel de optimismo ante las circunstancias y su satisfacción con la vida. También incluye gestionar las emociones de forma saludable, desarrollar una autoestima adecuada y ser capaz de afrontar la adversidad.
- **Bienestar social:** refleja las interacciones positivas con los demás e indica, en general, la calidad de las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales positivas se forman cuando las personas pueden crear y cultivar vínculos significativos con la familia, los amigos o la comunidad, lo que contribuye a generar un sentimiento de pertenencia, apoyo y asistencia.
- **El aseo personal:** consiste en estar bien informado y en todo lo que tiene que ver con una cultura de prevención y cuidado de la salud; también incluye el mantenimiento de un cuerpo totalmente limpio. Asimismo, es importante señalar que la higiene es equivalente a la salud.

- **Equilibrio:** es una de las habilidades perceptivo-motoras. El equilibrio se produce cuando el cuerpo se encuentra en una posición estable (inmóvil) y está sometido a dos o más fuerzas iguales que actúan en direcciones opuestas, lo que provoca que se anulen entre sí.
- **Estado nutricional:** es un método no invasivo que puede ser utilizado en cualquier lugar del planeta, que es asequible y portátil, y que sirve para medir la composición corporal, las proporciones y el tamaño del cuerpo humano. Muestra el estado de salud y nutricional y posibilita prever la supervivencia, la salud y el rendimiento.
- **Estilo de vida no saludable:** son comportamientos que las personas adoptan en contra de su salud, lo cual aumenta el riesgo de enfermarse y daña su aspecto biológico, social y psicológico. Estos son: padecimientos, sedentarismo e ingestión inadecuada de alimentos.
- **Estilos de vida saludable:** se refiere a los comportamientos individuales y colectivos que contribuyen a satisfacer las necesidades de las personas para alcanzar un bienestar de salud adecuado.
- **Manejo del estrés:** se describe como aquellos esfuerzos de comportamiento y cognitivos, que están en constante cambio, que se llevan a cabo para disminuir o no la magnitud y el nivel de activación, y que alteran las exigencias del entorno o el carácter de las evaluaciones cognitivas personales.
- **Promoción de salud:** es el procedimiento que posibilita que los individuos tengan más control sobre su salud personal. Se enfoca en una extensa variedad de intervenciones sociales y ambientales que tienen como objetivo proteger la salud y mejorar la calidad de vida a nivel individual, previniendo y resolviendo las causas principales de los problemas sanitarios, sin limitarse solo al tratamiento y la sanación.
- **Psicológicos y sociales:** en lo que respecta a la salud mental y emocional, el ejercicio regular tiene un impacto positivo en la autoestima, en el humor y en cómo se percibe la imagen del cuerpo. Asimismo, se ha comprobado que disminuye el estrés y la ansiedad, lo cual ayuda a prevenir alteraciones como la depresión.

2.5. Hipótesis de la investigación

2.5.1. Hipótesis general

La actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

2.5.2. Hipótesis específicos

- La actividad física deportiva contribuye significativamente en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.
- La actividad física deportiva contribuye significativamente en el bienestar personal de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.
- La actividad física deportiva contribuye significativamente en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

2.6. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS	• Frecuencia	• Asiste regularmente a clases de educación física. • Participa constantemente en actividades recreativas. • Realiza ejercicios físicos de manera habitual.	Ítems
	• Duración	• Realiza ejercicios físicos por más de 30 minutos al día. • Dedicar un tiempo adecuado a la práctica deportiva diaria. • Mantiene la actividad física durante toda la sesión.	Ítems
	• Intensidad	• Realiza actividades físicas con esfuerzo moderado o alto. • Presenta resistencia física al realizar ejercicios o deportes. • Participa activamente en juegos y actividades deportivas.	Ítems
ESTILO DE VIDA SALUDABLE	• La alimentación	• Consume alimentos nutritivos diariamente. • Incluye frutas y verduras en su alimentación.	Ítems

	• El bienestar personal	• Mantiene horarios adecuados para sus comidas. • Practica actividades físicas con regularidad. • Mantiene hábitos adecuados de descanso y sueño. • Controla adecuadamente sus emociones y estrés.	Ítems
	• La higiene	• Mantiene el aseo personal diariamente. • Practica hábitos adecuados de higiene bucal. • Cuida la limpieza de su entorno personal y escolar.	Ítems

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

Dado que los resultados solo se confirmaron una vez y en relación con las variables a investigar en un momento específico, la investigación fue no experimental y correlacional transversal.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 323 alumnos de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello, matriculados en el año 2025.

Grado	Secciones			Total
	A	B	C	
1ro	21	22	21	64
2do	22	21	21	64
3ro	20	22	22	64
4to	23	22	22	67
5to	23	20	21	64
Total				323

3.2.2. Muestra

La muestra representativa consistía en 21 estudiantes del primer año de secundaria, pertenecientes a la sección “A” de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello.

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

En el presente estudio se utilizó la encuesta, un método que es muy utilizado en investigaciones cuantitativas por su potencial para recopilar información de manera estructurada y sistemática.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento utilizado en la investigación fue el cuestionario de 15 preguntas cerradas para recoger datos relacionados a los estilos de vida saludable.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Los resultados serán analizados por el programa SPSS V25, el cual es una herramienta que nos permitirá analizar y entender nuestros datos, será utilizado para el análisis.

CAPITULO IV

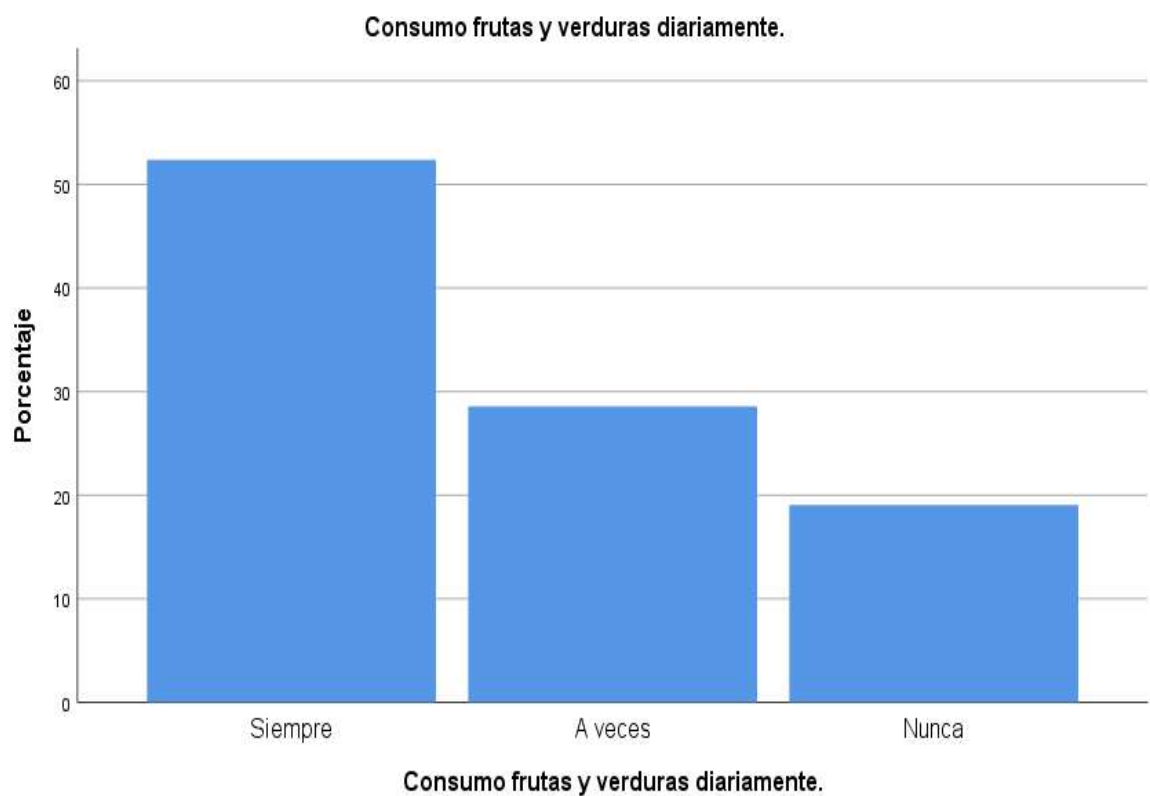
RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Consumo frutas y verduras diariamente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	52,4	52,4	52,4
	A veces	6	28,6	28,6	81,0
	Nunca	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



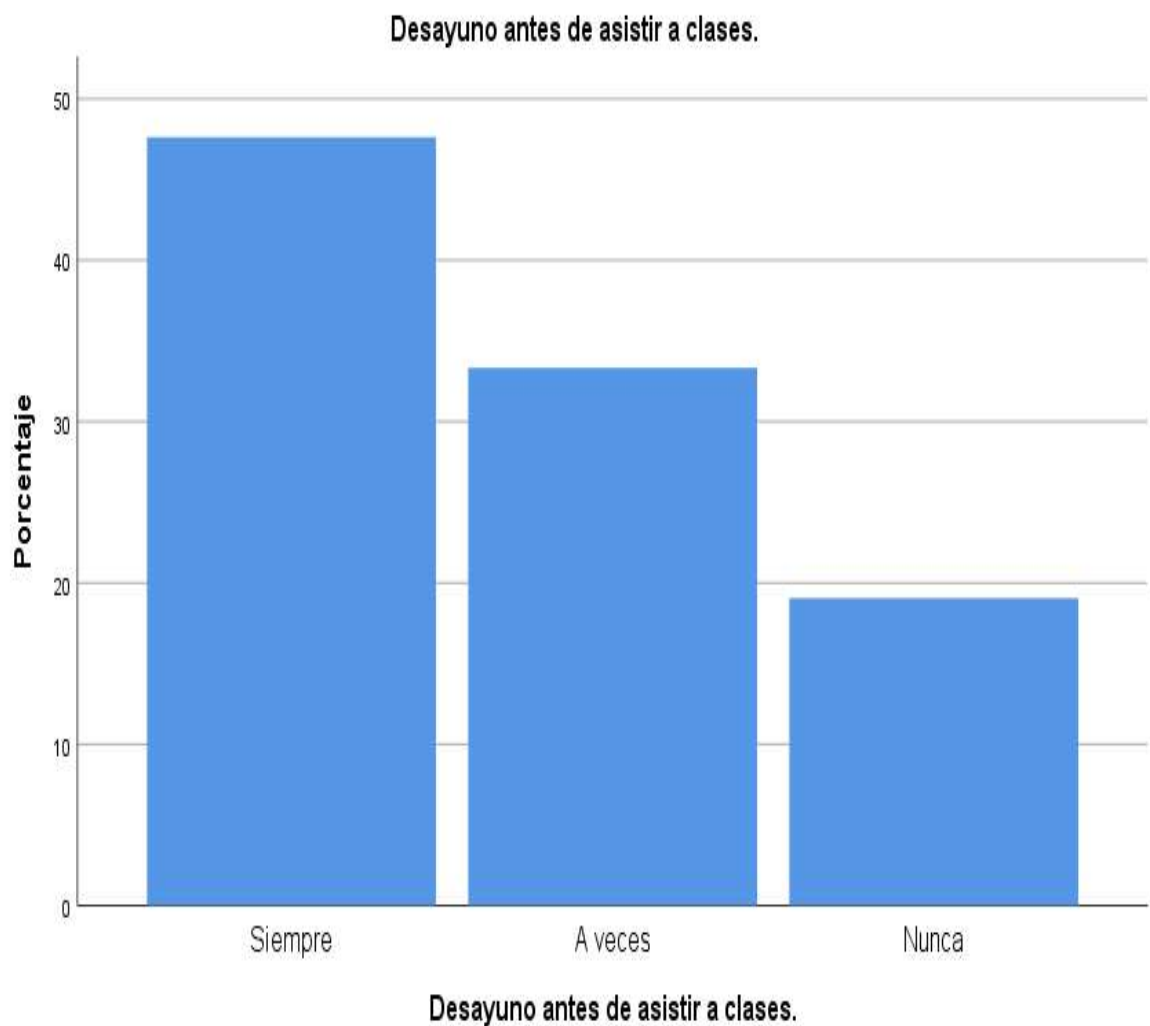
Interpretación

En la figura y tabla 1, se puede apreciar que el 52,4% de los estudiantes encuestados siempre consumen frutas y verduras diariamente, asimismo, el 28,6% de los estudiantes encuestados a veces consumen frutas y verduras diariamente, por ultimo el 19,0% de los estudiantes encuestados nunca consumen frutas y verduras diariamente.

Tabla 2

Desayuno antes de asistir a clases.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	47,6	47,6	47,6
	A veces	7	33,3	33,3	81,0
	Nunca	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



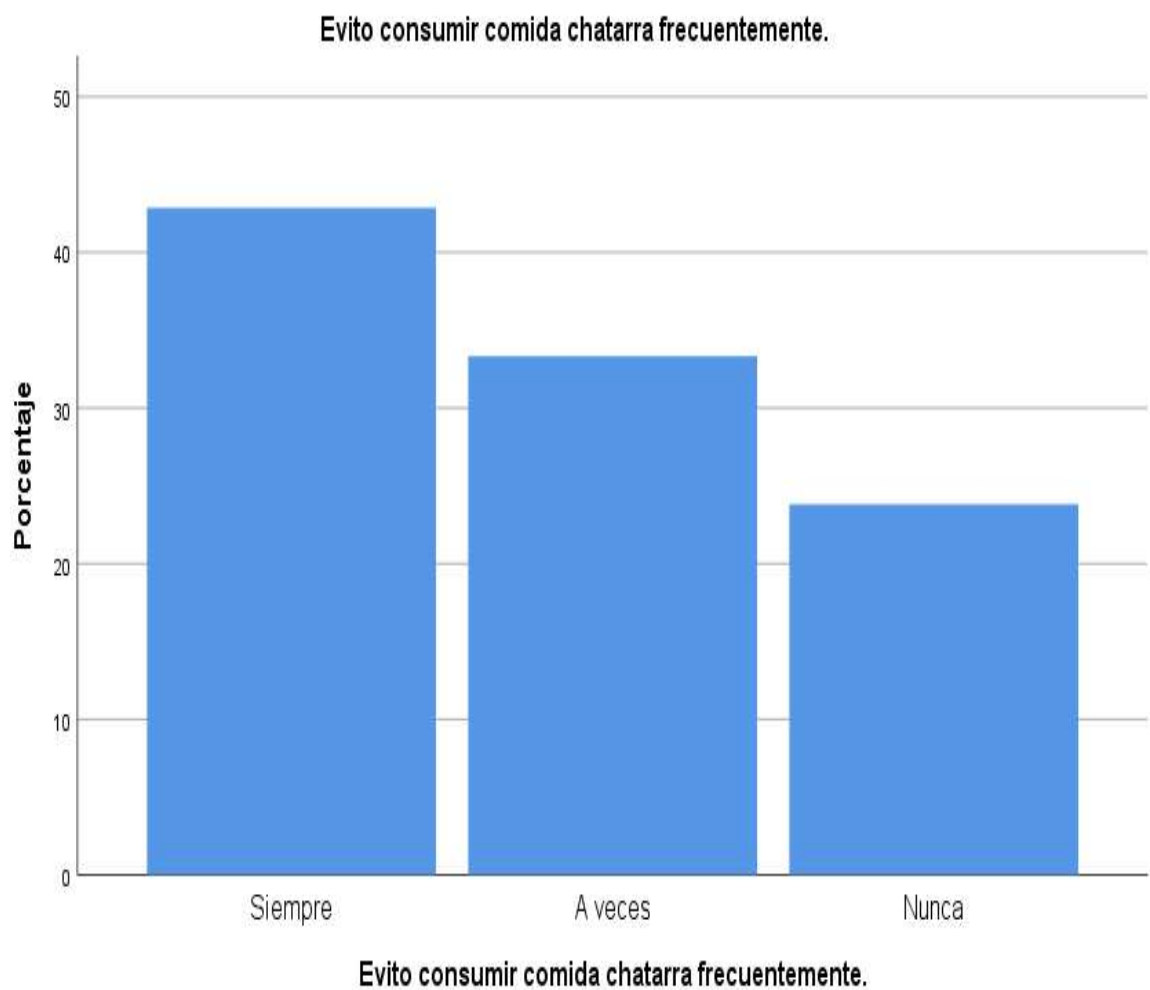
Interpretación

En la figura y tabla 2, se puede apreciar que el 47,6% de los estudiantes encuestados siempre desayunan antes de asistir a clases, asimismo, el 33,3% de los estudiantes encuestados a veces desayunan antes de asistir a clases, por último, el 19,0% de los estudiantes encuestados nunca desayunan antes de asistir a clases.

Tabla 3

Evito consumir comida chatarra frecuentemente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	9	42,9	42,9	42,9
	A veces	7	33,3	33,3	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



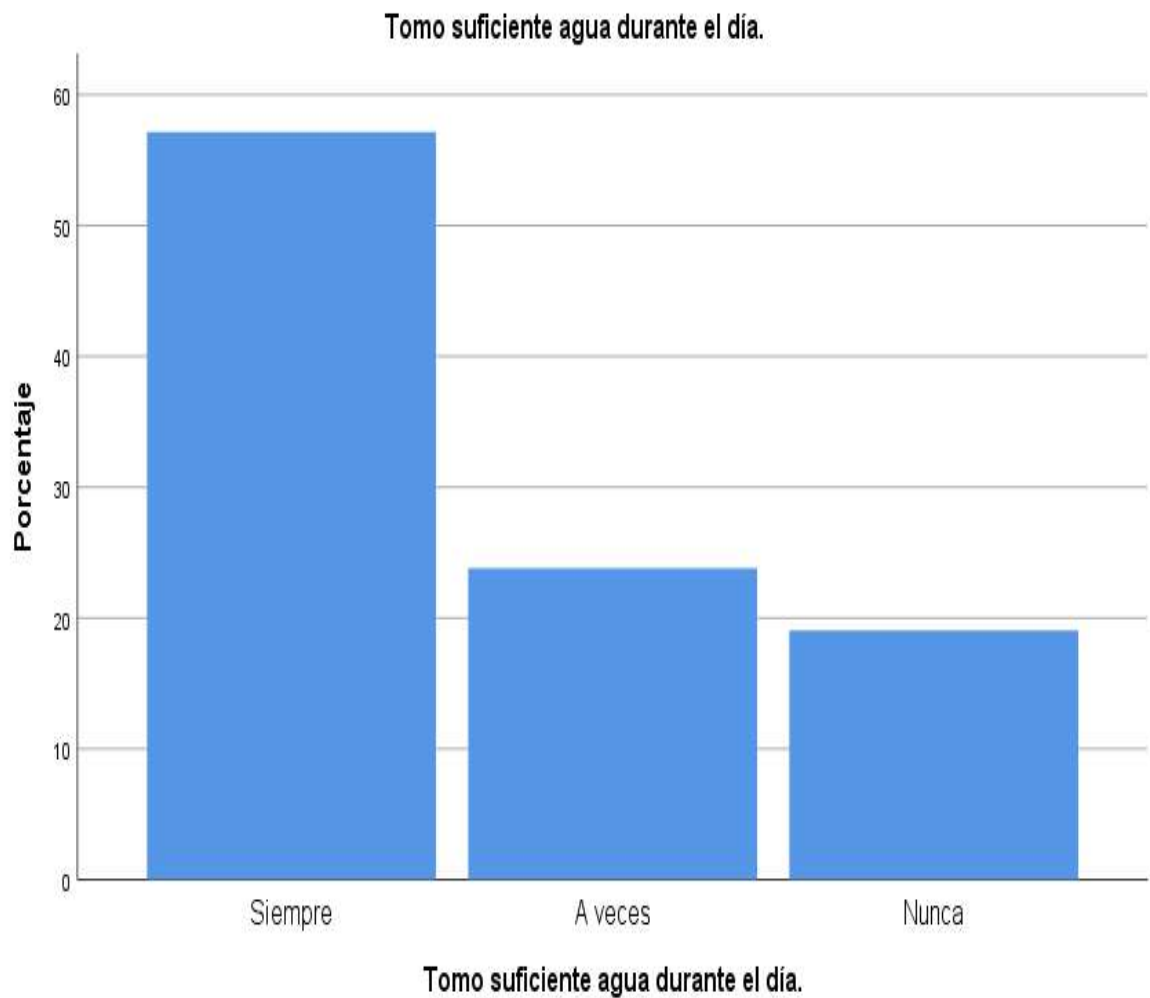
Interpretación

En la figura y tabla 3, se puede apreciar que el 42,9% de los estudiantes encuestados siempre evitan consumir comida chatarra frecuentemente, asimismo, el 33,3% de los estudiantes encuestados a veces evitan consumir comida chatarra frecuentemente, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca evitan consumir comida chatarra frecuentemente.

Tabla 4

Tomo suficiente agua durante el día.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	12	57,1	57,1	57,1
	A veces	5	23,8	23,8	81,0
	Nunca	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



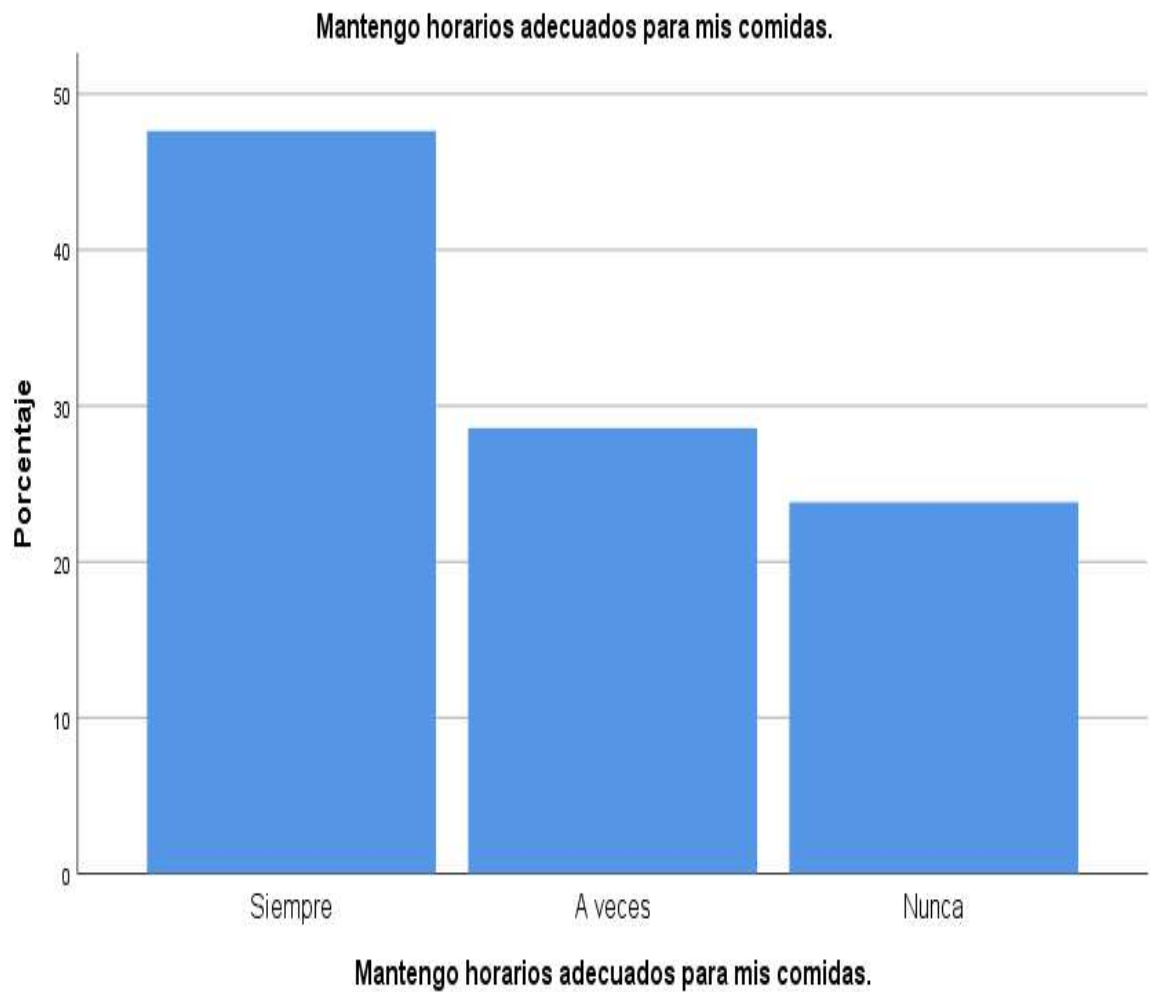
Interpretación

En la figura y tabla 4, se puede apreciar que el 57,1% de los estudiantes encuestados siempre toman suficiente agua durante el día, asimismo, el 23,8% de los estudiantes encuestados a veces toman suficiente agua durante el día, por último, el 19,0% de los estudiantes encuestados nunca toman suficiente agua durante el día.

Tabla 5

Mantengo horarios adecuados para mis comidas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	47,6	47,6	47,6
	A veces	6	28,6	28,6	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



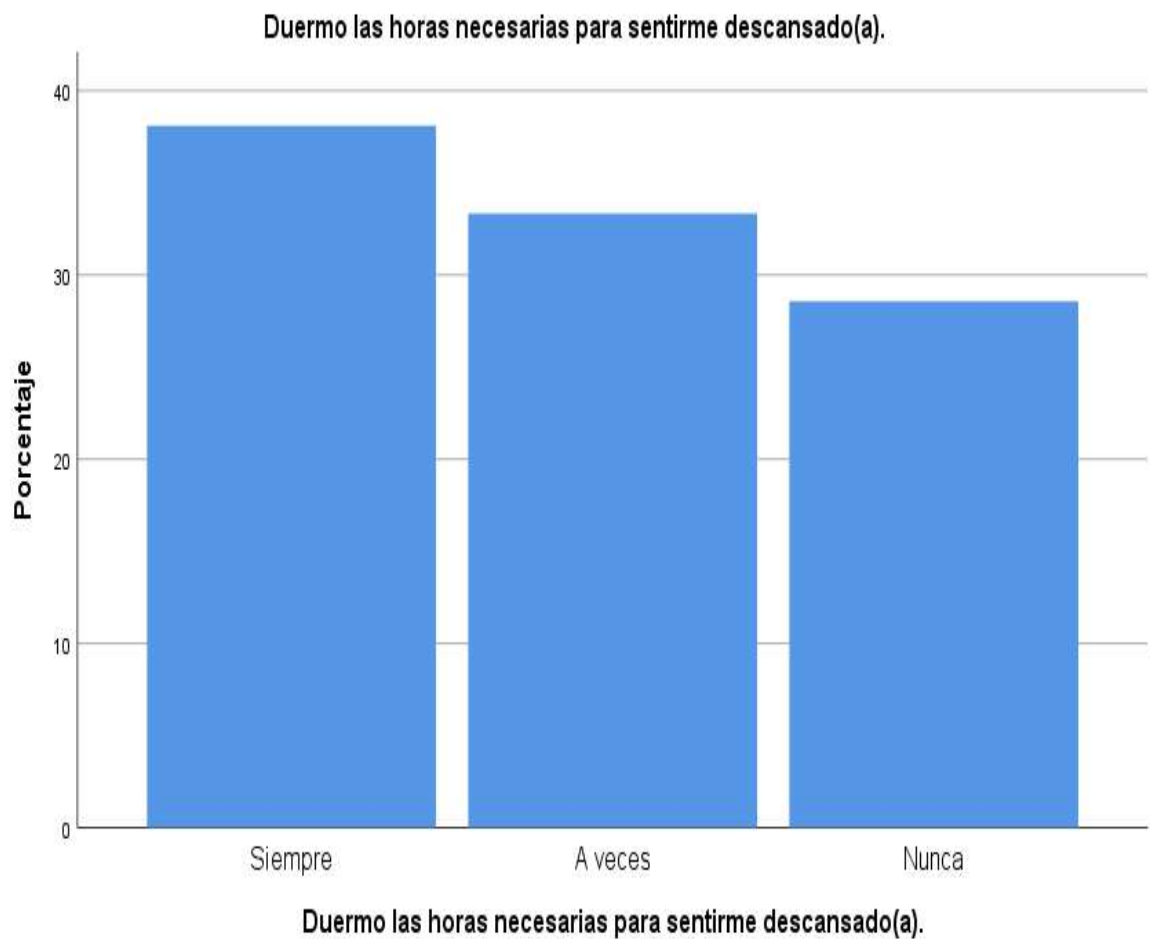
Interpretación

En la figura y tabla 5, se puede apreciar que el 47,6% de los estudiantes encuestados siempre mantienen horarios adecuados para sus comidas, asimismo, el 28,6% de los estudiantes encuestados a veces mantienen horarios adecuados para sus comidas, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca mantienen horarios adecuados para sus comidas.

Tabla 6

Duermo las horas necesarias para sentirme descansado(a).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	8	38,1	38,1	38,1
	A veces	7	33,3	33,3	71,4
	Nunca	6	28,6	28,6	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



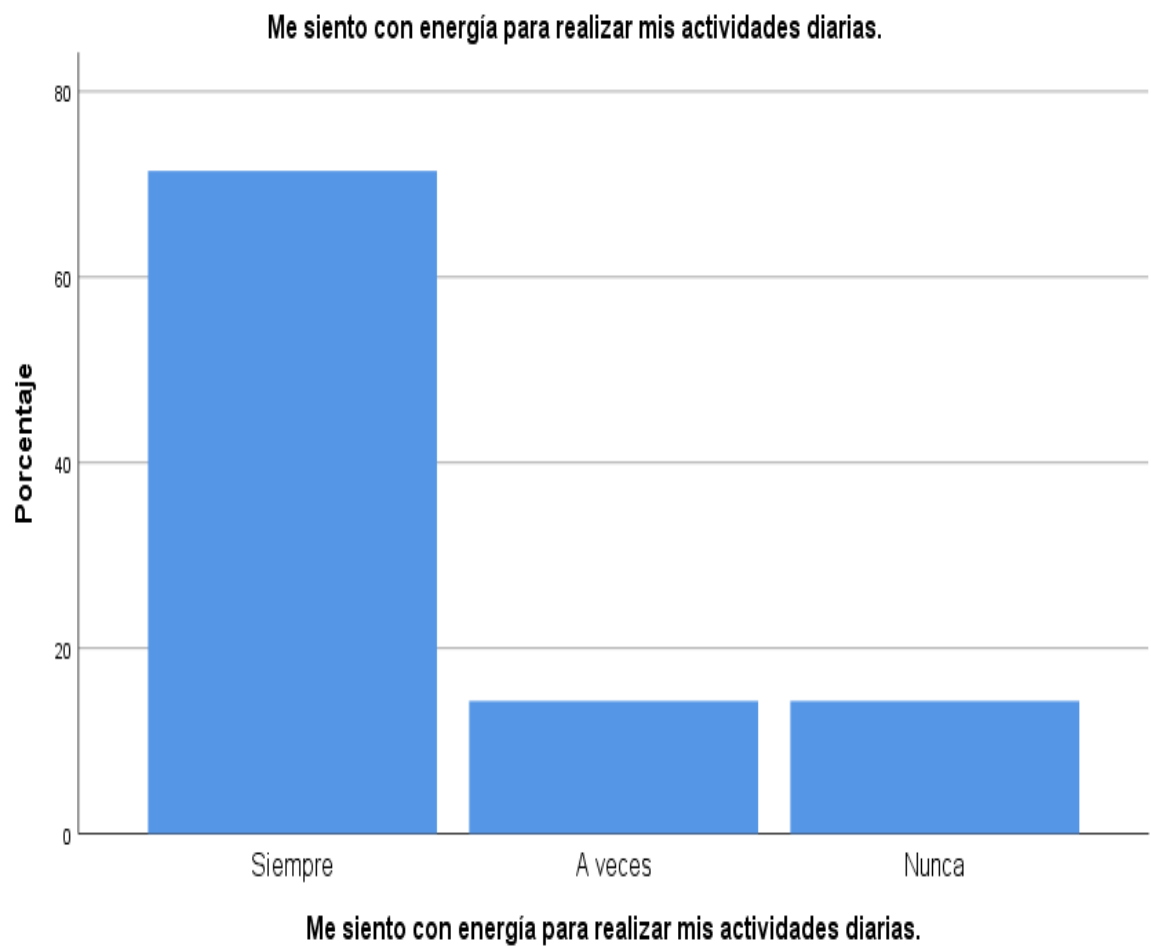
Interpretación

En la figura y tabla 6, se puede apreciar que el 38,1% de los estudiantes encuestados siempre duermen las horas necesarias para sentirme descansado(a), asimismo, el 33,3% de los estudiantes encuestados a veces duermen las horas necesarias para sentirme descansado(a), por último, el 28,6% de los estudiantes encuestados nunca duermen las horas necesarias para sentirme descansado(a).

Tabla 7

Me siento con energía para realizar mis actividades diarias.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	71,4	71,4	71,4
	A veces	3	14,3	14,3	85,7
	Nunca	3	14,3	14,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



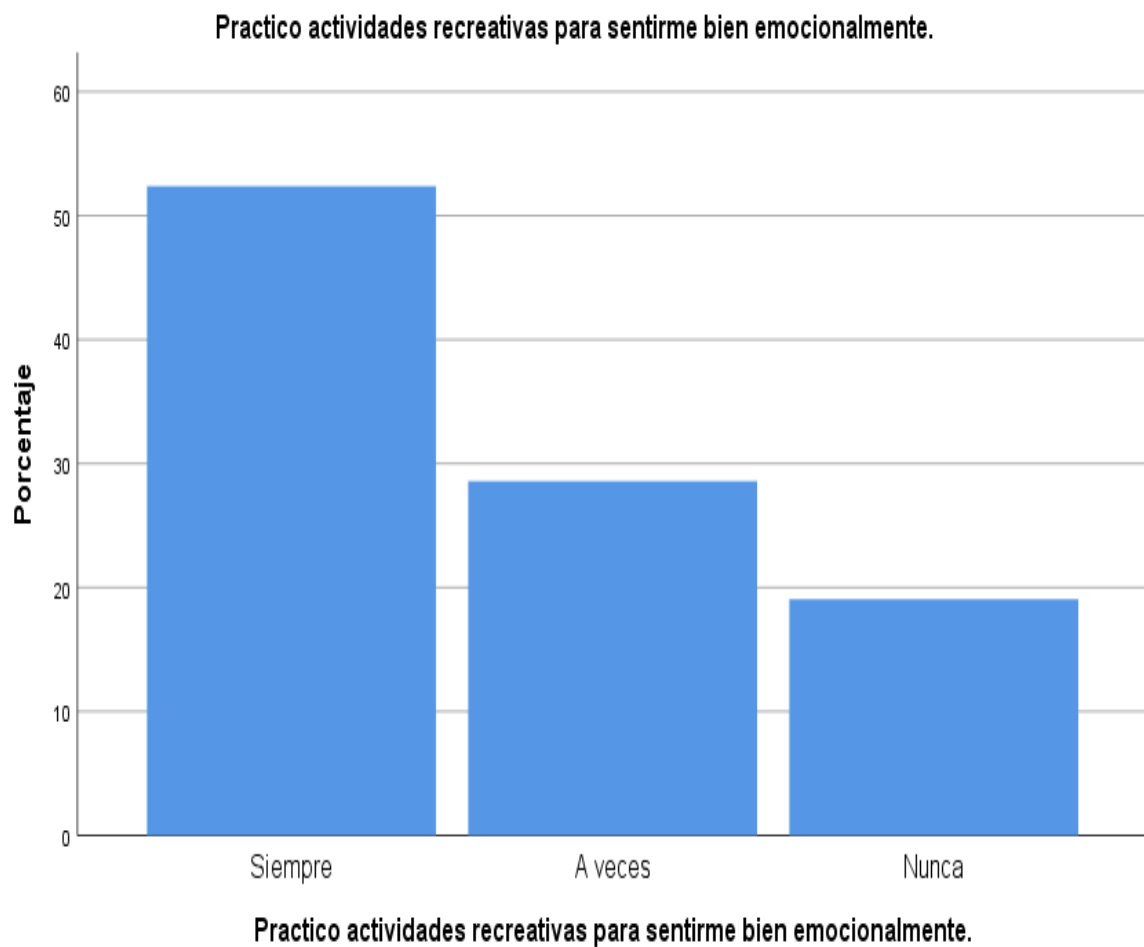
Interpretación

En la figura y tabla 7, se puede apreciar que el 71,4% de los estudiantes encuestados siempre se sienten con energía para realizar sus actividades diarias, asimismo, el 14,3% de los estudiantes encuestados a veces se sienten con energía para realizar sus actividades diarias, por último, el 14,3% de los estudiantes encuestados nunca se sienten con energía para realizar sus actividades diarias.

Tabla 8

Practico actividades recreativas para sentirme bien emocionalmente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	52,4	52,4	52,4
	A veces	6	28,6	28,6	81,0
	Nunca	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



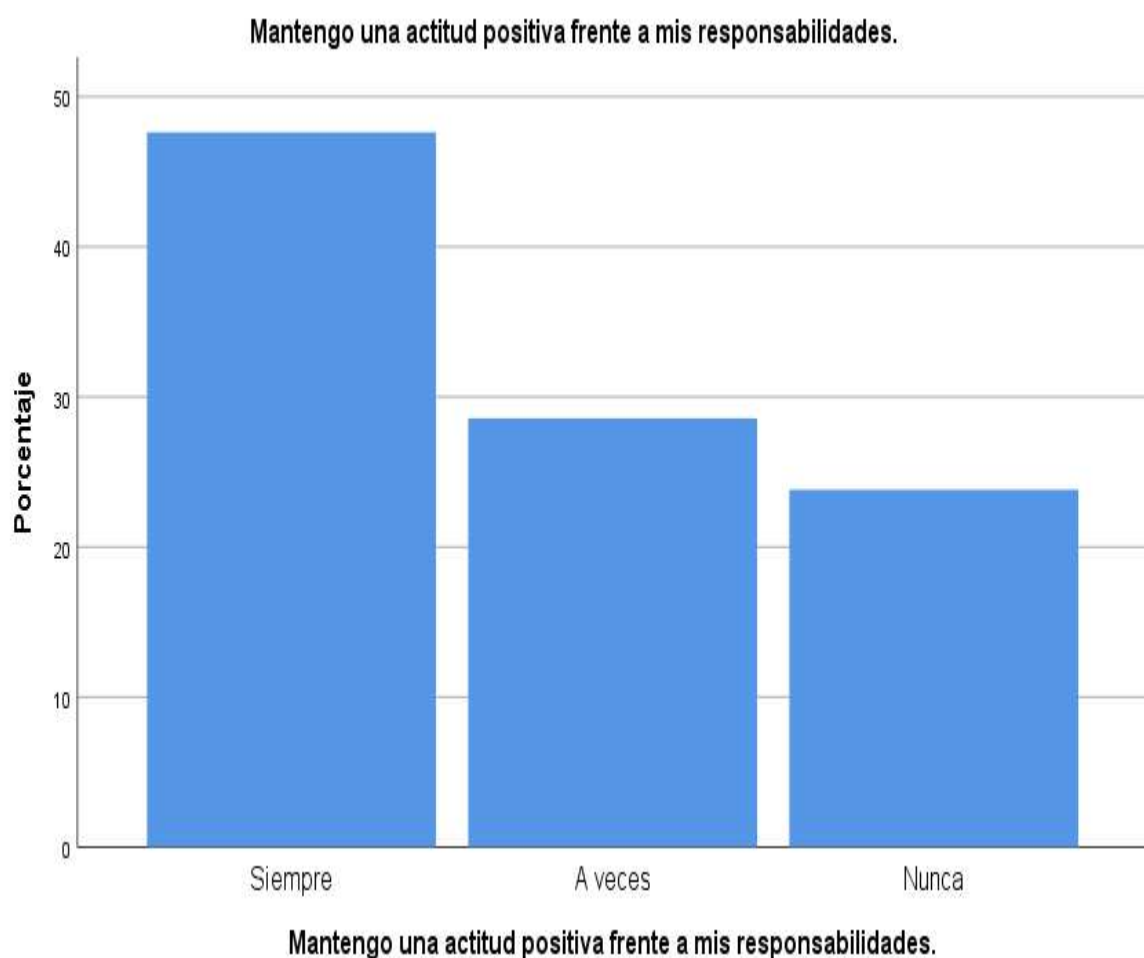
Interpretación

En la figura y tabla 8, se puede apreciar que el 52,4% de los estudiantes encuestados siempre practican actividades recreativas para sentirme bien emocionalmente, asimismo, el 28,6% de los estudiantes encuestados a veces practican actividades recreativas para sentirme bien emocionalmente, por último, el 19,0% de los estudiantes encuestados nunca practican actividades recreativas para sentirme bien emocionalmente.

Tabla 9

Mantengo una actitud positiva frente a mis responsabilidades.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	47,6	47,6	47,6
	A veces	6	28,6	28,6	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



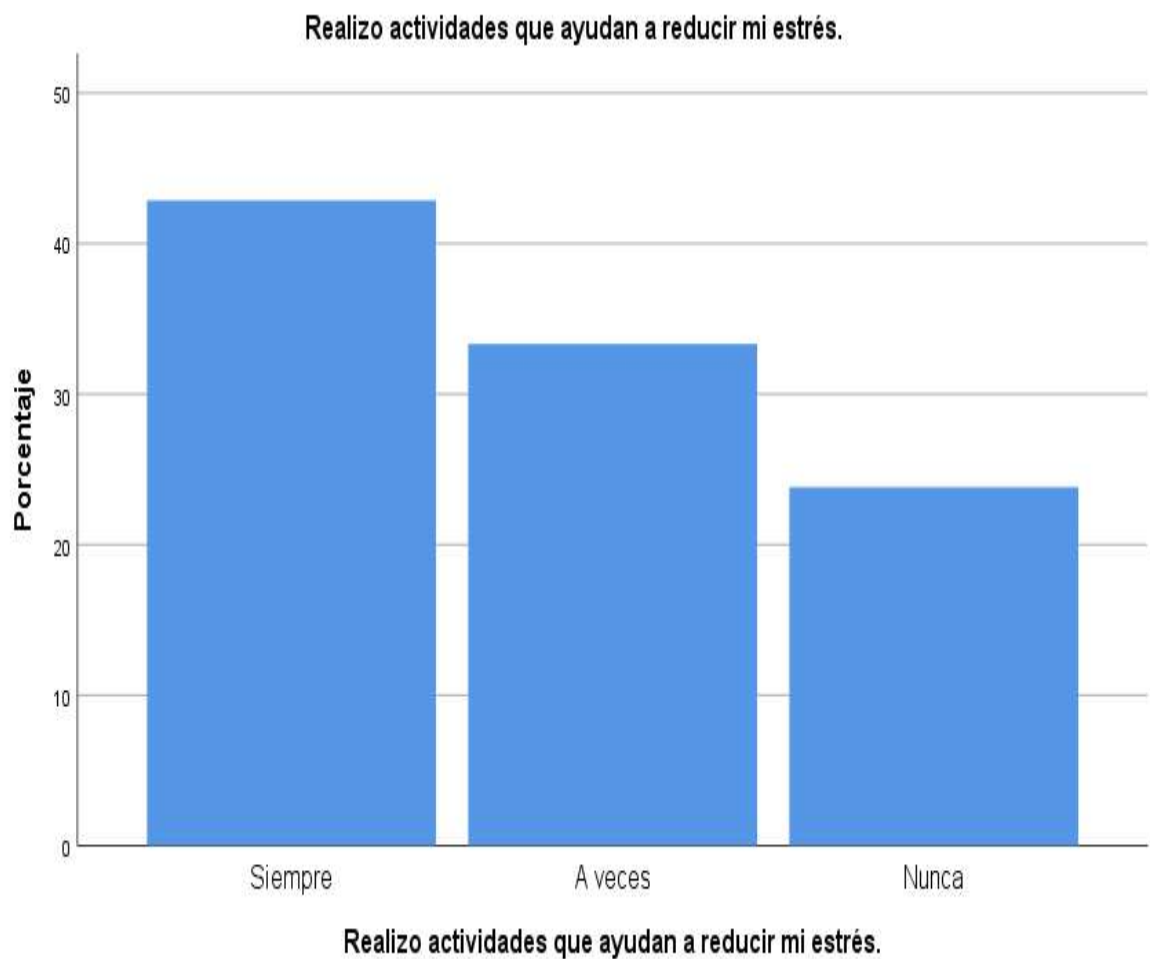
Interpretación

En la figura y tabla 9, se puede apreciar que el 47,6% de los estudiantes encuestados siempre mantienen una actitud positiva frente a sus responsabilidades, asimismo, el 28,6% de los estudiantes encuestados a veces mantienen una actitud positiva frente a sus responsabilidades, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca mantienen una actitud positiva frente a sus responsabilidades.

Tabla 10

Realizo actividades que ayudan a reducir mi estrés.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	9	42,9	42,9	42,9
	A veces	7	33,3	33,3	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



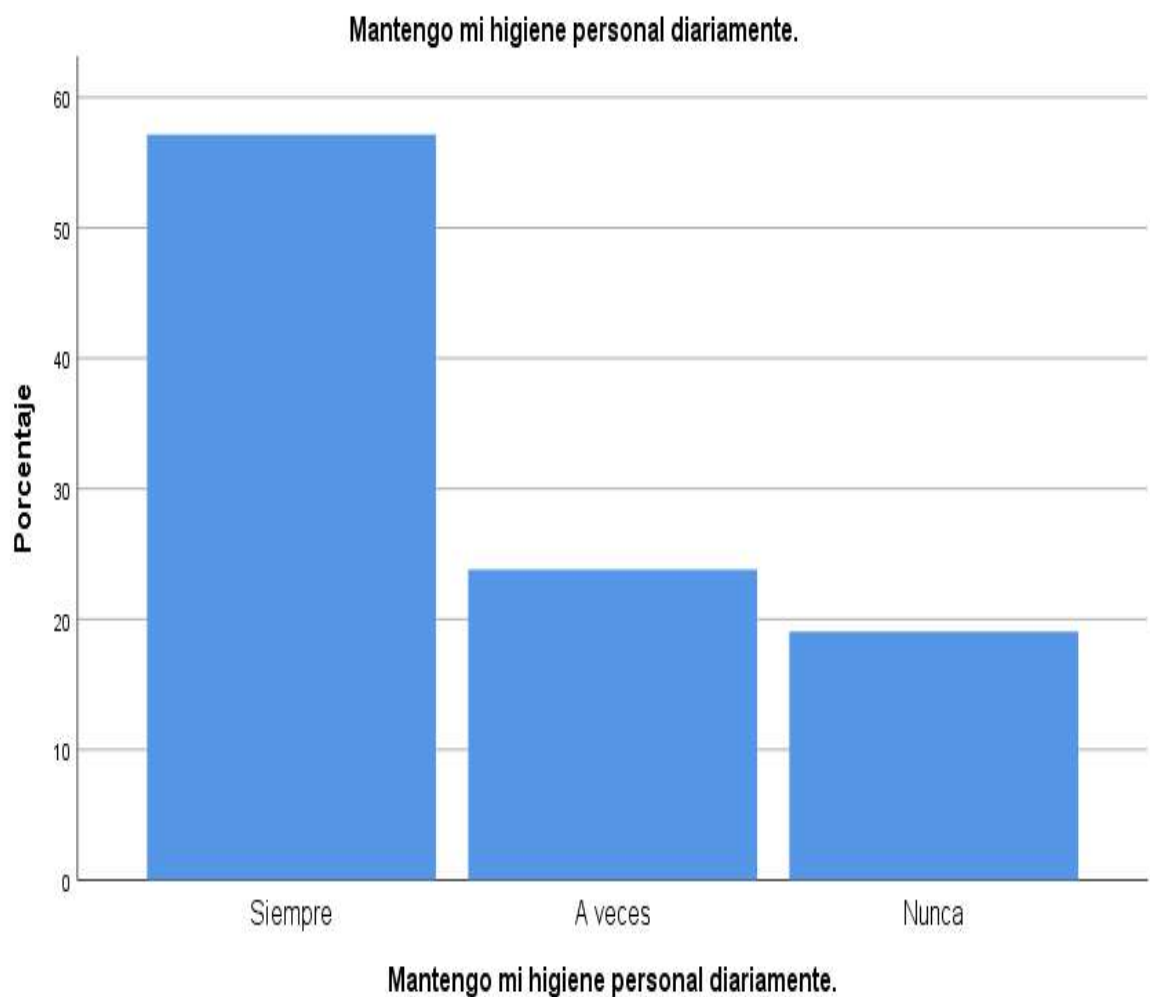
Interpretación

En la figura y tabla 10, se puede apreciar que el 42,9% de los estudiantes encuestados siempre realizan actividades que ayudan a reducir su estrés, asimismo, el 33,3% de los estudiantes encuestados a veces realizan actividades que ayudan a reducir su estrés, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca realizan actividades que ayudan a reducir su estrés.

Tabla 11

Mantengo mi higiene personal diariamente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	12	57,1	57,1	57,1
	A veces	5	23,8	23,8	81,0
	Nunca	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



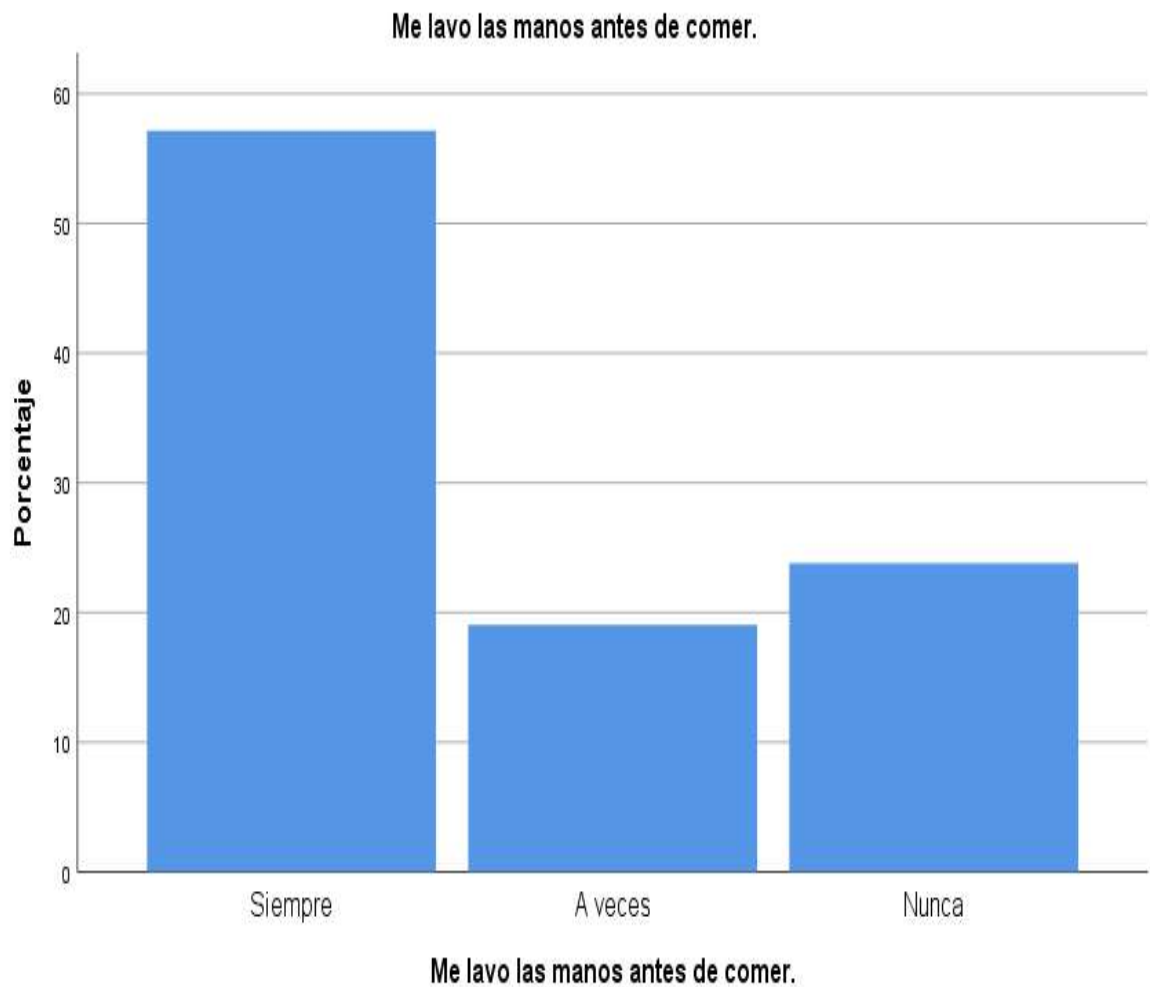
Interpretación

En la figura y tabla 11, se puede apreciar que el 57,1% de los estudiantes encuestados siempre mantienen su personal diariamente, asimismo, el 23,8% de los estudiantes encuestados a veces mantienen su personal diariamente, por último, el 19,0% de los estudiantes encuestados nunca mantienen su personal diariamente.

Tabla 12

Me lavo las manos antes de comer.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	12	57,1	57,1	57,1
	A veces	4	19,0	19,0	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



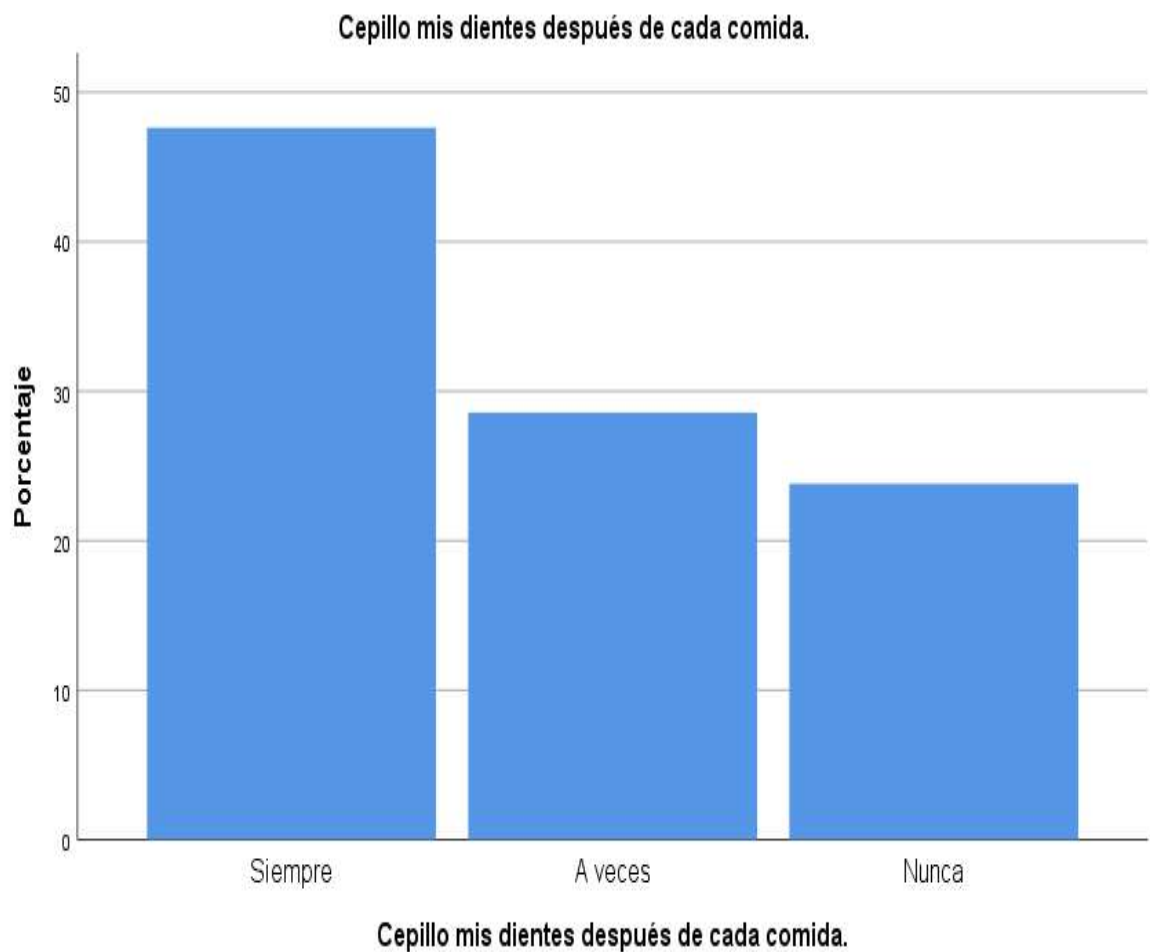
Interpretación

En la figura y tabla 12, se puede apreciar que el 57,1% de los estudiantes encuestados siempre se lavan las manos antes de comer, asimismo, el 19,0% de los estudiantes encuestados a veces se lavan las manos antes de comer, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca se lavan las manos antes de comer.

Tabla 13

Cepillo mis dientes después de cada comida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	47,6	47,6	47,6
	A veces	6	28,6	28,6	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



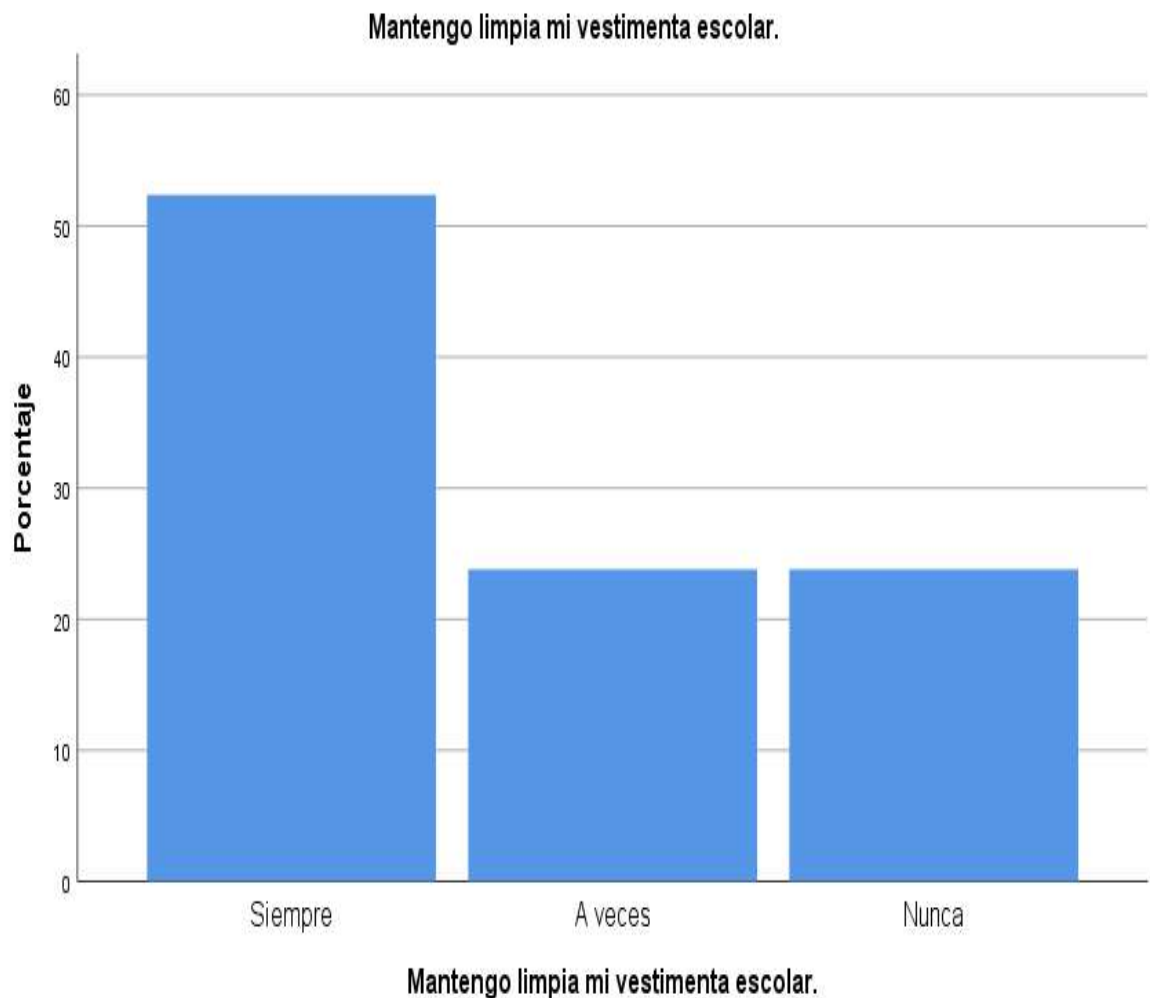
Interpretación

En la figura y tabla 13, se puede apreciar que el 47,6% de los estudiantes encuestados siempre se cepillan sus dientes después de cada comida, asimismo, el 28,6% de los estudiantes encuestados a veces se cepillan sus dientes después de cada comida, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca se cepillan sus dientes después de cada comida.

Tabla 14

Mantengo limpia mi vestimenta escolar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	52,4	52,4	52,4
	A veces	5	23,8	23,8	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



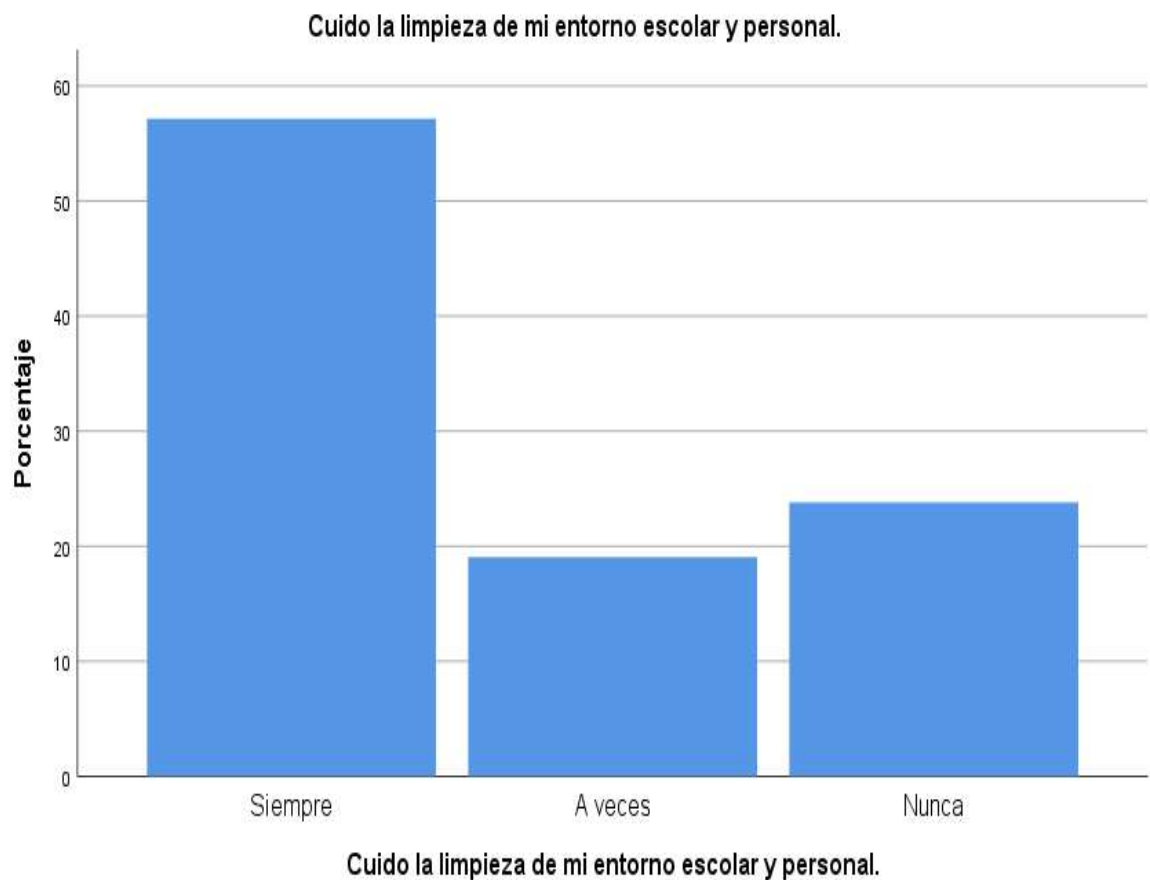
Interpretación

En la figura y tabla 14, se puede apreciar que el 52,4% de los estudiantes encuestados siempre mantienen limpia su vestimenta escolar, asimismo, el 23,8% de los estudiantes encuestados a veces mantienen limpia su vestimenta escolar, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca mantienen limpia su vestimenta escolar.

Tabla 15

Cuido la limpieza de mi entorno escolar y personal.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	12	57,1	57,1	57,1
	A veces	4	19,0	19,0	76,2
	Nunca	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



Interpretación

En la figura y tabla 15, se puede apreciar que el 57,1% de los estudiantes encuestados siempre cuidan la limpieza de su entorno escolar y personal, asimismo, el 19,0% de los estudiantes encuestados a veces cuidan la limpieza de su entorno escolar y personal, por último, el 23,8% de los estudiantes encuestados nunca cuidan la limpieza de su entorno escolar y personal.

4.2. Contratación de hipótesis

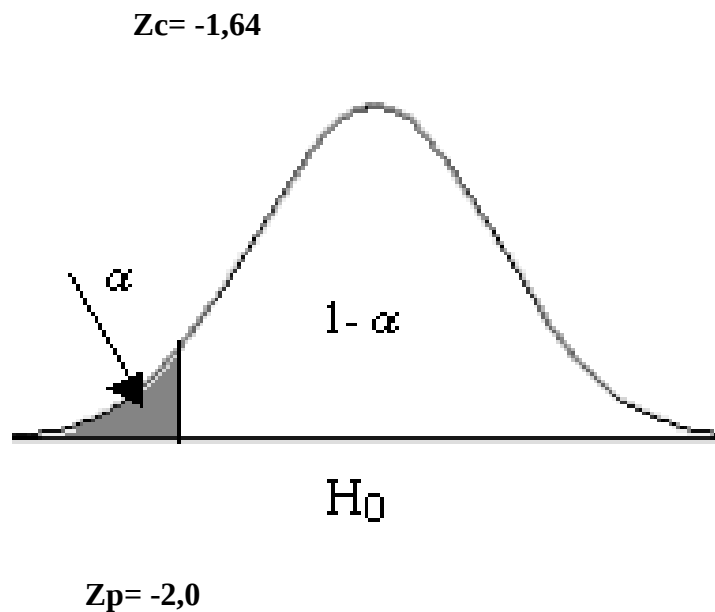
Paso 1:

H₀: La actividad física deportiva no contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

H₁: La actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

Paso 2: $\alpha=5\%$

Paso 3:



Paso 4:

Decisión: Se rechaza H_0

Conclusión: Se pudo comprobar que la actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

En el presente estudio; el objetivo principal fue Determinar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.

De manera similar, Agila (2022) determinó que incluir la actividad física moderada a tu estilo de vida de forma rutinaria sienta las bases para una salud física, mental y emocional duradera. Reducir el estrés, por lo tanto, genera experiencias positivas y bienestar en el día a día, contribuyendo así a un estilo de vida saludable. Lo interesante es lo que ocurre cuando una persona que ha hecho ejercicio con regularidad durante muchos años deja de hacerlo repentinamente. Al cotejar estos hallazgos con el estudio de Hinestrosa, Borja y Serna (2020) que afirmaron que el 80% de los estudiantes duermen suficientes horas por noche, los resultados de la encuesta previa indicaron que el 20% no duermen 6 horas o más, lo cual guarda una correlación directa con el 36% de los estudiantes que no practican la higiene del sueño. Por lo tanto, es fundamental monitorear y fomentar la higiene del sueño.

Asimismo, la investigación de Quispe y Rodriguez (2022) determina que la actividad física y el deporte tienen un impacto positivo en el desarrollo de un estilo de vida saludable para los estudiantes de tercer grado que asisten al I.E.S. A-28 Perú Birf (Azángaro). Esta correlación positiva (r de Pearson = 0,84) basada en la fuerza de la correlación entre las dos variables proporciona evidencia suficiente para rechazar las hipótesis nulas respecto a su relación. La prueba de hipótesis realizada con la prueba t de Student arrojó un valor T_c (estadístico de prueba) de 8,4756 que fue mayor que el valor crítico (T_t) de 2,042 a un nivel de significancia establecido en alfa 0,05 con 30 grados de libertad. Velásquez (2024) determinó, por su parte, que el aprendizaje de la educación física destaca con un 50% en el nivel alcanzado, sigue con un 41% en el nivel medio y un 9% se mostró con un nivel bajo en su desarrollo. La relación positiva fuerte entre los estilos de vida y el progreso de la educación física en estudiantes de quinto año de la I.E. N° 86067, con un coeficiente $r = 0,620$ y un valor asociado de 0,000 que es menor que el nivel de significación $\alpha = 0,05$, tiene una magnitud positiva.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Se comprobó que la actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, debido a que la práctica constante de actividades físicas y deportivas contribuye positivamente al bienestar físico, emocional y social de los adolescentes. Los estudiantes que participan regularmente en actividades deportivas tienden a desarrollar hábitos saludables relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene y el cuidado de su salud, favoreciendo así una mejor calidad de vida.
- La actividad física deportiva contribuye significativamente en la alimentación de los estudiantes ya que proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo físico, el fortalecimiento muscular y el buen rendimiento en las actividades escolares y deportivas. La combinación de una alimentación balanceada y la actividad física contribuye al crecimiento saludable de los estudiantes, mejora su resistencia física y ayuda a prevenir problemas de salud relacionados con el sedentarismo y la mala nutrición.
- La actividad física deportiva contribuye significativamente en el bienestar personal de los estudiantes ya que contribuye favorablemente al equilibrio físico, emocional y social de los adolescentes. Los estudiantes que realizan actividades deportivas con frecuencia suelen presentar mayor energía, mejor estado de ánimo y una actitud más positiva frente a sus responsabilidades académicas y personales.
- La actividad física deportiva contribuye significativamente en la higiene de los estudiantes, ya que la práctica constante fomenta hábitos adecuados de cuidado personal y limpieza. Por ello, mantener una buena salud física y prevenir molestias ocasionadas por la acumulación de sudor, bacterias o malos hábitos de limpieza.

6.2. Recomendaciones

- Se aconseja a los profesores que incluyan en su enseñanza métodos pedagógicos que combinen el ejercicio físico con técnicas para regular las emociones y disminuir el estrés, tales como la meditación activa, el yoga o actividades deportivas que promuevan la relajación y la autodisciplina de los alumnos.
- Se recomienda que los orientadores y psicólogos escolares fomenten el ejercicio físico como un instrumento para la salud mental, elaborando intervenciones en las que los alumnos tengan la oportunidad de involucrarse en actividades recreativas que contribuyan a optimizar su estado emocional, su autovaloración y su habilidad para enfrentar situaciones de ansiedad o estrés académico.
- Se recomienda que el director, el equipo docente y el personal administrativo de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello guíen la práctica de actividad física deportiva y la ingesta de una dieta equilibrada y del estado nutricional, ya que favorece el desarrollo de hábitos saludables.
- Se recomienda a los padres de los alumnos del primer año de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello que ayuden a sus hijos a ejercitarse con más frecuencia y que también mantengan una buena alimentación y estado nutricional, porque son las únicas formas de garantizar una buena salud.

CAPITULO VII

FUENTE DE INFORMACIÓN

7.1. Fuentes bibliográficas

- Agila, J. (2022). *Actividad física y estilo de vida en estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador, período académico 2022-2022*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Ávila, C., Aldas, H., & Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Científica*, Vol. 2, Nº. 4, 97-102.
- Briceño, N., Sánchez, E., & Santos, W. (2023). *Influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria IE Héroes de Jactay- Señor de Puelles Huánuco*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Crisóstomo, B., Mardones, L., & Yáñez, 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*. Chile: Universidad de Concepción.
- Cruz, L. (2020). Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. *Revista Conrado*, 16(76), 234-238.
- Guerrero, L., & León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, vol. 14, núm. 48, 13-19.
- Hinestrosa, A., Borja, A., & Serna, A. (2020). *La actividad física como estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos de vida saludable en estudiantes del grado octavo de institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada*. Medellín: Universidad Católica de Oriente.
- Mejía, I., & Galarza, A. (2016). *Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015*. Cuenca-Ecuador: UCUENCA.
- Nicolosi, S. (2023). *La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable*. Argentina: Universidad de Córdoba.
- Quispe, Y., & Rodríguez, 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*. Azángaro-Puno: Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro".
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Rev cuba med gen integr*, 1-12.
- Rodríguez, D. (2015). *Formación continua del profesorado de Educación Física y su influencia en la efectividad docente en los centros educativos del Distrito Metropolitano de Quito en el período 2014-2015*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

- Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Rev Cubana Med Gen Integr* vol.36 no.2, 1-14.
- Rodriguez, M. (2015). *Estilos de Vida Saludable en Relación Al Consumo Alimentario y Nivel Socioeconomico de Madres Beneficiarias del Programa de Complementación Alimentaria de la Ciudad de Puno - 2015*. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- Ros, J. (2007). *Actividad física + salud hacia un estilo de vida activo*. Revista española de salud pública.
- Ruiz, M. (2014). *Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la universidad de Huánuco – 2014*. Huánuco: Universidad Nacional de Huánuco.
- Sanchez, L. (2018). *Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial “Señor de la Misericordia” Barrios Altos - Lima*. Lima: Universidad Ricardo Palma - URP.
- Silva, I. (2024). *Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria*. Lambayeque - Perú: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Velásquez, R. (2024). *Estilos de vida y aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa N° 86067 “Miguel Angel Cornejo” – Año 2022*. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN

CUESTIONARIO

Instrucciones:

Estimado(a) estudiante, a continuación, verá una serie de declaraciones vinculadas con el estilo de vida saludable. Utilizando la escala que se muestra a continuación, haga una “X” sobre el número que mejor refleje su experiencia.

1= Siempre

2= A veces

3= Nunca

Nº	ITEMS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
	ALIMENTACIÓN			
1	Consumo frutas y verduras diariamente.			
2	Desayuno antes de asistir a clases.			
3	Evito consumir comida chatarra frecuentemente.			
4	Tomo suficiente agua durante el día.			
5	Mantengo horarios adecuados para mis comidas.			
	BIENESTAR PERSONAL			
6	Duermo las horas necesarias para sentirme descansado(a).			
7	Me siento con energía para realizar mis actividades diarias.			
8	Practico actividades recreativas para sentirme bien emocionalmente.			
9	Mantengo una actitud positiva frente a mis responsabilidades.			
10	Realizo actividades que ayudan a reducir mi estrés.			

	HIGIENE			
11	Mantengo mi higiene personal diariamente.			
12	Me lavo las manos antes de comer.			
13	Cepillo mis dientes después de cada comida.			
14	Mantengo limpia mi vestimenta escolar.			
15	Cuido la limpieza de mi entorno escolar y personal.			

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: La actividad física deportiva en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.				
PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
Problema general ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025? Problemas específicos • ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?	Objetivo general Determinar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025. Objetivos específicos • Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.	Variable X: Actividades físicas deportivas Dimensiones: D1: Frecuencia D2: Duración D3: Intensidad	Hipótesis general La actividad física deportiva contribuye significativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025. Hipótesis específicas • La actividad física deportiva contribuye significativamente en la alimentación de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.	Diseño metodológico Dado que los resultados solo se confirmaron una vez y en relación con las variables a investigar en un momento específico, la investigación fue no experimental y correlacional transversal. Población La población de estudio estaba conformada por 323 alumnos de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello, matriculados en el año 2025. Muestra La muestra representativa consistía en 21 estudiantes del primer año de secundaria. pertenecientes a la sección “A” de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello. Técnicas a emplear En el presente estudio se utilizó la encuesta, un método que es muy utilizado en

• ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en el bienestar personal de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025? • ¿De qué manera la actividad física deportiva contribuye en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025?	• Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en el bienestar personal de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025. • Analizar de qué manera la actividad física deportiva contribuye en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.	Variable Y: Estilo de vida saludable Dimensiones: D1: La alimentación D2: El bienestar personal D3: La higiene	• La actividad física deportiva contribuye significativamente en el bienestar personal de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025. • La actividad física deportiva contribuye significativamente en la higiene de los estudiantes de la I.E.T.I. N° 20983 Julio C. Tello-Hualmay, 2025.	investigaciones cuantitativas por su potencial para recopilar información de manera estructurada y sistemática. Descripción de los instrumentos El instrumento utilizado en la investigación fue el cuestionario de 15 preguntas cerradas para recoger datos relacionados a los estilos de vida saludable. Técnicas para el procesamiento de la información Los resultados serán analizados por el programa SPSS V25, el cual es una herramienta que nos permitirá analizar y entender nuestros datos, será utilizado para el análisis.
---	---	---	---	--