



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Estilos de vida y aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de la
Institución Educativa N° 86067 “Miguel Angel Cornejo” – Año 2022**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y
Deportes**

Autor

Rómulo Velásquez Valverde

Asesora

Dra. Lilia Ruth Condor Peraldo

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales.

Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

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

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Facultad de Educación Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN DE METADATOS

| DATOS DEL AUTOR (ES): | | |
|--|----------|-----------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | FECHA DE SUSTENTACIÓN |
| Velásquez Valverde, Rómulo | 70576190 | 27/12/2023 |
| | | |
| DATOS DEL ASESOR: | | |
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | CÓDIGO ORCID |
| Dra. Condor Peraldo, Lilia Ruth | 15725242 | 0000-0003-2127-1136 |
| DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO: | | |
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | CODIGO ORCID |
| M(o). De La Cruz Pardo Dante | 15727305 | 0000-0002-1929-6505 |
| M(o). Palacios Serna, Raul Eduardo | 15727277 | 0000-0001-5132-3916 |
| M(o). Melgar Arellano Miguel Angel | 15744387 | 0000-0001-8493-0990 |
| | | |
| | | |

ESTILOS DE VIDA Y APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 86067 "MIGUEL ANGEL CORNEJO" – AÑO 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 19% INDICE DE SIMILITUD | 19% FUENTES DE INTERNET | 3% PUBLICACIONES | 8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 5% |
| 2 | repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 3 | repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 4 | repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | qdoc.tips Fuente de Internet | 1% |
| 6 | repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 7 | repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 8 | idoc.pub Fuente de Internet | 1% |

DEDICATORIA

Agradezco a mis padres siempre que han sido una fuente constante de palabras de aliento y motivación que me han ayudado a alcanzar las metas que me propuse

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento a mi asesor por sus valiosas recomendaciones durante la elaboración de este proyecto de investigación.

INDICE

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 10 |
| ABSTRACT | 11 |
| INTRODUCCIÓN | 12 |
| CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 13 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática..... | 13 |
| 1.2. Formulación del problema | 14 |
| 1.2.1. Problema general | 14 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 14 |
| 1.3. Objetivos de la investigación..... | 15 |
| 1.3.1 Objetivo general | 15 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 15 |
| CAPITULO II. MARCO TEORICO | 17 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 17 |
| 2.1.1. Investigaciones internacionales | 17 |
| 2.1.2. Investigaciones nacionales | 18 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 19 |
| 2.3. Bases Filosóficas | 24 |
| 2.4. Definición de términos..... | 24 |
| 2.5. Hipótesis de investigación..... | 25 |
| 2.6. Operacionalización de las variables | 26 |
| CAPITULO III. METODOLOGÍA | 27 |
| 3.1. Diseño metodológico | 27 |
| 3.2 Población y Muestra..... | 27 |
| 3.2.1. Población..... | 27 |
| 3.2.2. Muestra | 27 |
| 3.3. Técnicas de recolección de datos..... | 27 |

| | |
|--|-----------|
| 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información..... | 28 |
| CAPITULO IV. RESULTADOS..... | 29 |
| 4.1 Análisis de resultados..... | 29 |
| 4.2 Contrastación de hipótesis..... | 32 |
| CAPITULO V. DISCUSIÓN | 35 |
| CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 37 |
| 6.1. Conclusiones..... | 37 |
| 6.2. Recomendaciones..... | 37 |
| CAPITULO V. REFERENCIAS..... | 39 |
| 5.1. Fuentes bibliográficas | 39 |

INDICE DE TABLA

| | |
|---------------|----|
| Tabla 1 | 29 |
| Tabla 2 | 29 |
| Tabla 3 | 30 |
| Tabla 4 | 31 |
| Tabla 5 | 32 |
| Tabla 6 | 33 |
| Tabla 7 | 34 |
| Tabla 8 | 34 |

INDICE DE FIGURA

| | |
|-----------------------|----|
| <i>Figura 1</i> | 29 |
| <i>Figura 2</i> | 30 |
| <i>Figura 3</i> | 31 |
| <i>Figura 5</i> | 32 |

RESUMEN

El informe “Estilos de vida y aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de la institución educativa N° 86067 Miguel Ángel Cornejo – año 2022” definió determinar relación de estilos de vida y aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año. Definió el método de nivel correlacional, de tipo cuantitativo, no experimental. Presentando de muestra de 21 educandos. La encuesta y el cuestionario para la variable estilos de vida y para la variable de aprendizaje la observación y la lista de cotejo. El proceso derivó mostrando a los educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, muestran un 49% en nivel alto en cuanto a los estilos de vida, continúan con un 38% en el nivel medio y el 13% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. En cuanto al Aprendizaje de educación física sobresalen en un 50% en nivel logrado, continúan con un 41% en el nivel medio y el 9% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. Aceptando la hipótesis y concluyendo la correlación positiva alta entre estilos de vida y el desarrollo de educación física en educandos de 5to año de la I.E. N° 86067, el coeficiente es de $r = 0,620$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

Palabras clave: Estilos de vida, aprendizaje de educación física.

ABSTRACT

The report “Lifestyles and learning of physical education in fifth-year students of educational institution No. 86067 Miguel Ángel Cornejo – year 2022” defined the relationship between lifestyles and learning of physical education in fifth-year students. He defined the correlational level method, quantitative, non-experimental. Presenting a sample of 21 students. The survey and questionnaire for the lifestyle variable and for the learning variable, observation and the checklist. The process derived showing the students of the 5th year of the I.E. No. 86067, show 49% at a high level in terms of lifestyles, continue with 38% at the medium level and 13% showed a low level in their development. Regarding physical education learning, they excel at 50% in the level achieved, they continue with 41% at the medium level and 9% showed a low level in their development. Accepting the hypothesis and concluding the high positive correlation between lifestyles and the development of physical education in 5th year students of the I.E. No. 86067, with a relationship factor $r = 0.620$ and a value of 0.000 less than the significance level $\alpha = 0.05$ of good magnitude.

Keywords: Lifestyles, physical education learning.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida cumplen un papel fundamental en la educación física, ya que tienen un impacto significativo en el bienestar de las personas. Entre las cuales se encuentra la Promoción de la salud que incluyen una alimentación equilibrada y la práctica regular del ejercicio físico, importantes para prevenir enfermedades cardiovasculares y muchas otras. La educación física brinda conocimientos y habilidades para adoptar y tener estilos de vida saludable. Esta área no solo se trata de hacer ejercicio, sino también de desarrollar habilidades motoras fundamentales. Estas habilidades son esenciales para participar en actividades físicas de manera efectiva y segura a lo largo de la vida.

El presente estudio cuyo objetivo fue determinar la relación de estilos de vida y la educación física se desarrolló de acuerdo a la estructura:

En el primer capítulo, se aborda el tema central de la investigación, que se refiere a las variables de estilos de vida y educación física. Este capítulo incluye la presentación del problema, objetivos de tesis, la importancia de la tesis y sus limitaciones.

El segundo capítulo se dedica a explorar los antecedentes de la tesis, las bases teórico-conceptuales relacionadas y las definiciones de los términos clave. Además, se plantean las hipótesis que guiarán la investigación.

El tercer capítulo se enfoca en los aspectos metodológicos del estudio, detallando el enfoque de investigación, el tipo de estudio, el diseño utilizado y la muestra de estudio, así como las técnicas e instrumentos disponibles para recopilar.

En el cuarto capítulo se examina el proceso de recopilación y análisis de datos.

El quinto capítulo dedicado a la discusión de lo obtenidos en la investigación.

El sexto capítulo comprende conclusiones derivadas de la indagación y las recomendaciones basadas en los hallazgos.

El séptimo capítulo incluye las referencias bibliográficas utilizadas en el estudio y los apéndices que contienen información adicional o documentos relacionados con la investigación.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, las enfermedades infecciosas han dejado de ser la principal causa de muerte, siendo reemplazadas por aquellas relacionadas con estilos de vida y rutinas poco sanas que implican obesidad que conducen a otras enfermedades con consecuencias crónicas. Es importante destacar que la obesidad es una enfermedad crónica no transmisible más prevalente entre adolescentes y adultos, lo cual representa un grave desafío para la salud.

Es verdad que el estilo de vida ha sido reconocido como un componente importante para fomentar el bienestar de los individuos. En cuanto a la relación de los estilos de vida y las enfermedades, se ha observado un efecto significativo en las instituciones, lo que ha llevado a la aparición de numerosas recomendaciones por parte de diversas organizaciones. Estas recomendaciones incluyen la práctica de ejercicio físico, una alimentación equilibrada, un adecuado descanso nocturno y mantener una buena interacción social.

En la actualidad se ha observado a los jóvenes que en la etapa de la adolescencia experimentan transformaciones sociales, actitudinales y de personalidad en constante evolución, lo cual los impulsa a asumir mayores responsabilidades y autonomía en sus acciones. Esta evolución puede llevarlos, con el tiempo, a volverse más susceptibles a desarrollar hábitos alimenticios poco saludables y a desordenar sus horarios de comidas principales, optando frecuentemente por la conveniencia de la comida rápida o la llamada comúnmente “chatarra”, los cuales pueden tener efectos negativos en la salud de los mismos. Si bien es cierto que los hábitos alimenticios son parte de la cultura del hogar y el entorno que rodea al individuo, esta se debe de enseñar con mayor frecuencia en los colegios.

El estudio realizado en el Perú del año 2020 describe que un “24,6% de la población de 15 y más años de edad tiene obesidad, registrándose un aumento de 3,6 puntos porcentuales al compararlo con el año 2017” (INEI, 2021, pág. 1). Este problema en adolescentes puede deberse a causa de una variedad de factores, incluyendo hábitos alimentarios poco saludables, falta de actividad física o factores genéticos. Una de las instituciones de apoyo para revertir este problema es la educativa, quien no solo es la encargada de transmitir

conocimientos en la sociedad, sino es un compromiso social que impacta la vida y el desarrollo humano de manera compleja.

El área que considera el desarrollo de competencias para la vida saludable de los educandos en el área de Educación Física, que, al igual que en todas las áreas del saber, cuenta con componentes esenciales del proceso de formación integral y son las metodologías educativas aplicadas, las cuales deben ser consideradas como procesos de transformación que impactan en la manera de construir elementos de conocimiento y propuestas educativas relevantes.

De acuerdo a lo expuesto se considera esencial explorar acerca de hábitos de vida saludables, ya que se ha observado que si no se llevan a la práctica, esto favorece el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, los cuales son elementos de riesgo para padecer enfermedades crónicas como la cardiopatía isquémica y el cáncer, de la misma manera el estudio pretende tener datos precisos del grado de estilos de vida en las que se ubican los escolares con las actividades físicas que se desarrollan en la escuela, a partir de ello considerar actividades pedagógicas que apoyen a los escolares tener un mejor estilo de vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Se relacionan los estilos de vida y el aprendizaje de educación física en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?

¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “asume una vida saludable” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?

¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación de los estilos de vida y el aprendizaje de educación física en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “asume una vida saludable” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

El estudio de estilos de vida y actividad física es importante porque permite comprender cómo estos factores influyen en la salud y el bienestar del individuo. Existen numerosos estudios que han demostrado que llevar un estilo de vida bueno, que contenga una alimentación equilibrada y ejercicio físico, puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Es por ello que este estudio se sostiene en teorías que ayuden a comprender los elementos que afectan a los buenos estilos de vida, también ver como ello repercute a las actividades físicas de los estudiantes de nivel secundaria.

Justificación práctica

Es significativo realizar esta investigación ya que posibilitará examinar la conexión entre los hábitos de vida saludables y la situación física de los alumnos de educación secundaria, lo que es muy relevante dado que puede afectar en el adecuado progreso físico, cognitivo y social. El estudio sobre estilos de vivencia con el grado de actividad física puede ayudar a desarrollar estrategias efectivas para promover hábitos saludables en la población y mejorar la vida habitual de escolares. La justificación práctica también es significativa para establecer las bases del diseño del estudio y asegurar su relevancia y validez.

1.5.Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

Se ejecutó a fines del año 2022.

Delimitación Espacial

se desarrolló institución educativa N° 86067 “Miguel Ángel Cornejo”

Delimitación Social

Desarrollado con estudiantes del nivel secundaria.

1.6.Viabilidad del estudio

Es pertinente porque cumple con los aspectos metodológicos, teóricos, cuidado del medio ambiente y es financiado por el tesista.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Véliz (2017) “Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala”. fijando analizar el consumo de drogas lícitas e ilícitas, desarrollo de actividades físicas, consumos de alimentos, conducta sexual que forman parte de las vivencias de escolares. El método utilizado es cualitativo, documental, con técnica de discusión y entrevista personal a través de una guía de entrevista y guía a autoridades, de salud y física. Llegando a la conclusión de los escolares moldean sus estilos de vida utilizando los patrones y estructuras que han aprendido durante sus prácticas en la universidad, lo que a su vez crea un espacio donde convergen estos estilos de vida debido a la transferencia de ideas y costumbres fruto de las situaciones específicos de su práctica.

Agila (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”. La intención principal fue examinar y establecer la conexión de las actividades físicas y los estilos de vida en escolares, empleando un diseño correlacional descriptivo no experimental. Se implementó un muestreo probabilístico aleatorio estratificado y la técnica de encuesta, a través de un cuestionario integrado por 19 ítems de escala Likert. Esta metodología permitió evaluar cada variable junto con sus dimensiones respectivas para recopilar información relevante sobre el estudio. Los resultados destacan la importancia de incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes, señalando su vínculo con el estilo de vida y destacando los beneficios para la salud física y mental. Las conclusiones y recomendaciones se derivan directamente de los hallazgos obtenidos en la investigación.

Maldonado (2023) “Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una Revisión sistemática”. El objetivo principal de este estudio consiste en realizar una revisión sistemática para recopilar información teórica de factores que contribuyen al sedentarismo y lo beneficioso de la actividad física en adolescentes. Se realizaron a cabo

búsquedas específicas en diversas bases de datos, considerando documentos en español, inglés y portugués. Se excluyeron pesquisas redundantes y documentos que solo contenían resúmenes, eligiendo trabajos que cumplieron con ciertos criterios, resultando en la inclusión de 15 documentos para el análisis. Se llegó a la conclusión de que el avance tecnológico, los hábitos del hogar, la mala nutrición y el progreso de las grandes ciudades han contribuido significativamente a la disminución de la actividad física entre los adolescentes.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Anaya; Adriano y Castillo (2022) “Estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020” planteó el objetivo de establecer la relación entre la variable estilos de vida y la variable de educación física. Estudio correlacional, de tipo no experimental, correlacional. Su muestra consistió en 35 escolares quienes desarrollaron el cuestionario por la técnica de la encuesta. Concluyendo la evidencia de la relación directa entre el estilo de vida saludable y el aprendizaje de los escolares de la I.E “Ricardo Palma Soriano- Aparicio Pomares – Yarowilca”

Tito (2019) “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019” trazándose determinar los estilos de vida que tienen los adolescentes que asisten al centro de salud. La tesis empleó una metodología descriptiva, observacional y transversal, con nivel y diseño descriptivo. Se seleccionó una muestra de 80. Los efectos indican que el 72,50% de los menores exhibieron estilo de vida bueno en términos de alimentación y nutrición, mientras que el 13,7% mantuvo prácticas muy sanas. En cuanto a la recreación y gestión del tiempo, el 53,7% adoptó hábitos saludables, mientras que el 37,5% mostró pautas poco saludables. En lo que, respecto al consumo de sustancias nocivas, el 58,7% mantuvo prácticas muy saludables y el 32,5% fue calificado como saludable. En relación con el sueño y descanso, el 68,7% de los adolescentes mantuvo hábitos saludables, mientras que el 15% presentó patrones poco saludables y el 15% mostró prácticas muy buenas. En cuanto a la actividad física, el 33,8% adoptó un enfoque saludable, el 20% fue considerado muy saludable, pero el 32,5% mostró prácticas poco saludables y el 13,7% no saludable. En lo que respecta al autocuidado y salud general de los adolescentes, el 51,2% mantuvo hábitos saludables, el 17,5% fue clasificado como muy saludable, y el 27,5% presentó prácticas poco saludables. En las relaciones interpersonales, el 55% fue considerado muy saludable y el

28,7% saludable. En conclusión, se determina que el 75% de los adolescentes que asisten al Centro de Salud de Huancán tienen un estilo de vida bueno.

Soriano y Ramos (2019) “Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo” se planteó determinar el estilo de vida saludable de los escolares de acuerdo al género y frecuencia de prácticas deportivas en colegios. El método de estudio fue analítico, inductivo de tipo descriptivo. Su muestra fue 114 escolares de tercer grado. Concluyó que, según los datos obtenidos, el 91,7% de estudiantes de ambos géneros tienen un estilo de vida saludable, y el 93% practica deporte con frecuencia. A partir de estos resultados, se puede concluir: No hay diferencia significativa en cuanto a estilo de vida entre los estudiantes, como se muestra en las estadísticas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilo de vida

2.2.1.1. Definición

Los estilos de vida se refieren al conjunto de actitudes, comportamientos, costumbres y hábitos que adopta una persona o una comunidad en función de sus intereses, necesidades y entorno cultural, social y económico. Para García- Laguna; García; Tapiero y Ramos (2012) es un modo de vida que se fundamenta en la interacción entre comportamientos sociales y nuestro desarrollo individual, influenciado por aspectos como características personales, hábitos y actitudes. (p.171)

León (2010) Hace mención a la OMS y precisa que es un modo de vida que se fundamenta en la interacción entre comportamientos sociales y nuestro desarrollo individual, influenciado por aspectos como características personales, hábitos y actitudes. (p.16).

De la misma manera Gutierrez (2000) manifiesta que es la configuración del estilo de vida se refleja en la manera que la persona o grupo prefiere vivir, distribuir su tiempo libre, realizar consumos, seguir costumbres alimentarias y mantener hábitos higiénicos. (p.14).

A este conjunto de prácticas se reconoce como patrones de conducta o comportamientos consistentes, los cuales se dividen en dos grupos: aquellos que preservan la salud y fomentan la longevidad, y aquellos que la comprometen o son perjudiciales, disminuyendo la expectativa de vida. (Barrios, 2007, pág. 7)

En conclusión, podemos decir que el estilo de vida está relacionado con la manera en que cada uno vive su vida en términos de salud, ocio, trabajo, alimentación, ejercicio, relaciones interpersonales, consumo, y otros aspectos que conforman su cotidianidad.

2.2.1.2. Dimensiones de estilo de vida

Condición actividad física y deporte: Es necesario crear conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable y activa. Es importante educar a los estudiantes sobre los beneficios de una alimentación sana y la práctica habitual de actividad física. Además, se deben ofrecer opciones accesibles y atractivas de actividades físicas, como deportes, juegos y otras formas de ejercicio, para fomentar la participación y el compromiso de los estudiantes. También es importante promover un entorno favorable para la salud en las escuelas, incluyendo instalaciones y recursos adecuados y políticas que fomenten la salud y el bienestar de los estudiantes.

Hábitos alimenticios: Los hábitos alimenticios son una parte importante del estilo de vida saludable. Una alimentación equilibrada y saludable puede sustentar un buen estilo de vivencia que mejora la salud en general. Es importante evitar los alimentos poco saludables y promover los alimentos saludables, como frutas y verduras, alimentos integrales y ricos en nutrientes. Además, es fundamental mantenerse activo físicamente y evitar el sedentarismo para sustentar hábitos nutritivos saludables.

Autocuidado y cuidado médico: El autocuidado y el cuidado médico son fundamentales para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los estilos de vida. El autocuidado implica la adopción de comportamientos saludables y la toma de decisiones informadas sobre la salud, mientras que el cuidado médico implica la búsqueda de atención médica y el seguimiento de las recomendaciones de los profesionales de la salud. Ambos son importantes para mantener una buena salud, prevenir enfermedades y reducir el riesgo de complicaciones de salud. Es importante promover estilos de vida saludables y fomentar el autocuidado y el cuidado médico para mejorar la salud de los habitantes en general.

2.2.1.3. Factores determinantes en los estilos de vida

Aspecto psicológico: el ser humano toma de decisión y responsabilidad de llevar una vida saludable siendo esta la primera línea en los estilos de vida. La otra línea es que La salud está completamente ligada a un estilo de vida en general, el cual es determinado por la interacción entre las condiciones de vida y los comportamientos que, a su vez, están influenciados por aspectos socioeducativos y personales. Definiendo así que toda acción debe estar dirigida a las personas y al medio ya que ambas comparten responsabilidades. (Perea, 2004)

Aspecto social: Un enfoque importante en el fomento de estilos de vida sanos es sostener la dimensión social, ya que nuestras relaciones sociales impactan significativamente en nuestra calidad de vida y bienestar. La educación en salud es una forma de motivar a los individuos a adoptar estilos de vida más saludables y sostenibles, lo que puede tener beneficios tanto para ellos como para su entorno social y ambiental. Además, es importante abordar los determinantes sociales de la salud, como el acceso a alimentos saludables y seguros, la vivienda, el transporte y la seguridad, para crear comunidades más seguras, justas y saludables en general.

Aspecto físico: Una vida saludable incluye el aspecto físico, ya que la actividad física es trascendental para la salud y el bienestar general. Los estudiantes pueden incluir la actividad física en su estilo de vida a través de la educación física, deportes, ejercicios en casa o actividades al aire libre. Además, es importante fomentar una alimentación saludable y un descanso adecuado para mantener un estilo de vida saludable en general

Para el autor Pastor, (1995), citado por Gómez (2008) existen cuatro elementos que fijan los estilos de vida del ser humano:

Características individuales, ya sean de origen genético o adquiridas, se refieren a la personalidad, intereses, gustos, preferencias y la educación recibida por un individuo. La carga genética también desempeña un papel crucial en estas características.

Las características del entorno micro social se centran en el entorno en el que el individuo se desenvuelve, incluyendo su lugar de residencia, núcleo

familiar, amistades, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, así como grupos de adscripción voluntaria.

Los factores micro sociales ejercen una influencia determinante sobre las características individuales y del entorno micro social. Estos abarcan el sistema social, la cultura predominante, la influencia de grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación y las instituciones oficiales.

El medio físico geográfico se refiere al entorno que influye en las condiciones de vida de la sociedad, experimentando constantes cambios debido a la acción humana. (p.23).

2.2.2. Educación física

2.2.2.1. Definición

El aprendizaje de educación física “promueve en los estudiantes formas de expresarse a través de su corporeidad y su motricidad: realización de acciones motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos” (MINEDU, 2010, pág. 11) enfocándose en apoyar a los estudiantes durante todo su proceso de crecimiento, considerando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, mediante el desarrollo de habilidades, conocimientos, valores y actitudes afines con la actividad física.

Este aprendizaje es un procedimiento consciente y planificado que se sustenta en patrones objetivos tanto internos como externos, derivados de las condiciones esenciales y las relaciones presentes en el entorno en el que se desenvuelve el educando, teniendo en cuenta sus particularidades y las interacciones sociales. (Palacio, 2013) que forman parte de la sociedad donde se desenvuelve.

La Educación Física se enfoca en mejorar la forma y funciones del cuerpo, y desarrollar habilidades motoras, junto con cualidades morales, volitivas y conocimientos relacionados. Pero en el caso de escolares con necesidades educativas especiales, es preciso reflexionar sobre cómo adaptar esta educación a sus necesidades individuales.

Se reconoce como un ámbito de naturaleza pedagógica, empleado como complemento para las actividades deportivas y recreativas, contribuyendo al desarrollo equilibrado de las capacidades y habilidades individuales. Además, facilite una mejora en el desempeño

cotidiano de la persona. (Euroinnova, 2022). La capacidad de moverse eficientemente, desde las habilidades motoras más simples hasta las más complejas, mejora con la práctica regular de actividad física, lo que ayuda a equilibrar la capacidad funcional del estudiante.

2.2.2.2. Dimensiones

- **Se desenvuelve de manera autónoma:** El estudiante aprende a conocerse a sí mismo a través de la interacción con el entorno que lo rodea, incluyendo a las personas y el espacio físico. Esto le permite desarrollar su identidad y autoestima. Además, el estudiante es capaz de realizar movimientos eficaces dentro de sus capacidades al jugar, practicar deportes y realizar actividades cotidianas. Por último, el estudiante también puede comunicar ideas, emociones y sentimientos a través de gestos, posturas, tono muscular y otros medios con su cuerpo. (MINEDU, 2016)
- **Asume una vida saludable:** El estusiante es consciente de la importancia de fomentar el bienestar general a través del uso de actividades autónomas que optimizarán su nivel de vida. Esto incluye ser capaz de entender y aplicar la actividad física y conocimientos afines con posturas correctas, alimento saludable e higiene corporal como sus propios medios y situación. (MINEDU, 2016)
- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:** En la destreza de diversas disciplinas deportivas, se requiere emplear los propios recursos para interactuar de forma apropiada, promoviendo la inclusión y convivencia con los demás integrantes del grupo, además de solucionar conflictos de manera asertada, empática y oportuna a cada contexto. Asimismo, se deben aplicar diversas estrategias y tácticas para alcanzar un objetivo común en el desarrollo de las actividades físicas, demostrando una actitud proactiva en la organización de eventos recreativos y competitivos. (MINEDU, 2016).

2.2.2.3. Importancia

Los estilos de vida son muy importantes para la condición física de los adolescentes. Un estilo de vida activo y saludable puede mejorar la salud física y mental de los adolescentes. Existe un cuerpo emergente de evidencia científica que destaca la importancia de llevar un

estilo de vida activo y saludable. Por ejemplo, un estudio dirigido por la OMS indica que aumentar la actividad física de los adolescentes es esencial para mejorar su salud. Además, una alimentación saludable y la promoción de hábitos saludables en la vida diaria pueden mejorar la calidad de vida de los adolescentes y su percepción de su propia imagen corporal. Por tanto, se recomienda animar a los adolescentes a llevar un estilo de vida activo y saludable para mantener una buena condición física y mental

Para gozar de un buen estado físico se tiene que tener un buen estilo de vida el cual debe consistir en hábitos saludables como consumir una dieta balanceada que tenga una diversidad de nutrientes fundamentales, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y para evitar el aumento de peso.

Además, mantenerse activo y realizar ejercicio regularmente puede contribuir a mantener un peso saludable y evitar la obesidad.

También es significativo que los padres de familia se acerquen a sus hijos, que en su mayoría se encuentran en la etapa de la adolescencia en el nivel secundario, para evitar el consumo de alcohol y tengan hábitos dañinos, ya que estos pueden contribuir a la ganancia de peso y aumentar el riesgo de enfermedades.

Por último, es importante tener en cuenta que la adopción de hábitos saludables a largo plazo puede ser más efectiva que seguir dietas estrictas a corto plazo, llevando así a los estudiantes a tener una vida saludable evitando enfermedades crónicas.

2.3. Bases Filosóficas

Platón, gran filósofo de la antigua Grecia, y su filosofía giraba en torno a la idea de que la reflexión filosófica tenía como objetivo la búsqueda de la verdad y de la vida buena. En este sentido, la filosofía platónica puede ser entendida como un intento de fundamentar una visión de la vida humana que promueva la salud y el bienestar. En cuanto a los estilos de vida en favor de la salud del ser humano, Platón defendía la importancia de llevar una vida equilibrada y moderada, alejada de los excesos y de la búsqueda de la satisfacción inmediata de los deseos. Para Platón, la salud no sólo se refiere al bienestar físico, sino también al equilibrio mental y emocional del individuo.

2.4. Definición de términos.

Aprendizaje de educación física: El aprendizaje de educación física “promueve en los estudiantes formas de expresarse a través de su corporeidad y su motricidad: realización de acciones motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos” (MINEDU, 2010, pág. 11).

Autonomía: en educación física se entiende que el estudiante aprende a conocerse a sí mismo a través de la interacción con el entorno que lo rodea.

Estilos de vida: se fundamenta en la interacción entre las circunstancias diarias en un sentido amplio y los comportamientos individuales influenciados por factores socioculturales y características personales. (León, 2010).

Interacción: en referencia a las practicas de diversas disciplinas deportivas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.), empleando los propios recursos para interactuar de forma pertinente.

Vida saludable: en contexto de la educación física el estusiante es consciente de la importancia de fomentar el bienestar general a través del uso de prácticas autónomas para mejorar el nivel de vida.

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Los estilos de vida se relacionan con el aprendizaje de educación física en escolares del quinto año de la I.E. N° 21007 – 2023.

2.5.2. Hipótesis específica

Los estilos de vida se relaciona con la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 21007 – 2023.

Los estilos de vida se relaciona con la competencia “asume una vida saludable” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 21007 – 2023.

Los estilos de vida se relaciona con la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 21007 – 2023.

2.6. Operacionalización de las variables

Variable Estilos de vida

| Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|---------------------------------------|---|--------------|
| Condición actividad física y deporte. | <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de deporte • Peso corporal • Ejercicio de ayuda al funcionamiento cardiaco | Cuestionario |
| Hábitos alimenticios | <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de agua • Horario de alimentación • Consumo de alimentos | |
| Autocuidado y cuidado médico | <ul style="list-style-type: none"> • Visita al médico • Uso de medicamentos | |

Variable Aprendizaje de educación física

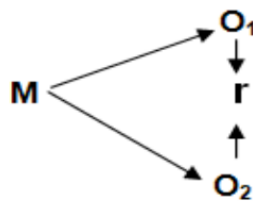
| Dimensiones | Indicadores | Instrumento |
|--|---|--------------|
| Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. | <ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo • Evalúa las habilidades motrices • Practicas corporales – expresivas • Secuencias rítmicas | Cuestionario |
| Asume una vida saludable | <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa sus necesidades calóricas. • Elabora programa de actividad física. • Participa en sesiones de actividad. | |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. | <ul style="list-style-type: none"> • Participa y promueve eventos lúdicos – deportivos. • Propone tácticas de juego. | |

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

El tipo de enfoque que se utiliza en el estudio es cuantitativo y se encuentra en el nivel básico de investigación con una metodología correlacional. por contar con dos variables. El diseño es no experimental.

Tiene el siguiente diseño:



Donde:

- M = Muestra.
- O1 = Estilos de aprendizaje
- O2 = Aprendizaje de educación física
- r = Relación de variables.

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

Su población corresponde a todos los escolares del nivel secundaria de la I.E. N° 86067.

3.2.2. Muestra

Su muestra corresponde a 21 estudiantes de la I.E. N° 86067.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

La técnica manejada fue la encuesta y el cuestionario para la variable estilos de vida y para la variable de aprendizaje se utilizó la técnica de la observación y la lista de cotejo.

Ficha técnica

| | |
|---------------------|--|
| Denominación | : Cuestionario de “Estilos de vida” |
| Objetivo | : Identificar |
| Alcances | : Estudiantes de secundaria |
| Duración | : 25 minutos |
| Descripción | : el cuestionario tiene 5 dimensiones con 25 ítems |
| Calificación | : Tiene la escala: 1 = nada; 2 = Poco; 3 = Mucho |

Para el recojo de información de la variable de Aprendizaje de educación física y deportes es utilizará el registro auxiliar de notas.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

Utilizaremos los siguientes recursos para el procesamiento y análisis de los datos: emplearemos el programa SPSS para su análisis y la interpretación de la información.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 1 Nivel alcanzado de Estilos de vida

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| Nivel bajo | 2 | 13% |
| Nivel medio | 8 | 38% |
| Nivel alto | 11 | 49% |
| Total | 21 | 100% |

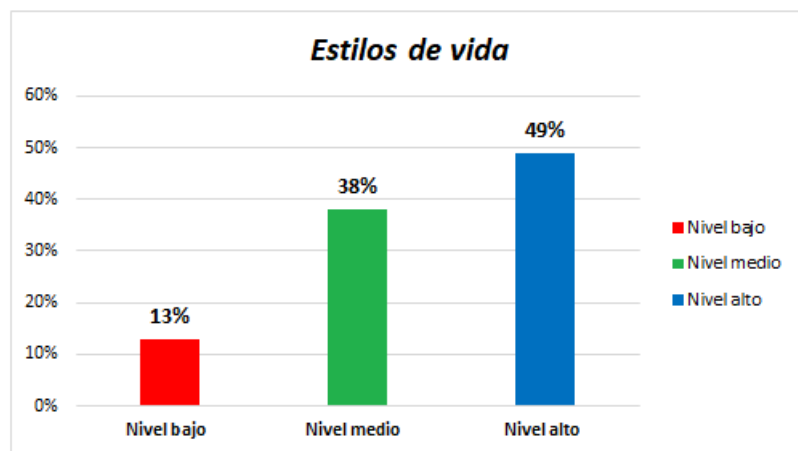


Figura 1 Nivel de Estilos de vida

La figura 1 muestra que los educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, sobresalen en un 49% en nivel alto en cuanto a los estilos de vida que desarrollan, continúan con un 38% en el nivel medio y el 13% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo.

Tabla 2 Frecuencia y porcentajes

| | Condición actividad física y deporte | | Hábitos alimenticios | | Autocuidado y cuidado médico. | |
|--------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | f. | % | f. | % | f. | % |
| Nivel bajo | 2 | 10% | 3 | 15% | 2 | 13% |
| Nivel medio | 7 | 35% | 8 | 38% | 9 | 42% |
| Nivel alto | 12 | 55% | 10 | 47% | 10 | 45% |
| Total | 21 | 100% | 21 | 100% | 21 | 100% |

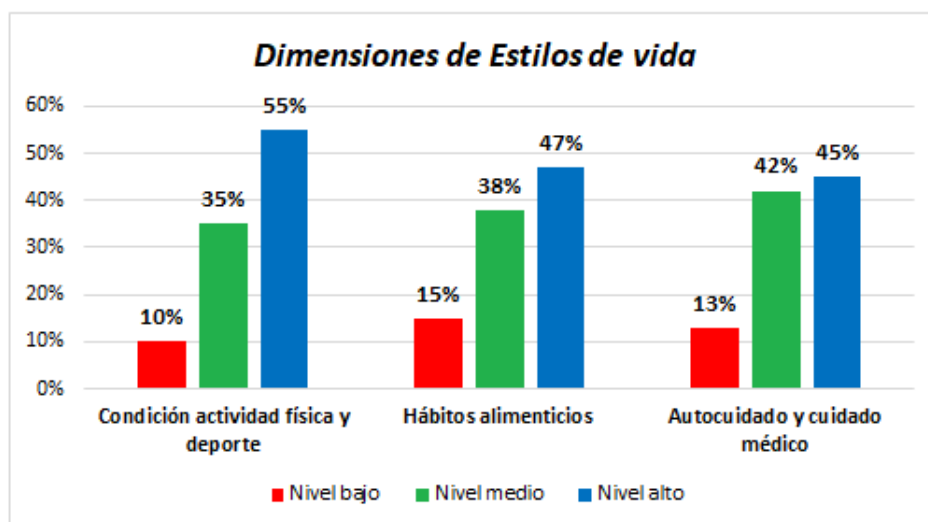


Figura 2 Nivel de dimensiones de Estilos de vida

La figura 2 muestra que los educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, sobresalen en un 55% de nivel alto en cuanto a la “condición de actividad física y deporte”, continúan con un 35% en el nivel medio y el 10% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. En cuanto a “hábitos alimenticios” sobresalen en un 47% de nivel alto, continúan con un 38% en el nivel medio y el 15% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. En cuanto a “autocuidado y cuidado médico” sobresalen en un 45% de nivel alto, continúan con un 42% en el nivel medio y el 13% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo.

Tabla 3 Nivel alcanzado en Aprendizaje de educación física.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Inicio | 1 | 9% |
| Proceso | 8 | 41% |
| Logrado | 12 | 50% |
| Total | 21 | 100% |

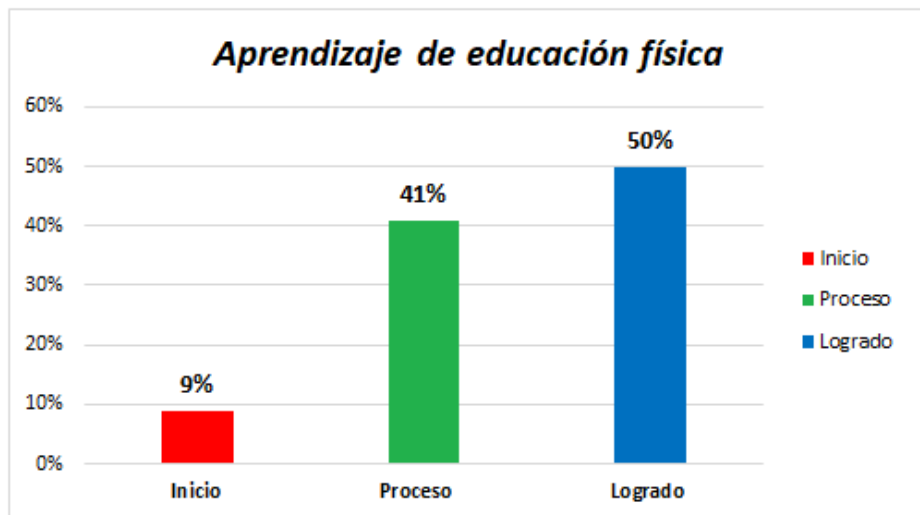


Figura 3 Nivel de Aprendizaje de educación física

La figura 1 muestra que los educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, sobresalen en un 50% en nivel logrado en cuanto al aprendizaje de educación física, continúan con un 41% en el nivel proceso y el 9% mostraron tener un nivel inicio en su desarrollo.

Tabla 4 Frecuencia y porcentajes

| | Se desenvuelve de manera autónoma | | Asume una vida saludable | | Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. | |
|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|---|-------------|
| | f. | % | f. | % | f. | % |
| Inicio | 1 | 8% | 1 | 9% | 1 | 9% |
| Proceso | 9 | 45% | 8 | 41% | 7 | 38% |
| Logrado | 11 | 47% | 12 | 50% | 13 | 53% |
| Total | 21 | 100% | 21 | 100% | 21 | 100% |

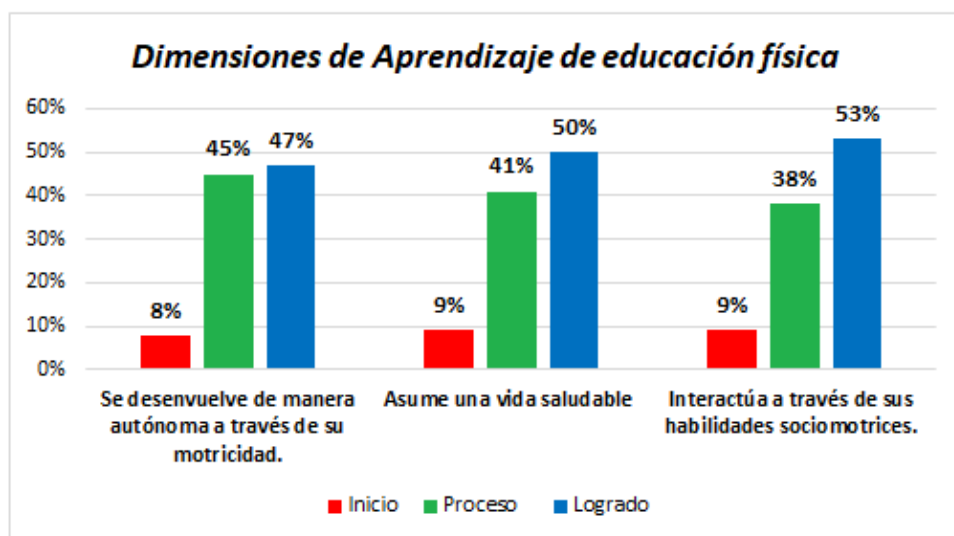


Figura 4 Nivel de dimensiones de Aprendizaje de educación física

La figura 4 muestra que los educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, en cuanto a “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” sobresalen en un 47% de nivel logrado, continúan con un 45% en el nivel proceso y el 8% mostraron tener un nivel inicio en su desarrollo. En cuanto a “asume una vida saludable” sobresalen en un 50% de nivel logrado, continúan con un 41% en el nivel proceso y el 9% mostraron tener un nivel inicio en su desarrollo. en cuanto a “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” sobresalen en un 53% de nivel logrado, continúan con un 38% en el nivel proceso y el 9% mostraron tener un nivel inicio en su desarrollo.

4.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general:

Los estilos de vida se relacionan con el aprendizaje de educación física en escolares del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

Tabla 5

| | | <i>Estilos de vida</i> | <i>Aprendizaje de educación física</i> |
|------------------------|------------------------|------------------------|--|
| <i>Estilos de vida</i> | Correlación de Pearson | 1,000 | ,620** |
| | Sig. (bilateral) | | |
| | N | 21 | 21 |
| | | Correlación de Pearson | ,620** |
| | | | 1,000 |

| | | | |
|--|------------------|------|----|
| <i>Aprendizaje de educación física</i> | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 21 | 21 |

La tabla evidencia correlación positiva alta entre los Estilos de Vida y el Aprendizaje de Educación Física en educandos de 5to año de la I.E N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,620$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

4.2.2. contrastación de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Los estilos de vida se relaciona con la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

Tabla 6

| | | <i>Estilos de vida</i> | <i>“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”</i> |
|--|------------------------|------------------------|--|
| <i>Estilos de vida</i> | Correlación de Pearson | 1,000 | ,630** |
| | Sig. (bilateral) | | |
| | N | 21 | 21 |
| <i>“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”</i> | Correlación de Pearson | ,630** | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 21 | 21 |

La tabla evidencia correlación positiva alta entre los Estilos de Vida y “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos de 5to año de la I.E N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,630$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

Hipótesis específica 2

Los estilos de vida se relacionan con la competencia “asume una vida saludable” en escolares del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.

Tabla 7

| | | <i>Estilos de vida</i> | <i>Asume una vida saludable</i> |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------|
| <i>Estilos de vida</i> | Correlación de Pearson | 1,000 | ,610** |
| | Sig. (bilateral) | | |
| | N | 21 | 21 |
| <i>Asume una vida saludable</i> | Correlación de Pearson | ,610** | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 21 | 21 |

La tabla evidencia correlación positiva alta entre los Estilos de Vida y “Asume una vida saludable” en educandos de 5to año de la I.E N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,610$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

Hipótesis específica 3

Los estilos de vida se relaciona con la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 86067 – 2022.

Tabla 8

| | | <i>Estilos de vida</i> | <i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</i> |
|---|------------------------|------------------------|---|
| <i>Estilos de vida</i> | Correlación de Pearson | 1,000 | ,610** |
| | Sig. (bilateral) | | |
| | N | 21 | 21 |
| <i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</i> | Correlación de Pearson | ,610** | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 21 | 21 |

La tabla evidencia correlación positiva alta entre los Estilos de Vida y “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos de 5to año de la I.E N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,610$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

La investigación planteó “determinar la relación de los estilos de vida y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa N° 86067” donde sus resultados mostraron un 49% en nivel alto en cuanto a los estilos de vida, continúan con un 38% en el nivel medio y el 13% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. En cuanto al Aprendizaje de educación física sobresalen en un 50% en nivel logrado, continúan con un 41% en el nivel medio y el 9% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. Aceptando la hipótesis y concluyendo que existe relación positiva alta entre “Estilos de vida y Aprendizaje de educación física” en educandos del 5to año de la I.E. N° 86067, el coeficiente es de $r = 0,620$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

Estos resultados coinciden a los realizados por Véliz (2017) y Soriano y Ramos (2019), que abordan la relación del estilo de vida y la educación física en estudiantes, aunque se centran en diferentes aspectos y contextos. A continuación, se discutirán estos estudios y sus conclusiones.

Estudio de Véliz (2017): Este estudio analiza “el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos”. Los aspectos clave que se investigan incluyen el consumo de drogas, actividades físicas, consumo de alimentos y conducta sexual. La conclusión principal del estudio es que los escolares moldean sus estilos de vivir utilizando patrones y estructuras que han aprendido durante sus prácticas en la universidad.

Esta conclusión es interesante porque sugiere que la influencia del entorno universitario es significativa en la formación de los estilos de vida de los estudiantes. Los valores, costumbres y prácticas que adquieren en la universidad pueden tener un impacto duradero en su comportamiento y elecciones de estilo de vida. Esto destaca la importancia de crear un ambiente universitario que fomente estilos de vida buenos y proporcione orientación sobre la toma de decisiones relacionadas con la salud.

Estudio de Soriano y Ramos (2019): Este estudio se centra en determinar el estilo de vida saludable de los estudiantes de colegios en Huancayo, Perú. La investigación se realizó

teniendo en cuenta el género y la frecuencia de las prácticas deportivas de los estudiantes. La conclusión principal es que no se encontraron diferencias significativas del estilo de vida entre los escolares, según se muestra en las estadísticas. Esta conclusión podría interpretarse de varias maneras. En primer lugar, sugiere que, independientemente del género o la frecuencia de las prácticas deportivas, los estudiantes en este contexto particular tienen estilos de vida saludables en general. Sin embargo, también es posible que las diferencias no se hayan encontrado debido a limitaciones en la muestra o la metodología del estudio.

En general, ambos estudios resaltan la importancia de comprender la influencia del entorno educativo en la alineación del estilo de vida de escolares. Las conclusiones pueden ser útiles para diseñar intervenciones y políticas educativas que promuevan estilos de vida más saludables entre los estudiantes universitarios y de instituciones educativas en general. Además, estos estudios subrayan la necesidad de investigaciones adicionales en diferentes contextos para comprender mejor cómo los factores específicos afectan los estilos de vida y cómo se pueden mejorar.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Se llega a la conclusión que los escolares del quinto año de la I.E. N° 86067, muestran un 49% en nivel alto en cuanto a los estilos de vida, continúan con un 38% en el nivel medio y el 13% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. En cuanto al Aprendizaje de educación física sobresalen en un 50% en nivel logrado, continúan con un 41% en el nivel medio y el 9% mostraron tener un nivel bajo en su desarrollo. Aceptando la hipótesis y concluyendo la relación positiva alta entre “estilos de vida y Aprendizaje de educación física” en educandos de 5to año de la I.E. N° 86067, con un coeficiente de relación $r = 0,620$ y un valor de 0,000 menor al nivel de significancia $\alpha = 0.05$ de magnitud positiva.
- b) Se concluye que existe correlación positiva alta entre “estilos de vida y se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos de 5to año de la I.E. N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,630$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.
- c) Se concluye que existe correlación positiva alta entre “estilos de vida y asume una vida saludable” en educandos de 5to año de la I.E. N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,610$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.
- d) Se concluye que existe correlación positiva alta entre “estilos de vida e interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos de 5to año de la I.E. N° 86067. El coeficiente es de $r = 0,610$, y el valor asociado de 0,000 es inferior al nivel de significancia $\alpha = 0,05$, de magnitud positiva.

6.2. Recomendaciones

Los resultados son favorables en estilos de vida y educación física, sin embargo, el presente estudio recomienda a la comunidad educativa lo siguiente:

- El docente debe promover en el aula el enfoque de la toma de decisiones, el cual ayuda a los estudiantes a comprender cómo tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida, enseñándoles a evaluar riesgos y beneficios y a establecer metas realistas.
- El docente de educación física debe incluir en su programación el uso de la tecnología como aplicaciones de seguimiento de la actividad física y recursos en línea relacionada con la salud, involucrando a los estudiantes y proporcionarles información adicional.
- La escuela de padres debe promover la importancia de: Estilos de vida y el aprendizaje de la educación física, donde los docentes y padres de familia mantengan una comunicación abierta para abordar preguntas y preocupaciones, siendo el docente un modelo a seguir al mostrar una vida saludable.

CAPITULO V. REFERENCIAS

5.1. 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”*. Ecuador: Universidad Central del Ecuador .
- Anaya, J., Adriano, L., & Castillo , R. (2022). *“Estilo de vida y los logros de aprendizaje en el área de educación física en los estudiantes de la I.E Ricardo Palma Soriano-Aparicio Pomares – Yarowilca, 2020”*. Huánuco, Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Barrios, H. (2007). *Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad*. Mérida, Venezuela.
- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolcuión y relación de hábitos saludables y nivel de condición física - salud en escolares, entre final de educación primaria*. Granada: Universidad de Granada.
- Euroinnova. (2022). *Aprendizaje de educacion fisica ocio y salud*. Obtenido de <https://www.euroinnova.pe/blog/aprendizaje-de-educacion-fisica-ocio-y-salud>
- García - Laguna, D., García, G., Tapiero, Y., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 169 - 185.
- Gómez, H. (2008). Actividad física, salud y calidad de vida. *Universidad de Murcia*, 17 - 64.
- Gutierrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física* , 5 - 14.
- INEI. (2021). *El 39,9% DE PERUANOS DE 15 Y MÁS AÑOS DE EDAD TIENE AL MENOS*. Lima, Perú : Instituto Nacional de Estadística e Informática.
- León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 13 - 19.
- Maldonado, A. (2023). *Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una Revisión sistemática*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- MINEDU. (2010). *Orientaciones para el trabajo pedagógico. Area de Educación Física* . Lima, Perú: Ministerio de Educación del Perú.
- MINEDU. (2016). *Currículo Nacional*. Lima, Perú: Ministerio de EDucación del Perú.

- Palacio, D. (2013). *El proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física Adaptada para el segundo ciclo en los centros inclusivos de la enseñanza primaria*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd187/la-educacion-fisica-adaptada-en-centros-inclusivos.htm>
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Madrid: Díaz de Santos.
- Soriano, F., & Ramos, D. (2019). “*Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo*”. Huancayo: Universidad de Huancayo.
- Tito, E. (2019). “*Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019*”. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica .
- Véliz, T. (2017). “*Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala*”. Barcelona : Universitat de Barcelona.

Anexo 01

| PROBLEMAS | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|---|---|---|--|---|--|---|
| <p>Problema general</p> <p>¿Se relacionan los estilos de vida y el aprendizaje de educación física en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022</p> <p>¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “asume una vida saludable” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?</p> <p>¿Se relacionan los estilos de vida y la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022?</p> | <p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación de los estilos de vida y el aprendizaje de educación física en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022</p> <p>Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “asume una vida saludable” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022</p> <p>Establecer la relación de los estilos de vida y la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en educandos del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.</p> | <p>Hipótesis general</p> <p>Los estilos de vida se relacionan con el aprendizaje de educación física en escolares del quinto año de la I.E. N° 86067 – 2022.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Los estilos de vida se relaciona con la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 86067 – 2022</p> <p>Los estilos de vida se relaciona con la competencia “asume una vida saludable” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 86067 – 2022</p> <p>Los estilos de vida se relaciona con la competencia “interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” en escolares del quinto año de la I.E.. N° 86067 – 2022.</p> | <p>Variable 1</p> <p>Estilos de vida.</p> | <p>“Condición actividad física y deporte.</p> <p>Recreación y manejo del tiempo libre.</p> <p>Descanso</p> <p>Hábitos alimenticios.</p> <p>Autocuidado y cuidado médico</p> <p>Se desenvuelve de manera</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de deporte • Peso corporal • Ejercicio de ayuda al funcionamiento cardiaco • Rutina diaria • Tiempo libre • Organización de horario. •Facilidad para dormir •Tiempo diario para dormir. •Consumo de agua •Horario de alimentación •Consumo de alimentos. •Visita al médico •Uso de medicamentos. •Coordina su cuerpo | <p>Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación.</p> <p>No experimental</p> <p>Nivel de investigación.</p> <p>Correlacional</p> <p>Población</p> <p>Conformado por todos los estudiantes del nivel secundaria.</p> <p>Muestra</p> <p>21 estudiantes del nivel secundaria.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario.</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>Variable 2 Aprendizaje de educación física.</p> <p>.</p> | <p>autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”</p> | <ul style="list-style-type: none"> •Analiza el control y ejecución de habilidades motrices •Prácticas corporales – expresivas. •Secuencias rítmicas. •Evalúa sus necesidades calóricas. •Elabora programa de actividad física. •Participa en sesiones de actividad. • Participa y promueve eventos lúdicos – deportivos. • Propone tácticas de juego. | |
|--|--|--|--|--|---|--|

INSTRUMENTO DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1 = Inicio

2 = Proceso

3 = Logrado

| | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|
| 01 | Maneja su cuerpo de forma autónoma, orientándolas hacia la consecución de un objetivo específico, y adapta su comportamiento según sus capacidades y restricciones. | | | |
| 02 | Evalúa el manejo y desempeño de tus habilidades motoras particulares con el objetivo de perfeccionarlas durante la participación en diversas actividades físicas. | | | |
| 03 | Diseña ejercicios corporales expresivos que facilitan la creación de secuencias coreográficas personales inspiradas en relatos autóctonos, mitos, leyendas y cuentos. | | | |
| 04 | Genera junto a tus compañeros secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas inspiradas en las tradiciones de tu región, así como en las de otras regiones y del resto del mundo, utilizándolas como una forma de expresar y comunicar ideas. | | | |
| | Asume una vida saludable | | | |
| 05 | detalla los impactos adversos derivados del exceso de actividad física, así como del uso de sustancias destinadas a prevenir la fatiga y mejorar el rendimiento físico, optando por abstenerse de su consumo. | | | |
| 06 | adopta hábitos saludables, como participar en actividades al aire libre, recreativas y deportivas, con el objetivo de prevenir el sedentarismo. Además, colabora en la creación conjunta de un plan de actividades destinado a fomentar la salud. | | | |
| 07 | se involucra en actividades físicas de diversas intensidades según sus intereses personales, promoviendo el desarrollo de sus capacidades condicionales y llevando a cabo de forma independiente distintas prácticas. | | | |
| | Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | | | |
| 08 | Comparte con compañeros de géneros diversos e involucra a aquellos con trayectorias o desarrollos distintos. | | | |
| 09 | Acepta su responsabilidad en cada etapa al participar en diversas actividades físicas. | | | |
| 10 | Colabora de manera activa en actividades deportivas, tradicionales o populares al aire libre junto a su comunidad. | | | |