

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

**EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**



**ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS
DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN, CULTURAL,
VALORES Y COMUNIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR**

TESISTA: MAIZ SIMON ROSA ISABEL

ASESOR: DR. CONTERAS CANTO OMAR HANS

HUÁNUCO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios quien nos guía y acompaña; por regalarme sabiduría y la oportunidad de poder desarrollarme profesionalmente para la formación de futuras generaciones de nuestra sociedad.

A mis padres, por inculcarme sus sabios consejos, valores, ejemplos de virtud y perseverancia humana, en mi formación personal y profesional, ya que nunca dejaron de confiar en mí.

A mi familia por su apoyo incondicional y sus consejos que sirvieron para avanzar cada día en mi formación profesional y culminar satisfactoriamente.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, alma máter por haberme dado la oportunidad de estudiar mi post grado en la mención Investigación y Docencia superior en sus amplias y acogedoras instalaciones.

A los docentes de la Escuela de Post Grado, en especial, de la maestría en Educación mención Investigación y Docencia Superior; que de alguna u otra manera contribuyeron con sus aportes y calidad académica para que seamos mejores profesionales en nuestra labor educativa.

A los directivos y docentes por apoyarme y permitir, de manera incondicional, la aplicación de mi trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca por ser parte del presente trabajo.

RESUMEN

El presente proyecto de investigación, se fundamentó en ampliar nuestro conocimiento acerca de la práctica de actividades recreativas y la importancia que esta representa en los estudiantes de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, en la medida en la que se desarrollan diversas actividades a través de movimientos con su cuerpo y desarrollo de habilidades y destrezas para potencializar la personalidad en su formación moral, cognitiva, corporal, estético, intelectual, socioafectivo, emocional y social. Para ello se han tomado como recursos las actividades recreativas ya que son herramientas facilitadoras y no se necesitan recursos económicos para desarrollarlas, solo la actitud de la persona que los apliquen adecuadamente y contribuyan para la práctica de actividades, por ello el objetivo fue determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, para ello se empleó la siguiente metodología: según su naturaleza, fue de enfoque cuantitativo, fue de tipo aplicada y nivel experimental; el muestreo no probabilístico estuvo conformado por los estudiantes del primer año, secciones “A” y “B”, que pertenecieron a un grupo de control y experimental consecutivamente; el instrumento empleado en el pre test y post test fue un cuestionario elaborado de acuerdo a las dimensiones de la variable dependiente; después de aplicar las actividades recreativas y analizadas estadísticamente, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidas por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que al aplicar las actividades recreativas mejoran el estilo de vida en el aspecto social, emocional y en el cumplimiento de las normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

Palabras claves: las actividades recreativas, estilos de vida.

ABSTRACT

The present research project was based on expanding our knowledge about the practice of recreational activities and the importance that this represents in the students of the Educational Institution San Lorenzo de Conchamarca, which develops various activities through movements with their body. and develop skills and abilities to enhance personality in its moral, cognitive, physical, aesthetic, intellectual, socio-affective, emotional and social formation. For this, recreational activities have been taken as a resource since they are a facilitating tool and no financial resources are needed to develop it, only the attitude of the person who applies them properly and contributes to the practice of activities, therefore the objective was, To determine to what extent recreational activities influence lifestyles in times of covid-19 in students of the first year of Secondary Education of the San Lorenzo de Conchamarca Educational Institution, 2021, for this the following methodology was used, according to its nature. quantitative approach, it was applied, experimental level, non-probabilistic sampling, was made up of first-year students, sections "A" and "B", who belonged to a control and experimental group consecutively, the instrument used in The pre-test and post-test was a questionnaire, prepared according to the dimensions of the dependent variable; After applying the recreational activities and statistically analyzed, $p < \alpha$ (that is: $0.000 < 0.05$) exists, there is a statistically real difference between the medians obtained by the students before and after applying the recreational activities. Therefore, we conclude that by applying recreational activities they improve the lifestyle in the social, emotional aspect and in compliance with the rules of coexistence. in times of covid-19 in students of the first year of Secondary Education of the San Lorenzo de Conchamarca Educational Institution, 2021.

Keywords: recreational activities, lifestyles.

ÍNDICE

	Pag.
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
ÍNDICE	7
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I	
ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1	Fundamentación o situación del problema de investigación 12
1.2	Justificación e importancia de la investigación 13
1.3	Viabilidad de la investigación 14
1.4.	Formulación del problema 15
1.4.1.	Problema general 15
1.4.2.	Problema específico 15
1.5.	Formulación del objetivo general y específico 16
1.5.1	Objetivo General 16
1.5.2	Objetivo Específico 16
CAPÍTULO II	
SISTEMA DE HIPÓTESIS	
2.1	Formulación de las Hipótesis General y Específica 17
2.1.1.	Hipótesis General 17
2.1.2.	Hipótesis Específicas 17
2.2.	Operacionalización Variables 18
2.3.	Definición teórica de variables 18
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
3.1	Antecedentes de la investigación 20
3.1.1	A nivel internacional 20
3.1.2	A nivel nacional 21
3.1.3	A nivel local 23
3.2	Bases teóricas 24
3.2.1	Actividades recreativa 24
3.2.1.1	La recreación 24
3.2.1.2	Beneficios de las actividades recreativas 27
3.2.1.3	Clasificación de las actividades recreativas 28
3.2.1.4	Descripción de las principales actividades. 30
3.2.1.5	Juegos tradicionales 35

3.2.1.6	Actividades recreativas al aire libre y salud	38
3.2.1.7	¿Qué podemos lograr mediante el juego?	40
3.2.2	Estilos de Vida	41
3.2.2.1	Definición	41
3.2.2.2	Clasificación de los estilos de vida.	42
3.2.2.3	Dimensiones de los estilos de vida	43
3.3	Bases Conceptuales	50

CAPÍTULO IV MARCO METODOLÓGICO

4.1	Ámbito de estudio	52
4.2	Tipo y Nivel de investigación	52
4.3	Población y selección de la muestra	53
4.3.1	Descripción de la población	53
4.3.2	Descripción de la muestra	53
4.3.3	Criterios de inclusión y exclusión	54
4.4	Diseño de investigación	54
4.5	Técnicas e instrumentos	55
4.5.1	Técnica	55
4.5.2.	Instrumentos	55
4.5.2.1	Validación de instrumento	56
4.5.2.2	Confiabilidad del instrumento	57
4.6.	Técnicas para el procesamiento y análisis de datos	58
4.7	Consideraciones Éticas de datos	58

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1	Presentación de los resultados e interpretación	59
5.2	Contrastación de hipótesis	67
5.2.1	Contrastación de hipótesis general	67
5.2.2	Contrastación de hipótesis específica 1	70
5.2.3	Contrastación de hipótesis específica 2	73
5.2.4	Contrastación de hipótesis específica 3	76
5.3	Discusión de los resultados	79
5.4	Aporte científico de la investigación	82

CONCLUSIONES 83

SUGERENCIAS 85

REFERENCIAS 86

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Existen varios factores que se relacionan con los estilos de vida a través de la aplicación de las actividades recreativas; somos conocedores que el juego es una actividad generacional, étnica y cultural en la actualidad.

Debemos considerar además que este tipo de actividades recreativas demuestran la gran riqueza motriz y cognitiva que nos aportan ya que pueden tener una lógica interna igual o superior a la de los deportes en todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

La realización del estudio y la aplicación de las actividades recreativas proveerá a las Instituciones Educativas de la manifestación oportuna para poder realizar los posibles cambios en los medios o instrumentos que se demuestren en los alcances. Será de mucho apoyo el informe que derivará de la presente investigación; sin embargo, el trabajo que se realice, de manera posterior al presente estudio, será sencillamente un compendio de referencias: por tanto, el presente trabajo no se desarrolló con esa finalidad, sino que busca argumentar algunos resultados.

Del mismo modo, la intención de esta labor, a pesar de algunos inconvenientes, es desarrollar un estudio innovador, con un claro deseo de que el juego sea a manera aprendizaje en la práctica de estilos de vida de los estudiantes, los que más tarde tendrán que practicarlo en su vida adulta. Respondiendo a esta importancia y necesidad, el objetivo de la presente investigación es determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021 dicha investigación está organizada de la siguiente manera.

CAPÍTULO I: Se encuentran los aspectos básicos, donde se fundamenta el problema de investigación, formulación del problema y se establecen los objetivos.

CAPÍTULO II: Se encuentran la hipótesis general, específica; la operacionalización de las variables y definición operacional de las variables.

CAPÍTULO III: Se encuentra el marco teórico, conformado por los antecedentes de la investigación, a nivel internacional, nacional y local, las bases teóricas de las variables,

independiente y dependiente, y las bases conceptuales las cuales darán sustento teórico a la presente investigación.

CAPÍTULO IV; Se encuentran el marco metodológico de la investigación, el enfoque, tipo, nivel, la población y muestra, la técnica e instrumento a emplear en este caso se utilizó, el cuestionario, elaborada de acuerdo las dimensiones e ítems de la variable dependiente y la validación.

CAPÍTULO V; Finalmente, se encuentran los resultados del estudio, el análisis descriptivo, inferencial y contrastación de hipótesis, también la discusión de resultados y aporte científico de la investigación.

Y por último, conclusiones y sugerencias, entre otros anexos requeridos

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema

En la actualidad enfrentamos una situación muy difícil debido a las consecuencias del covid-19 que nos desafía a seguir realizando muchos retos en nuestra vida diaria; las clases se desarrollan de manera remota, al igual que el área de Educación Física, que no es ajena frente a esta situación.

En nuestra Región Huánuco nuestros estudiantes ya están familiarizados con las clases a distancia, pero se evidenciaron algunos problemas sobre los estilos de vida que llevan en casa con su familia. Ya que las clases son desde casa, no practican actividades recreativas, predeportivas, aeróbicas, anaeróbicas y juegos tradicionales.

En la I.E. San Lorenzo de Conchamarca, los estudiantes de nivel secundaria tenían las dificultades en llevar un estilo de vida adecuada y reconocer cual importante son los beneficios de las actividades recreativas, predeportivas y juegos llevando esto a algunas consecuencias a los estudiantes a tener principios de obesidad, el sedentarismo, falta de retención respecto de las clases impartidas por el docente y principios de diversas enfermedades.

La pandemia del covid-19, nos ha llevado a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto ha generado episodios de estrés a nivel de la familia, en cuanto a la salud física y mental. La actividad física es todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético; por lo tanto, las diversas actividades recreativas nos sirven para dejar esa conducta sedentaria.

Un reciente estudio revela que un 61% de la población realiza baja actividad física; es decir, se mueven poco o casi nada.

Una gran parte de peruanos lleva una vida sedentaria. Esa es la conclusión de un estudio realizado por Coca Cola y la consultora Adimark GFK (**GFK, 2018**). Para hablar con cifras: un 61% de peruanos se considera sedentario o que realiza baja actividad física; es decir, se mueven poco o casi nada.

La principal excusa: el 55% manifiesta no tener el tiempo suficiente. Por otra parte, el 34% considera que se ejercita de manera moderada. Solo el 6% afirma que realiza una actividad intensa, lo que equivale a tener un ritmo constante (unas cinco veces por semana como mínimo).

Finalmente, el 65% de encuestados sabe que el sedentarismo es un problema de salud serio. Estas cifras pueden ser muy útiles para cambiar algunos hábitos.

Estas actividades actúan frente al sedentarismo en los estudiantes, que va en aumento cada vez más en el país, siendo uno de los factores más preocupantes para la salud de los estudiantes; los hechos son incuestionables, ya que uno de cada cuatro jóvenes es sedentario y el patrón de las actividades recreativas diarias se ha reducido de forma muy considerable en los estudiantes, en el marco del covid-19, ya que no realizan actividades recreativas diarias o interdiarias, por lo que se están desarrollando riesgos en la salud en dichos estudiantes.

Realizar actividades recreativas, de manera diaria, tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Las enfermedades que han devenido resultan de excesos e incorrecto estilo de vida y cada vez son más frecuentes en nuestra sociedad; por eso, es mejor prevenir y no cuesta nada, solo perseverancia y amor a nuestro cuerpo.

1.2. Justificación e importancia de la investigación

El presente trabajo de investigación, por su contenido, es de gran **interés**, pues trata de una problemática social en la que están implicadas autoridades, maestros y familias con niños que poseen un futuro por delante y tienen derecho a un mejor modo de vivir, recibiendo orientación y un adecuado manejo de actividades recreativas, las mismas que los encaminan al fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades.

Siendo **factible** por la accesibilidad que se tiene a la Institución Educativa de San Lorenzo de Conchamarca, Distrito del mismo nombre, provincia de Ambo y departamento de Huánuco, periodo en los tiempos de covid-19, y por la apertura que nos brindan sus autoridades, además por el corto periodo de estudio y el punto específico para estudiarla, contamos con la colaboración de padres de familia,

docentes, estudiantes y cómo las actividades recreativas mejoraron los estilos de vida de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de conocer la problemática de los estudiantes en la Institución Educativa mencionada, periodo en los tiempos de COVID-19, y cómo las actividades recreativas mejoraron los estilos de vida de los estudiantes.

El aporte que se brinda es de origen práctico, ya que la información necesaria nos permite concluir con un resultado óptimo.

La investigación proyectará información que ofrecerá a las personas que estudian más a profundo este fenómeno, ya sean nutricionistas, como los que estudian la carrera de educación física. Aportando más a la investigación científica y su búsqueda de soluciones concretas.

Dicha investigación fue factible, ya que se contó con el apoyo de los directivos, estudiantes, y los recursos económicos necesarios para llevar adelante dicho estudio, mostrando interés por sacar adelante dicha investigación. Los docentes también mostraron disposición a colaborar con el tiempo, que es valioso, para trabajar diversas actividades recreativas. Por otra parte, como docente de la institución, estoy familiarizado con el ambiente y en recopilación de datos. Todo ello hizo factible la ejecución del presente trabajo de investigación dentro del entorno educativo.

1.3. Viabilidad de la investigación

El presente proyecto de investigación fue viable, su importancia radica en que nos va ayudar a mejorar el presente estudio, porque nos va permitir establecer contacto con la realidad a fin de que la conozcamos mejor y permitirá aportar información científica sobre la efectividad de las actividades recreativas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes.

- Evaluación técnica. En esta investigación se consideraron los elementos necesarios para su desarrollo, de acuerdo a lo establecido por la oficina de grados y títulos de facultad de educación.
- Evaluación ambiental. Debido a su naturaleza de investigación experimental netamente académica, no ha generado impacto ambiental negativo en ninguno de los componentes del ecosistema.
- Evaluación financiera. El presupuesto de la investigación y su financiamiento estuvo debidamente garantizado por la investigadora.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿En qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?

1.4.2. Problemas específicos

- a. ¿En qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?
- b. ¿En qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?
- c. ¿En qué medida la práctica de las actividades recreativas influye en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?

1.5. Formulación de objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- a. Examinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
- b. Determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
- c. Examinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1. Formulación de las hipótesis

2.1.1. Hipótesis general

Las actividades recreativas influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

Hipótesis nula

Las actividades recreativas no influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

2.1.2. Hipótesis específicas

- a. Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
- b. Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
- c. Las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

2.2. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
VARIABLE INDEPENDIENTE Actividades recreativas	Ecológico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de caminatas, trote. ✓ Actividades domésticas, lavar, limpiar, regar las plantas. ✓ Actividad de paseos, jugar en el campo o parques acampadas. 	sesiones
	Deportes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza juegos de fútbol, vóley. ✓ Realizar juegos balonmano, tenis ✓ Practica la gimnasia rítmica. 	
	Juegos tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar juegos de salta soga, tumbas latas, trompos, canicas, carrera de sacos, comba, rayuela, piedra papel o tijera. 	
VARIABLE DEPENDIENTE Estilos de vida	Social	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se relaciona con sus familiares con facilidad. ➤ Interrumpe el juego de los demás. ➤ Tomas prestado los objetos de tus familiares. ➤ Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean. ➤ Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo. 	Encuesta
	Emocional	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea. ➤ Mientes con facilidad sobre tus actos. ➤ Puedes expresar tus emociones con facilidad. ➤ Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto. ➤ Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos. 	
	Normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prestas atenciones en clases virtuales. ➤ Pides permiso para participar en las clases virtuales. ➤ Asistes puntualmente a las clases virtuales. ➤ Interrumpes las participaciones de tus compañeros ➤ Demuestras empatía con tus compañeros 	

Fuente: Elaboración propia

2.3. Definición operacional de variables

Variable independiente. Actividades recreativas: Las actividades recreativas, tiene como “objetivo promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social” (Salazar Salas, 2012). “Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, cognitivo y espiritual, mientras que en la sociedad los beneficios se obtienen para la familia y diversos grupos sociales ,” (Salazar-Salas, 2007).

Se emplearon las actividades recreativas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la institución mencionada, en cada sesión se ejecutó diversos juegos recreativos programados, dependiendo del contexto y preferencia de los estudiantes.

Variable dependiente. Estilo de vida: Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas, actitudes y comportamientos de los individuos, colectivos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la forma de vida y el bienestar de las personas. Son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Esta variable fue medida según sus dimensiones, en el aspecto social, emocional y en el cumplimiento de las normas de convivencia, después de realizar las sesiones programadas, se empleó la encuesta según sus dimensiones e ítems.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de investigación

3.1.1. A nivel internacional

Almeida, (2016), en trabajo de investigación “*Las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la unidad educativa*”, los resultados obtenidos demuestran que, si existe relación directa en las variables investigadas, concluyendo que los estudiantes de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Rosa presenta una carencia de actividades recreativas en las clases de Cultura física debido que los docentes inician su clase sin antes iniciar con una preparación actitudinal que fomente en los estudiantes la motivación y el interés por la práctica de la materia. En conclusión, podemos decir que las actividades recreativas nos permitieron socializar, y compartir nuevas alternativas de recreación. La metodológica de actividades recreativas, está diseñada para despertar el interés y motivar a los niños a la práctica sana de juegos que nos permiten mayores oportunidades de aprendizaje.

Reyes, (2018), en su tesis “*Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor*” obtuvo como resultados que cerca del 50% de la población encuestada no realiza ningún tipo de actividad física, además se determina que la caminata es la principal actividad física que realizan con un 47,2%, seguidos de un 42,3% que realizan jardinería, se determina también que el 100% de los encuestados realizan algún tipo de actividad recreativa, siendo la lectura (28%), encuentros religiosos (21%) y escritura (16,5%) las actividades recreativas con mayor porcentaje. Llegándose a concluir que cerca de la mitad de los encuestados permanece en estado sedentario lo que implica un riesgo importante para su salud, tomando en cuenta su edad y relación con patologías asociadas. La edad avanzada no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas en donde todos los adultos mayores se sientan integrados y útiles para sí mismos.

Herrera, (2016), la investigación presentada por el autor “*Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores*” tuvo como objetivo describir y analizar el grado de asociación de la actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. Se realizó un estudio de investigación aplicada, llevada a cabo en el partido de La Matanza (Buenos Aires), incluyendo a cada una de sus 15 localidades. La muestra no probabilística, conformada por 300 sujetos mayores de 65 años (50% mujeres), de cada una de las quince localidades. Para medir calidad de vida se aplicó el instrumento de evaluación de calidad de la Organización Mundial de la Salud WHOQOL-BREF. Se utilizó un cuestionario socio-demográfico para evaluar las actividades físicas recreativas y su frecuencia, realizadas por los adultos mayores. Se ha encontrado que adultos mayores que realizan actividades físicas recreativas tienen niveles más altos de calidad de vida. Así mismo, se hallaron diferencias significativas en los niveles de calidad de vida por rango etario; los adultos mayores de hasta 74 años presentan una media superior en calidad de vida que aquellos de 75 años y más. También los niveles de calidad de vida muestran diferencias estadísticamente significativas por el nivel educativo de los adultos mayores participantes de este trabajo. Las actividades recreativas permiten mantener la mente ocupada así se evitan ciertas enfermedades y ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

3.1.2. A nivel nacional

Palomares, (2014), en su tesis doctoral “*Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud internacional*” como objetivo tuvo, analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del MINSA, Lima - 2014. Como resultado obtuvo que si existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA. El estilo de vida permite mantener el IMC. lo cual es importante la alimentación que se realiza en profesionales de la salud.

Cabello, (2018), en su tesis de maestría, “*Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi”*” como objetivo de la investigación, determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Choquepuma, (2018), en su tesis de segunda especialidad “*Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes*” al terminar esta investigación se ha arribado a las siguientes conclusiones: Con respecto al fomento de las actividades físico deportivas, el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Escuela Profesional de Educación-Espinar; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas. En cuanto a los factores determinantes de los estilos de vida saludable, el 35% de estudiantes practican deportes colectivos y el 23% practican deportes individuales; asimismo el 36% de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación – Espinar consideran su alimentación.

3.1.2. A nivel local

Ayala & Balbín, (2017), en su tesis “*Estilos de vida y salud físico mental de los adultos mayores*” en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, luego de realizar la investigación obtuvieron los siguientes resultados, el 17,0% que tienen estilos de vida saludable tienen una salud física muy bueno y los adultos mayores que no practican estilos de vida adecuada el 50% (50) tienen una salud física inadecuada. Los adultos mayores que asisten al programa de pensión 65 tienen un estilo de vida no saludable y por lo tanto tienen una salud física inadecuado. Indica que los datos son significativos. El 37,0% tienen una salud física inadecuada, también una salud mental inadecuada y el 35% (35) tienen una salud física adecuada, también salud mental adecuada. Los resultados determinan que las personas adultas tienen un estilo de vida saludable y adecuada.

Apelo, (2016), en su investigación “*Percepción de la salud y estilos de vida benéfica en adolescentes tempranos*” en la UNHEVAL, determina la existencia de relación entre percepción de la salud y estilos de vida saludables en los adolescentes tempranos de la Institución educativa Milagro de Fátima de Huánuco, a su concluye lo siguiente, que los estilos de vida saludable en los adolescentes va más allá de ser solo una forma de vida favorable a su salud es un proceso aprendido que requiere ser practicado, en la que padres, tutores y proveedores de salud cumplen un papel fundamental de ser guías y promotores de hábitos saludables en los adolescentes. Los resultados evidencian que los estilos de vida juegan un papel muy importante en los adolescentes. Tarazona & Rodríguez, (2019), en su tesis “*Programa de juegos recreativos para mejorar las capacidades coordinativas en estudiantes*” resalta la investigación con los siguientes resultados, en la mayoría de las instituciones educativas de la región se evidencian el bajo rendimiento de las dimensiones trabajadas. Viendo este problema y el entusiasmo de los niños por practicar juegos recreativos se abordó este problema usando como estrategia los juegos recreativos que desarrolla las capacidades coordinativas. Para medir el nivel de desarrollo de los estudiantes se tuvo que aplicar instrumentos como: ficha de observación; considerando tres

dimensiones, 20 indicadores y 12 tratamientos experimentales. La efectividad de esta investigación queda demostrada en los resultados finales al hacer una comparación del pre test y el post test en el grupo experimental donde se observó diferencias significativas como el valor de $Z = 35,53$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula, por ello se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el posttest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest. Por lo verificado se afirma que el programa de juegos recreativos mejora las capacidades coordinativas en los estudiantes del tercer grado de educación primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018. Los resultados evidencian que las actividades recreativas mejoran las capacidades coordinativas en los estudiantes.

3.2. Bases teóricas

3.2.1 Actividades recreativas

Las actividades recreativas son aquellas que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que lleva a cabo porque le gusta. Según la autora (Salazar, 2011) hay que tener en cuenta para la planeación de estos proyectos las siguientes concepciones.

3.2.1.1. La recreación

Etimológicamente la palabra recreación viene de latín recreativo que significa restablecimiento.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención. Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio

necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas.

La recreación es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyan al desarrollo humano. La labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Según de Grazia (2010): “La recreación es una actividad que descansa al hombre del trabajo, dándole frecuentemente un cambio (Distracción-diversión) y restablecimiento del trabajo.” También Bucher y Shivers (1998) La recreación son aquellas actividades que son voluntariamente tomadas durante el tiempo libre sin ser negativas.

Según (Dumazedier, Joffre.) La recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, asimismo (Overstrut, Harry.) La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración

comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Según el Colectivo de autores de la convención de recreadores físicos Argentina (1967).

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Según el colectivo de profesores de la EIEFD (2005).

La recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Según Elkonin (1986) los objetivos de la educación física son los siguientes:

- Satisfacer necesidades humanas básicas.
- Promover la actividad para la salud.
- Disminuir los agotamientos y tensiones de la vida cotidiana.
- Estimular la vida personal.
- Estimular la vida familiar.
- Desarrollar buenos ciudadanos para la sociedad moderna.

Según Manuel Vigo para que una actividad sea considerada recreativa debe cumplir las siguientes características:

- Debe realizarse durante el tiempo libre o momentos de ocio.
- Es voluntaria.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano, que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente.
- Es algo que puede ser espontáneo, individual o colectivo.
- Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

a. Recreación física

Campo de la Recreación que transita por la práctica de actividades lúdicas recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física, junto a la educación física escolar y de adultos para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

3.2.1.2. Beneficios de las actividades recreativas

En relación a la psiquis: permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos). Beneficios en cuanto a la salud: algunos ejemplos son mejoras cardíacas,

en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc. Beneficios culturales y sociales: surgimiento de un sentimiento de pertenecía, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión. 46 económicos: se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales. Beneficios en el medioambiente: genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

3.2.1.3. Clasificación de las actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.

- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, **la siguiente clasificación de las actividades recreativas:**

- a. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- b. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- c. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- d. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- e. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- f. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.

- g. Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- h. Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- i. Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- j. Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- k. Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- l. Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

3.2.1.4. Descripción de las principales actividades.

a. Actividad ecológica

Proporciona el encuentro con la naturaleza, desde una perspectiva de disfrute, en la que no importa la actividad que se realice. Lo que prevalece por encima de todo es divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales que proporciona la naturaleza.

Los paseos por los jardines, los parques naturales, el campo, el turismo rural, la jardinería y horticultura, los deportes al aire libre, la playa y la montaña, las granjas escuelas, las aulas de la naturaleza, son algunos de los ejemplos, de los entornos naturales de los que se puede disfrutar, y que proporcionan unas actividades muy saludables, sobre todo para los niños y jóvenes que viven en las grandes ciudades.

Los beneficios de este tipo de ocio se encuentran avalados actualmente desde los principios de la Educación Ambiental, que propugna el contacto con la naturaleza de forma armónica y el desarrollo

de las responsabilidades individuales y colectivas para su óptima conservación.

Son muchas las actividades ecológicas que pueden realizar las personas con síndrome de Down:

- ✓ Los juegos en los parques.
- ✓ Paseos por la ciudad o por el campo.
- ✓ Ir de excursión y realizar turismo por zonas de playa y montaña.
- ✓ Asistir a una granja-escuela, responsabilizarse del cuidado de algún animal doméstico, cuidar plantas, practicar la jardinería, etc.

a. Parques de aventura en árboles. El arborismo es considerado por diferentes autores como una actividad saludable, ecológica y muy rica a nivel motor. De esta manera, Vidal (2007) lo define “como una actividad respetuosa con la naturaleza que puede ser desarrollada por todos los públicos, lo que facilitaría su desarrollo en el ámbito escolar al permitir una gran variedad de niveles de dificultad acordes con cada uno de los participantes de la misma. El mismo autor señala que es un medio adecuado para el trabajo de diferentes valores: personales, físicos y sociales. Como valores personales destaca el desarrollo de la autonomía, el autocontrol y la superación personal, además de facilitar la adquisición de responsabilidades. En el plano físico resalta su incidencia sobre el control y desarrollo del sentido del equilibrio y de la concentración. Finalmente, considera que es un excelente medio para el desarrollo de valores sociales como el trabajo en equipo y la toma de decisiones. Se ha querido incluir en este apartado las vías ferratas, al considerar que comparten elementos materiales y técnicos (desplazamientos y maniobras básicas) con los parques de aventura, junto con los beneficios que suponen en sus practicantes. Baena, Serrano, Fernández, y Fuentesal (2013) sugieren su iniciación mediante la adaptación de los espacios propios del centro.

Acampadas. Este contenido ha sido incluido en varios decretos de enseñanzas mínimas para el área de Educación Física a pesar de haber desaparecido de los documentos de referencia actuales. Sin embargo, diferentes autores consideran que se trata de un contenido muy rico en valores para trabajar con el alumnado de secundaria (Rose & Boquera, 2007). Además, permiten el desarrollo de su autonomía, tal y como mencionan, Mellado y Mellado (2006) o Parra-Boyero (2006). Por otra parte, Rose (2008) define “estas actividades como experiencias globales en el sentido en el que favorecen la educación integral” (p.1). Los elementos que se desarrollan en estas actividades son los siguientes: – Físicos, al englobar aspectos como la autoimagen y el conocimiento personal –en cuanto a capacidades y limitaciones propias–, la superación personal o la higiene, entre otros. – Técnicos, con el trabajo de destrezas manipulativas y conocimiento del medio en el que se desarrolla la actividad. – Desarrollo del carácter, entendido como la formación de la identidad personal y de la autoestima, además de un trabajo de valores sociales (relaciones, resolución de conflictos...). – Trascendencia y servicio. Estas actividades se consideran como un medio adecuado para el trabajo en valores tales como la convivencia, la gratuidad, el voluntariado o el esfuerzo.

b. Actividad deportiva

Las experiencias lúdico-deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales, y promueven los hábitos de salud e higiene corporal. La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se exprese, se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física. Para las personas con síndrome de Down, entendemos que las actividades deportivas en las que pueden participar obteniendo experiencias más satisfactorias son:

Natación, gimnasia, gimnasia rítmica, yudo, karate, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.

- a. **La natación.** Es un deporte que consiste en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que este toque el suelo.
- b. **La gimnasia.** Es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos. Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.
- c. **El judo.** Como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio de la práctica de sus técnicas las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y las diferentes acciones motrices como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras; y las relaciones con otras personas, haciendo uso del juego y la lucha como un elemento integrador y dinamizador permitiendo la iniciación deportiva de forma adaptada, además de buscar un acondicionamiento físico general e idóneo.
- d. **Kárate, karate.** Sistema de combate sin armas de origen japonés, hoy practicado principalmente como deporte, en el que dos combatientes luchan con el objetivo de derribar al contrario mediante golpes secos dados con el canto de las manos, los codos y los pies.
- e. **Fútbol.** Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área;

vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro.

- f. Fútbol sala.** Variante del fútbol que se practica entre dos equipos de cinco jugadores en un campo de 24 m a 28 m de largo por 13 m o 15 m de ancho y con un balón más duro y más pequeño; el encuentro dura 40 minutos, divididos en dos partes iguales. el fútbol sala suele practicarse en pistas de cemento, madera o hierba artificial.
- g. Baloncesto.** Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro. en el baloncesto se detiene el cronómetro cada vez que el balón no está en juego.
- h. Voleibol, vóleibol.** Deporte que se practica entre dos equipos de seis jugadores en una cancha rectangular dividida transversalmente por una red situada a 2,43 m de altura; el objetivo es golpear el balón con manos o brazos para pasarlo por encima de la red, evitando que la pelota bote en el campo propio; los partidos constan de tres mangas de 15 puntos cada una, en el voleibol, los jugadores pueden golpear tres veces la pelota antes de lanzarla al campo contrario
- i. Balonmano.** Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de siete jugadores que, utilizando solo las manos, intentan introducir el balón en el arco del adversario; gana el equipo que logra más goles en los 60 minutos que dura el encuentro. cada arco de balonmano está rodeado por un área de seis metros de diámetro que solamente puede pisar el arquero que la defiende.

Beneficios de la práctica deportiva para niños. Las patologías derivadas del sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, como la obesidad, van en aumento”. En la infancia, “la obesidad puede causar

enfermedades como hipertensión arterial o la diabetes de tipo II que, a su vez, son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para evitarlo el niño debe hacer deporte, que le ayudará, a lograr un desarrollo equilibrado.

- ✓ Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- ✓ Baja las cifras la tensión arterial y mejora la circulación de la sangre.
- ✓ Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- ✓ Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- ✓ Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- ✓ Al incrementar los glóbulos blancos en circulación, defiende al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos.
- ✓ Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima.
- ✓ Puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo.
- ✓ Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.
- ✓ Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- ✓ Estimula el rendimiento académico.
- ✓ Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.

3.2.1.5. Juegos tradicionales

El juego tradicional, transmite el valor por lo inmaterial, por el placer natural de jugar, la educación no consumista. Un juego en el que los niños están en contacto directo, se comunican, se socializan, se hablan y realizan el trabajo cooperativo. No hace falta que diga lo importante que es para vuestros hijos que le dediquéis un momento de juego. Ellos os necesitan a su lado y compartiendo vivencias, porque a partir de ahí surgen unos vínculos afectivos y unas experiencias únicas que les acompañarán durante toda la vida. Existe una inmensa lista de juegos tradicionales y populares para jugar con ellos, pero para refrescarte la memoria te traigo una pequeña lista con los juegos de siempre más famosos. Los básicos que gustan tanto a grandes como a pequeños. Sólo hacen falta las ganas y el momento indicado para dejarte llevar y trasladar a tus hijos a tu infancia.

a. El escondite. Es un juego en el que unos niños se esconden y otro niño tiene que buscar a los que se han escondido. Antes de comenzar a jugar se delimita la zona donde se va a jugar y se sortea para ver quien empieza a contar.

b. La gallinita ciega. Para este juego hace falta un grupo de niños, mínimo cuatro, y un pañuelo. A continuación, de entre el grupo elegimos a un niño que se tendrá que tapar los ojos con el pañuelo y finalmente le darán vueltas cantando la siguiente canción: Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal da tres vueltas y lo encontrarás” para despistarlo. El niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.

c. Piedra papel o tijera. Es un juego de manos en el cual existen tres elementos. La piedra que vence a la tijera rompiéndola; la tijera que vence al papel cortándolo; y el papel que vence a la piedra envolviéndola. Este juego es muy utilizado para decidir quién de dos personas hará algo.

d. Salta sogá. Saltar a la comba, o salto con cuerda, es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico. El uso de las cuerdas para saltar ha sido tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los niños. El salto a la comba habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus

pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona que hacer girar la cuerda y salta. Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta.

e. la rayuela. Se puede jugar de manera individual, pero para mayor diversión se recomienda que sean dos o más los integrantes del juego. Se coge una tiza blanca y en el suelo se dibujan cuadrados y se numeran del uno al diez. Después cada niño debe coger una bolita o una piedrecita pequeña e ir tirando a cada número intentando que la piedra entre dentro de ese cuadrado porque de no hacerlo pierde su turno y le toca al siguiente. Gana el primero en llegar al diez.

f. Carrera de sacos. La carrera de sacos es un juego muy popular entre los niños de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos sacos de tela (los de papel no sirven) y terreno suficiente para saltar. Para ejecutar la carrera los niños se introducen dentro de los sacos y éstos se atan al pecho o bien se agarran con las manos. Los niños deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse.

g. Las canicas. Se trata de un juego de puntería y precisión en el cual deberemos tocar a la canica objetivo con nuestra bola que será lanzada con nuestro dedo pulgar. Por supuesto, no está permitido ayudarnos arrastrando la mano o acompañar el lanzamiento con un movimiento.

h. Sillas musicales. Para realizar este juego se necesitan sillas resistentes, al menos tantas como personas haya menos una, y música que se pueda iniciar y parar a voluntad: Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los jugadores están de pie delante de ellas, excepto una persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que personas estén jugando o dando vueltas. Cuando empiece a sonar la música, los jugadores deben girar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo. En el momento que para la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas. Quien se queda sin sentarse en una silla quedará eliminado. Entonces se retira una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la

música. Se repite el juego hasta que la última ronda se hace con una sola silla y dos jugadores. Gana el que queda sentado en la última silla.

i. Jala sogá. el tira y afloja, sogatira, juego de la sogá o cinchada es un deporte que pone a dos equipos uno contra el otro en una prueba de fuerza. dos equipos se alinean al final de una sogá, la sogá es marcada con una línea central y dos marcas a cuatro metros de cada lado del centro de la línea. El equipo comienza con la línea central directamente sobre una línea marcada en la tierra, y una vez comenzado el concurso, intentan jalar al otro equipo hasta que la marca más cercana al equipo oponente cruce la línea central, o cuando cometan una falta (cuando un miembro del equipo cae o se sienta).

j. El trompo (peonza). Es uno de los juegos más populares del siglo XX, también uno de los más antiguos. Una de las formas colectivas de jugar era formando un círculo en el suelo, en cuyo centro se colocaba un trompo dando vueltas para que los demás jugadores chocaran su trompo con éste. El que fallaba, dejaba su trompo ocupando la posición del anterior.

El juego del trompo tiene muchas variantes o modalidades:

1. Sacar a otros trompos.
2. Sacar objetos.
3. Cogerlo con la mano.
4. Rompe trompos.

k. Salta liga (la goma). “La goma es un juego que tiene especial aceptación entre las niñas. Para llevarlo a cabo, se utiliza una goma elástica unida con un nudo por los extremos. Dos niñas se ponen en los laterales sujetándola con las piernas abiertas de modo que quede un espacio en el medio para saltar. Entonces, una o varias niñas tienen que realizar determinados ejercicios al ritmo de canciones y palmadas que interpretan las participantes. En el momento en que una falla el ejercicio, pierde pasando a sujetar la goma.”

3.2.1.6. Actividades recreativas al aire libre y salud

Existen diversas definiciones de recreación. En general se puede conceptualizar como el “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar & C., 1991). “La recreación tiene como objetivo promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social” (Salazar & C., 1991). “Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, sociopsicológico, cognitivo y espiritual, mientras que en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales” (Salazar & C., 1991). Por ejemplo, “en una encuesta realizada a la población estudiantil universitaria, se indica que dicha población percibe que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conlleva beneficios de modo global en la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras” (Henchy, 2013). “Existe gran variedad de actividades recreativas, de las cuales las personas pueden seleccionar según sus gustos y preferencias. En la tabla 1 se menciona una clasificación y ejemplos de las mismas” (Salazar & C., 1991). Específicamente, “las actividades recreativas que se desarrollan al aire libre incluyen correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta y actividades relacionadas con la naturaleza como identificación de plantas o animales, estudios de preservación, caminatas, campamentos y picnics, entre otras” (Salazar & C., 1991).

Actualmente, “a causa de la epidemia de obesidad en la población infantil, surge la necesidad de buscar y desarrollar estrategias de adherencia a actividades con mayor requerimiento energético” (Dyment & Coleman, 2012). Hasta ahora, “las actividades recreativas al aire libre no han sido el medio más utilizado para este fin, ya que, como mencionan Larson y colaboradores² (2011), la población infantil “pasa menos tiempo al aire libre en comparación con generaciones anteriores. Según esta investigación en los Estados Unidos, el 62% de la población infantil y adolescente entre 6 y 15 años reporta pasar al menos dos horas en actividades al aire libre por día;

sin embargo, de estas dos horas la mayoría las dedica a conversar con sus amistades o jugar con aparatos electrónicos; y en una menor cantidad, se realizan actividades como trotar, andar en bicicleta o juegos. Además, un dato interesante es que los hombres dedican más tiempo al aire libre en comparación con las mujeres. De esto podemos decir que los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse cuya finalidad es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores. Los juegos recreativos son una actividad lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Por lo general esto implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad. Los juegos deben ser actividades puramente recreativas, por lo tanto, los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en un campo abierto o en sectores delimitados.”

Gracias al juego “todos hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural. También se dice que los juegos recreativos es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas. Estos juegos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por maestros de educación física, padres de familia o voluntarios.”

3.2.1.7. ¿Qué podemos lograr mediante el juego?

- ✓ **Reacción y diversión:** El cual nos lleva al disfrute al momento de realizar juegos que divierten y nos ayuda a relajar nuestro cuerpo y mente.

- ✓ **Liberación de malas energías:** Los juegos nos ayuda a relajarnos a olvidar por un momento las tenciones que vivimos en la vida diaria, por lo que las actividades recreativas nos ayudan a combatir el estrés.
- ✓ **Relaciones sociales:** Mediante los juegos podemos relacionarnos con personas que no conocemos, por eso es una característica muy especial cuando realizamos dinámicas o juegos, nos permite relacionarnos con los demás.
- ✓ **Objetivos físicos:** Dependiendo del tipo de juegos, estos también nos ayudan a mantener un estado de salud muy sano físicamente, fisiológicamente y psicológicamente, nos ayuda a mantener un buen estado físico.
- ✓ **Habilidades psicomotoras:** Los beneficios de los juegos especialmente en los niños es el gran beneficio en el desarrollo psicomotor que van desarrollando según su crecimiento, sabemos que un niño aprende jugando.
- ✓ **Finalidades intelectuales:** Los juegos nos permite mayor concentración, a despejar la mente, lo cual es muy saludable para las personas, especialmente para los niños ya que relaja su mente.

3.2.2. Estilos de Vida.

3.2.2.1. Definición. Estilo de vida, definido como hábitos, de los individuos y conjunto de población, que conllevan a satisfacer de las necesidades de los sujetos para llegar a un adecuado bienestar de salud. Para la (OMS), el estilo de vida es un grupo de comportamientos asociados con salubridad detectable y estable en la persona o en una comunidad específica. “Los estilos de vida son las respuestas de las relaciones de las características propias de la persona, la relación es la sociedad, las circunstancias de vida económica y ambiental en que habitan los individuos. Algunas condiciones de vida comprenden normas de desenvolvimiento único, que medirán el confort de la persona procediendo como factores de riesgo” (p.23). Son “un conjunto de normas conductuales implicado con la salud que cada sujeto es libre de elegir. De esta manera, el estilo de vida

puede enfrentarse como un comportamiento relacionado con la salud, que se encuentra habilitada o restringida por la situación de un sujeto y su contexto de vida” (p.24).

Existen variados estilos de vida, según las diferentes afirmaciones: según OMS, “disfrutar la vida sin preocupaciones, haciendo a un lado todo lo demás. Vivimos en un mundo globalizado, ya que con la tecnología es suficiente para la gente que lleva un estilo de vida acelerado; también existe un grupo que carece de conocimiento respecto a la tecnología y llevan un estilo de vida opuesto” (p.25). “En el transcurso del tiempo, se han investigado factores que son considerados de gran relevancia en el día a día de las personas, siendo de mayor importancia la actividad física, nutrición y la ingesta de alcohol y tabaco, que se ven modificados en los universitarios. No se debe olvidar que los adecuados estilos de vida se inician durante la infancia y se desarrollan en la adolescencia y no se consolidarán hasta la etapa universitaria. Por tanto, muchos de los aspectos mencionados podrán ser aplicados en educación superior”

3.2.2.2. Clasificación de los estilos de vida.

Por otro lado, para Arce E, Puma L. Aguado E, Ramos D. (19), Ruiz M. el estilo de vida se clasifica de la siguiente manera:

a. **Estilo de vida saludable:** “engloba las características, actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida. Al poder asumir con responsabilidad estos estilos saludables ayudaran a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida. Entre los estilos de vida saludable tenemos” (p.45):

- ✓ Practicar ejercicio físico moderado para advertir el inicio de las principales enfermedades (ateroesclerosis, HTA, etc.) y psicológicas (ansiedad, agresividad y situaciones depresivas) que comprometen a la sociedad.

- ✓ Seguir una nutrición adecuada consiste en mantener una dieta equilibrada que incluye a las sustancias nutritivas esenciales (minerales, vitaminas, proteínas). Evitando consumo excesivo de alimentos.
 - ✓ No consumir alcohol y drogas, ya que estas sustancias tóxicas ocasionan problemas sociales, laborales y de salud.
 - ✓ Mantener una vida sexual adecuada, teniendo en cuenta el uso de métodos anticonceptivos para prevenir ETS, embarazos no deseados. Evitar conductas poligámicas.
 - ✓ Evitar el estrés.
- b. **Estilo de vida no saludable:** Son conductas que adquieren las personas yendo en contra de su salud y logrando una posibilidad de enfermarse y así deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, y son:
- ✓ Sedentarismo.
 - ✓ Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos.
 - ✓ Violencia dentro del cuadro familiar.
 - ✓ Vulnerabilidad de la persona como consecuencia del estrés.
 - ✓ Consumo de sustancias psicoactivas.
 - ✓ Incumplimiento terapéutico (las personas no toman conciencia respecto a su enfermedad).
 - ✓ Hábitos inadecuados de salud que favorecen la aparición de patologías.
 - ✓ Relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal.

3.2.2.2. Dimensiones de los estilos de vida

a. Social

Torrego, J. y Moreno, J. (2007, pp. 121,122) considera que resulta indudable la influencia del contexto social cercano en el estudiante, ya que contribuye a determinar sus gustos, valores, aspiraciones y comportamientos,

así como su grado de integración social y escolar, con las consiguientes repercusiones en su adaptación. Conocer y analizar el contexto social en el que se desenvuelve el estudiante puede servir como recurso de motivación, al tiempo que puede ayudar a que los educadores se sitúen más adecuadamente respecto a los estudiantes, al contar con más elementos para entender su comportamiento en clase. Este conocimiento del contexto social puede servir por una parte para anticiparnos a los problemas y conflictos de convivencia que pueden surgir y, por otra parte, para contribuir a rentabilizar los recursos que existen a nuestro alrededor : ofertas culturales, programas educativos , asociaciones de barrio , etc.

El contexto social cercano, desde el punto de vista de la convivencia, sería el espacio social inmediato en el que se mueve el estudiante .Se refiere a las personas con las que tiene una relación cercana y estrecha (amigos, familia), grupos a los que pertenece y con los que se identifica (pandilla, “tribu”), organizaciones sociales en las que participa (ONG, grupos deportivos y culturales), cultura de procedencia (pertenencia a grupos étnicos, religiosos , lingüísticos y culturales), hábitos y costumbres de ocio(espectáculos, aficiones deportivas, temas de conversación, organización del tiempo libre, relación con las drogas legales, alcohol y tabaco o ilegales), medios de comunicación y publicidad a los que se expone y ofertas educativas existentes en ese contexto social.

Ante lo mencionado se puede decir que el alumno siendo parte de la sociedad desarrolla roles de manera positiva o negativa:

- ✓ Se relaciona con los demás con facilidad.
- ✓ Imita conductas violentas observadas en los medios de comunicación.
- ✓ Muestra liderazgo de autoritarismo.
- ✓ Expresa lo que no le gusta de las demás personas.
- ✓ Busca agradar y pertenecer a un grupo.

Kleimann, V. (2004, pp.8-9). En los cambios en el contexto social del ayer y hoy dice que cuando volvemos las miradas hacia esas escuelas descriptivas

por los adultos de hoy en las que muchos docentes en ejercicio vivieron experiencias similares a las relatadas, aparece una cualidad que en ese momento probablemente no fuera perceptible: el mundo era más estable, lo que daba la tarea escolar cierta seguridad.

Si comparamos esa época con la postmodernidad, la actual crisis de valores, la aceleración tecnológica y la globalización, podemos afirmar que se trataba de cambios más previsibles y de una sociedad sin abismos insalvables entre alfabetizados y analfabetos, es decir que la desigualdad en la distribución del conocimiento, que ya existía, no tenía el peso que hoy tiene.

Algunas prácticas de la época, como pautar y controlar estrictamente el uso de los cuadernos, parece tener más sentido como formas de transmitir que era el docente quien detentaba el poder en el aula que como un modo de organizar la tarea. Más allá de la diversidad cultural existente entre los distintos grupos sociales, la educación podía ser considerada como un medio de ascenso social, y los maestros gozaban de cierto prestigio. En general, como lo pone en evidencia los relatos, los alumnos ni soñaban con cuestionar las disposiciones o actitudes del educador.

En la actualidad, las demandas de la sociedad con respecto a qué y cómo debe transmitir las escuelas están poco definidas. El propio entorno sociocultural no termina de asimilar los profundos cambios generados por las nuevas tecnologías de información y de la comunicación.

b. Emocional

Catalá, J. (2014, pp. 24-25,29-30) manifestó que las emociones son un sistema organizado complejo y constituido por pensamientos, creencias, motivos, significados, experiencias orgánicas subjetivas y estados fisiológicos, los cuales surgen de nuestra lucha por la supervivencia y

florece en los esfuerzos por entender el mundo en el que vivimos (Lazarus, 2000, p.111).

Las emociones son, por tanto, experiencias subjetivas, fenómenos psicofisiológicos de corta duración, que surgen de nuestra lucha por la supervivencia y representan formas de adaptación frente a las cambiantes demandas del entorno, cuya expresión nos permite interactuar con el mundo en que nos movemos.

El origen de las emociones está en el cerebro: una emoción es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente (EEC). Las respuestas son automáticas, ya que el cerebro está preparado para responder a determinados EEC (adquiridos en el proceso evolutivo, pero también aprendido por la experiencia), lo que lleva un cambio corporal y cerebral que afecta el estado del cuerpo y los pensamientos. El resultado último es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar.

Características de las emociones:

- ✓ Son innatas y biológicas (con una sólida base neurobiológica) (aspecto central para las corrientes biológicas).
- ✓ Son adaptativas. Favorecen la adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Las emociones orientan nuestra conducta en una dirección que incrementa nuestra eficacia biológica.
- ✓ Son una respuesta subjetiva. La situación provoca una valoración individual dependiente de variables personales (personalidad, experiencias, estado de humor o de ánimo, cogniciones, valores, actitudes y creencias sobre el mundo, etc.) que determina la reacción emocional. De modo que una misma situación puede generar emociones distintas en diferentes personas, incluso en la misma persona en distintos momentos.
- ✓ Suponen una respuesta contextualizada. “Las variables de la situación influyen en la percepción de la situación, determinan o sancionan qué

emoción y qué modos de expresión son social y culturalmente apropiados para cada situación”.

- ✓ Se manifiestan en una respuesta global que implica todo el organismo (ver los componentes de las emociones), que incluye: “excitación fisiológica (respuesta neuronal y hormonal), cambios orgánicos, conductas expresivas y una experiencia consciente”.

c. Normas de convivencia

Convivencia. Se entiende como convivencia, la relación armoniosa que existe entre personas que viven juntas. Convivencia es vivir en compañía, es la relación entre quienes conviven, es la interrelación entre elementos distintos que proceden de una variedad de orígenes, formas y ritmos. La convivencia implica generar un sincronismo nuevo para dichos elementos, es posible también establecer acuerdos comunes, en donde se multipliquen perspectivas puestas en juego como aportes a los valores del grupo, que convive o que busca la convivencia. En el centro educativo, la convivencia se entiende como el entramado de relaciones interpersonales que se dan entre todos los miembros de la comunidad educativa, y en el que se configuran procesos de comunicación, sentimientos, valores, actitudes, roles, status y poder (Ortega, 1997). Se entiende la noción de convivencia como un ideal social que es valorado y deseado, así como una realidad social que de hecho tiene existencia en algunos momentos históricos y presentes y en determinados lugares y contextos (familiares, locales...). La convivencia es, por lo tanto, un deber ser y un ser, algo normativo y algo de facto. Se trata de una noción relacional procesual, cambiante y dinámica.

¿Qué son Normas de convivencia?

Las normas de convivencia son un conjunto de reglas establecidas en un grupo social a fin de orientar y facilitar las relaciones entre los sujetos y garantizar el buen desarrollo del trabajo y la vida cotidiana. Por esta razón, las normas de convivencia se basan en valores como la

tolerancia, el respeto mutuo, el cumplimiento de los deberes y derechos y el respeto de los derechos ajenos.

¿Para qué sirven las normas de convivencia?

Las normas de convivencia ayudan a prevenir conflictos entre los miembros de un grupo o comunidad, pues estos, al sembrar la hostilidad, amenazan el bienestar de la vida cotidiana, dificultan el desarrollo de las metas sociales y pueden, incluso, propiciar desenlaces trágicos e irreparables. El cumplimiento de las normas de convivencia favorece la promoción de un ambiente pacífico, la buena comunicación y la asimilación de los valores de respeto, tolerancia, solidaridad y compañerismo. De esta forma, las normas de convivencia coadyuvan en la transmisión de hábitos saludables en los individuos, en el trabajo productivo y en la construcción del sentido de pertenencia.

Características de las normas de convivencia

- ✓ Varían de acuerdo al contexto, el tipo y la función de la comunidad (académica, laboral, ciudadana, etc.).
- ✓ Expresan los valores del grupo social.
- ✓ Son flexibles, es decir, se adecúan a las transformaciones históricas.
- ✓ Son puntuales.
- ✓ Son de fácil asimilación.
- ✓ Pueden transmitirse mediante la costumbre, la tradición oral o la escrita.
- ✓ Cuando las normas son establecidas por instituciones formales como escuelas o la municipalidad, incorporan sistemas de sanciones.

El valor de la convivencia. Aprender a convivir, es una actitud fundamental. Los conocimientos que recibimos a lo largo de nuestra vida no pueden ser utilizados para ignorar, despreciar, oprimir o destruir a los otros. La educación juega el papel importante de evitar que la sociedad se convierta en un lugar donde los fuertes viven a costa de los débiles, donde los listos se burlan de los torpes, donde los ricos explotan a los pobres, donde

los blancos matan a los negros... Por eso la educación, tiene la tarea de conseguir que cada ser humano se convierta en un ciudadano capaz de respetarse a sí mismo y de respetar a los otros viviendo en paz. Una paz asentada en la justicia y no en la presencia de conflictos. La convivencia no es solamente un conjunto de procedimientos, formulaciones, acciones superficiales o de momentos, sino que tiene un contenido moral, "expresa valores morales y creencias acerca de la sociabilidad humana". Somos un conjunto de personas, hombres y mujeres, libres e iguales ante la ley y formamos una comunidad política. Cada uno de nosotros, sin excepción, somos miembros de una comunidad concreta.

¿La convivencia es necesaria? Claro que es necesaria. Cada uno ES, precisamente porque está en relación con los otros. No llegaríamos a SER plenamente humanos si no estuviéramos en relación con nuestros semejantes. Por el mismo hecho de que somos diferentes unos de otros la interacción humana engendra tensiones de poder, influencia, dominación, exclusión y discriminación". Gracias a que hay un "tú", puede existir un "yo". La sociabilidad "nos permite alcanzar la condición de personas. El lenguaje que utilizamos, la economía con la que vivimos, el país en el que habitamos, los conceptos que manejamos, tienen un origen social y determinan nuestra identidad.

La convivencia exige la existencia de normas que deben ser consensuadas por todos, para poder vivir en armonía. Pero en muchas ocasiones no se respetan y otros violan estas normas generando conflictos y actitudes negativas. Convivir es vivir con otros. La convivencia es el arte de hacer que los demás se encuentren bien con uno y uno bien con los demás, es respetar la forma de ser del otro-a y una actitud positiva que facilite la libertad de cada uno dentro de la justicia.

Convivencia escolar. En el centro educativo, la convivencia se entiende como el entramado de relaciones interpersonales que se dan entre todos los miembros de la comunidad educativa, y en el que se configuran procesos de comunicación, sentimientos, actitudes, roles, status y poder Ortega, (2012).

La convivencia escolar se trata de construir un modo de relación entre personas de una comunidad educativa, sustentada en el respeto mutuo, en la solidaridad recíproca, se expresa en la interrelación armoniosa y sin violencia entre los diferentes actores de la Comunidad Educativa. El enfoque es formativo. Se debe enseñar y aprender una suma de conocimientos, habilidades y valores que permiten poner en práctica el vivir en paz y armonía con otros, porque es la base para el ejercicio de la ciudadanía. Banz (2008) dice: La convivencia no es algo estático, sino que es una construcción colectiva y dinámica, sujeta a modificaciones conforme varían las interrelaciones de los actores en el tiempo. No puede ser entendida como algo inmóvil, estático, ni como un ideal a lograr. La Convivencia Escolar constituye una compleja red de relaciones sociales, que se desarrollan, mueven y mutan cotidianamente Ortega (2012).

3.3. Bases conceptuales

Actitud. Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular.

Aeróbica. Es cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno.

Anaeróbico. Es un ejercicio físico en el cual es necesaria una respiración rápida. Los ejercicios anaeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo cortos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada.

Actividades recreativas. Las actividades recreativas son aquellas que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que lleva a cabo porque le generan placer.

Convivencia. Es acto de convivir. La palabra convivencia es de origen latín, formado por el prefijo “con” y, la palabra “vivencia”, que significa acto de existir de forma respetuosa hacia las demás personas.

Emocional. Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira.

Enfermedad. Es una aproximación que orienta sobre el tipo de problema de salud que tiene las características concretas que la categoriza, y proporciona un punto de referencia para identificar qué puede tener en común o diferenciarse una entidad nosológica de otra.

Estilo de vida. Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Juego. Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Juegos tradicionales. Son los que se transmiten de generación en generación (padres a hijos, niños mayores a niños pequeños...), teniendo cierta continuidad a lo largo de un periodo histórico.

Los juegos populares. Son las actividades lúdicas que, en un período definitivo, son realizadas por una mayoría de personas, por un agrupamiento determinado de una población. Lavega & Olaso, (2007).

Sedentarismo. Es la carencia de actividad físico-recreativa lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales.

Social. Alude a lo perteneciente o lo relativo a la sociedad que son un grupo de personas que comparten una misma cultura que interactúan entre sí para conformar una comunidad.

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Ámbito

El ámbito de estudio fue la Institución Educativa “San Lorenzo de Conchamarca”, se encuentra ubicado en el distrito de Conchamarca, provincia de Ambo; es una institución integral, la población son los estudiantes del nivel secundario, del primer año hasta el quinto año, donde por grado tienen dos secciones, siendo un total de 283 estudiantes; las sesiones experimentales se realizaron en el área de Educación Física.

4.2. Tipo y nivel de investigación

Tipo

Esta investigación es tipo aplicado, según, Carrasco (2019) “esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos, inmediatos bien definidos, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad” (p.43). Es decir, se empleó las actividades recreativas para mejorar los estilos de vida, en los estudiantes de educación secundaria, del primer año, la cual viene siendo la muestra seleccionada, en 15 sesiones, propiciaremos la variable independiente, para ver los efectos en el grupo experimental.

Nivel

El nivel de la investigación es experimental para Carrasco (2019), la investigación de nivel experimental “responde a las siguientes preguntas: ¿Qué cambios y modificaciones de han producido?, ¿Qué mejoras se han logrado?, ¿Cuál es la eficacia del nuevo sistema?, etc.” (p.42). Por ello, se aplicó de manera práctica en las sesiones programadas, aplicando las actividades recreativas, para ver el efecto en el desarrollo de la variable dependiente, asimismo los datos serán recogidos con el instrumento elegido, la ficha de observación y podremos determinar los cambios, los logros de la estrategia empleada.

4.3. Población y muestra

4.3.1 Descripción de la Población

La población fue conformada por los estudiantes del primer año sección “A” y “B, segundo año sección “A” y “B, tercer año sección “A” y “B, cuarto año sección “A” y “B, quinto año “A” y “B, de educación secundaria, dichos estudiantes provienen de familias que se dedican a la agricultura, comercio y trabajos eventuales, algunos de ellos trabajan para costear sus propios gastos, en trabajos eventuales los fines de semana, esto genera en ellos responsabilidad ante sus actividades académicas y actividades laborales.

Tabla 1

Población del 1er año al 5° año de la Institución Educativa “San Lorenzo de Conchamarca”

POBLACIÓN					
SECCIONES	1°	2°	3°	4°	5°
A	18	20	18	20	20
B	18	22	19	21	19
SUB TOTAL	36	42	37	41	39
TOTAL	195				

Nota: registro auxiliar 2021

4.3.2. Descripción de la muestra

La muestra estuvo conformada por los estudiantes del 1er año, sección “A” y 1er año, sección “B”, conformado por un total de 36 estudiantes, donde el 1er “A”, viene a ser el grupo experimental, donde se aplicará la variable independiente, actividades recreativas y el 1er año “B” viene a ser el grupo de control.

Tabla 2

Muestra 1er año sección “A” y “B” de la Institución Educativa “San Lorenzo de Conchamarca”

MUESTRA		
	Grupo experimental	Grupo de control
SECCIONES	1 “A”	1 “B”
VARONES	8	9

MUJERES	10	9
SUB TOTAL	18	18
TOTAL	36	

Nota: registro auxiliar 2021

Tipo de muestreo

El muestreo será el no probabilístico, de manera intencionada. Según, Carrasco (2019) “es aquella que el investigador selecciona según su propio criterio. Es cuando se procede a seleccionar la muestra en forma intencional eligiendo a aquellos elementos que considera conveniente y cree que son los más representativos” (p.15). Es decir, ya los grupos se encuentran formados y es elegida por el investigador.

4.3.3. Criterios de inclusión e exclusión

Criterios de inclusión:

- a. Estar matriculado en el primer año sección A o B
- b. Estudiantes que asisten regularmente a clases.

Criterios de exclusión:

- a. Estudiantes matriculados en los grados de segundo año, segundo año, al quinto año.
- b. No haber participado de la prueba de entrada o salida.

4.4. Diseño de investigación

El diseño es cuasi-experimental, se realizó con dos grupos, uno de control y el otro experimental. Para Carrasco (2016) “un diseño se constituye en un abanico de dominio estratégico y metodológico” (p.30) El diseño es un procedimiento estratégico que dirige el proceso de la investigación. Es una estrategia para aplicar el instrumento, realizar las sesiones de aprendizaje, registrar y procesar los datos que llevara a verificar la hipótesis.

El diseño de la investigación fue cuasi experimental, específicamente el diseño con 2 grupos no equivalentes con pre y post prueba, cuyo esquema fue el siguiente:

GE $O_1 \dots X \dots O_2$

GC $O_3 \dots \dots \dots O_4$

Dónde:

G.E. = Grupo de experimentación

G.C. = Grupo de control

O_1 = Observación pre test.

X = La aplicación de las actividades recreativas

O_2 = Observación post test

4.5. Técnicas e instrumentos

4.5.1. Técnica. Las técnicas que se utilizaron en nuestra investigación son las siguientes:

Recopilación documental. Es una técnica de investigación social cuyo objetivo es obtener datos e información a partir de documentos escritos y no escritos susceptibles de ser utilizados dentro de los propósitos de una investigación, es una actividad ardua e importante ya que de la selección de información depende el marco teórico del problema en investigación.

Encuesta. La técnica que se empleó, en la investigación fue la encuesta, se utilizó, dicha técnica para medir la mejora en los estilos de vida, antes y después de la aplicación, del aula invertida, Fidias (2012) define “la encuesta como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular” (p. 72).

4.5.2. Instrumentos

Cuestionario. Son preguntas elaboradas para recolectar datos de una situación, según, Carrasco (2019), “permite una respuesta directa, mediante la hoja de preguntas que se le entrega a cada uno” (p.318). se elaboraron preguntas que partieron de las dimensiones de la variable dependiente, siendo el estilo de vida.

4.5.1.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos.

En la presente investigación, la validación de los instrumentos, fue de **Tipo Validez de expertos o face validity**; Según Hernández –Sampiere et al. (2014) señala que “se refiere al grado en que un instrumento mide la variable en cuestión, de acuerdo con voces calificadas evaluada a través de juicios de expertos”, (p. 204) conocedores del tema, por ello se solicitó cinco expertos conocedores del ámbito investigación, que aprueben el instrumento de recolección de datos, siendo evaluada según los criterios de validación del modelo de la oficina de posgrado, a quienes se le entrego, una copia de la matriz y el instrumento de validación, donde se obtuvo lo siguiente:

Tabla 3

Resultados obtenidos de los expertos

N°	Expertos	Decisión
1.	Dr. Alejandro Maximo Lizana Zora	Debe aplicarse
2.	Dr. Arturo Lucas Cabello	Debe aplicarse
3.	Dr. Agustín Rufino Rojas Flores	Debe aplicarse
4.	Mg. Carlos Alberto Villanueva y Chang	Debe aplicarse
5.	Mg. Yonel Teddy Peña Linares	Debe aplicarse

Nota: fichas de validación de instrumentos

4.5.1.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.

Con esta técnica de recolección de datos da lugar a establecer contacto con las unidades de fichas de observación por medio de la encuesta previamente establecida. Entre las modalidades de encuesta podemos destacar: George y Mallery citado por Posso y Bertheau (2020). Expresan que el Alpha de Cronbach se puede medir con la escala de Likert, el cual esta correlacionado en gran medida con el valor de Alpha que se acerca a 1, ello quiere decir que mientras más se acerque a 1, mayor es la confiabilidad del instrumento que se ha puesto a prueba. A continuación, se detalla los parámetros de evaluación del coeficiente de Cronbach.

- El Alpha de Cronbach es mayor a 0,9 se lee como excelente.
- El Alpha de Cronbach es mayor a 0,8 se lee como bueno.
- El Alpha de Cronbach es mayor a 0,7 se lee como aceptable.
- El Alpha de Cronbach es mayor a 0,6 se lee como cuestionable.
- El Alpha de Cronbach es mayor a 0,5 se lee como pobre.
- El Alpha de Cronbach es menor a 0,5 se lee como inaceptable.

Después de un análisis profundo se vio por conveniente hacer uso del estadígrafo de Alpha de Cronbach, para lo cual se hizo una medición con una muestra similar a la que participo del proyecto de investigación, compuesta por 18 estudiantes, con lo cual se logró sobre cuán confiable fue el instrumento.

En base a lo mencionado se presenta algunas tablas que permitirán ver mejor los resultados obtenidos con respecto a la confiabilidad del instrumento utilizado en la investigación elaborada.

Tabla 4

Resultados obtenidos en el estadígrafo Alpha de Cronbach.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,882	15

Elaboración. Tesista.

4.6. Técnicas para el procedimiento y análisis de datos.

Técnicas de procesamiento de datos; Para procesar los datos se utilizó, la técnica de la estadística, utilizando las tablas, cuadros y gráficos para el procesamiento de la información obtenida, que dicha información fueron obtenidas mediante la técnica de observación.

Análisis de datos; Para analizar los datos utilizare la técnica del análisis, empleando las fichas de análisis.

4.7. Consideraciones éticas

Para realizar nuestra investigación, se hizo conocer al director de la institución educativa San Lorenzo de Conchamarca, asimismo a los miembros administrativos de dicha institución, de la misma manera se les informara al grupo de muestra de nuestra población, se les hizo firmar el consentimiento informado, cabe resaltar que nuestra investigación respeta los valores y derechos de cada estudiante evitando la presión u obligación a nuestras sesiones experimentales; de la misma forma el resultado nos ayudara en nuestra práctica pedagógica.

CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo

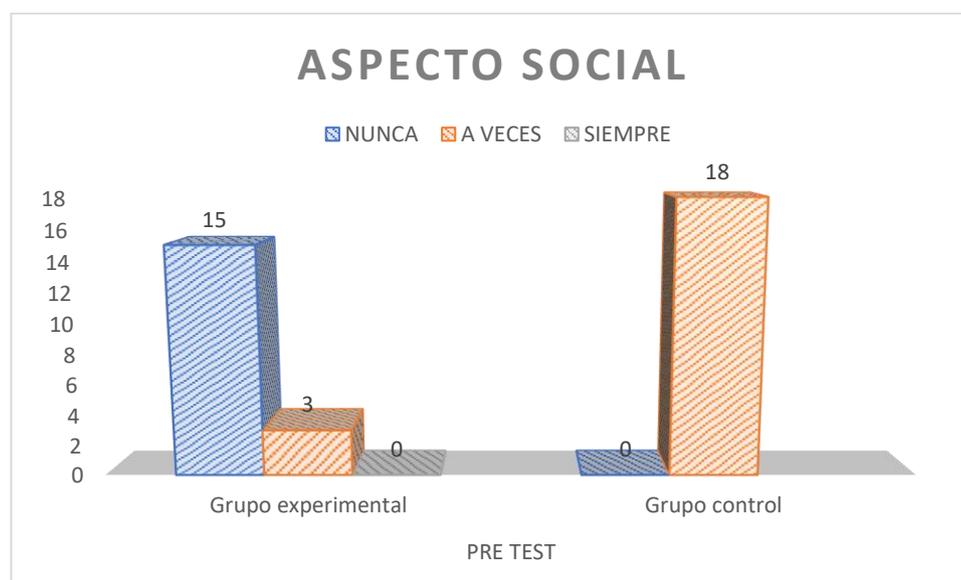
Tabla 5

Las actividades recreativas en el aspecto social en los estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca".

ASPECTO SOCIAL	PRE TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	15	83,3%	0	0,00%
A VECES	3	16,7%	18	100%
SIEMPRE	0	0%		0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del cuestionario

Figura 1



Nota: datos tomados de la tabla 5

Interpretación. Antes del empleo de la práctica de actividades recreativas se evidencia en los estudiantes del 1er año que: el grupo experimental el 83,3% nunca practicaron

buenos estilos de vida en el aspecto social y 16,7% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto social y en el grupo control el 100% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto social.

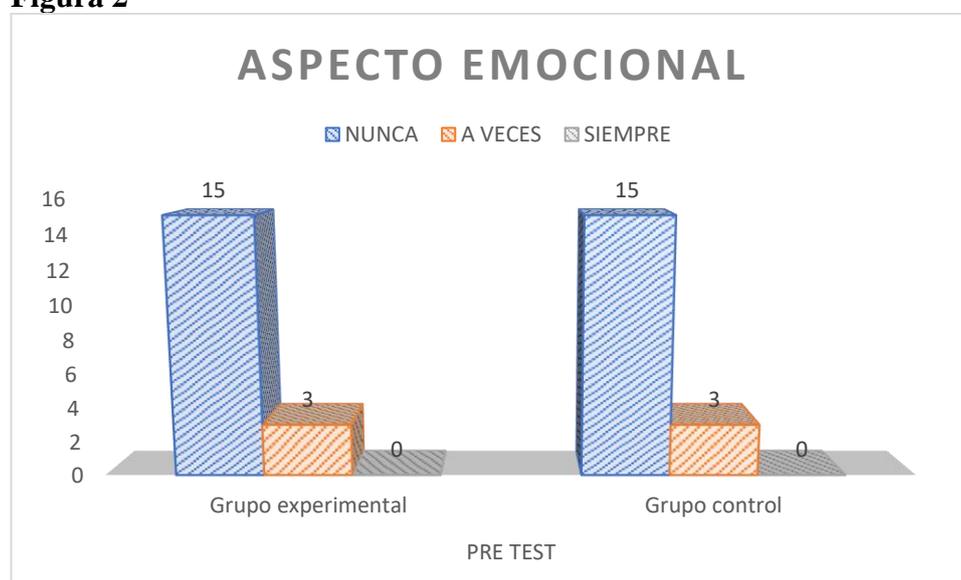
Tabla 6

Las actividades recreativas en el aspecto emocional en los estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca".

ASPECTO EMOCIONAL	PRE TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	15	83,3%	15	83,3%
A VECES	3	16,7%	3	16,7%
SIEMPRE	0	0%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del cuestionario

Figura 2



Nota: datos tomados de la tabla 6

Interpretación. Antes del empleo de la práctica de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año que: el grupo experimental el 83,3% nunca practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y 16,7% a veces practicaron

buenos estilos de vida en el aspecto emocional y en el grupo control el 83,3% nunca practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y 16,7% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional.

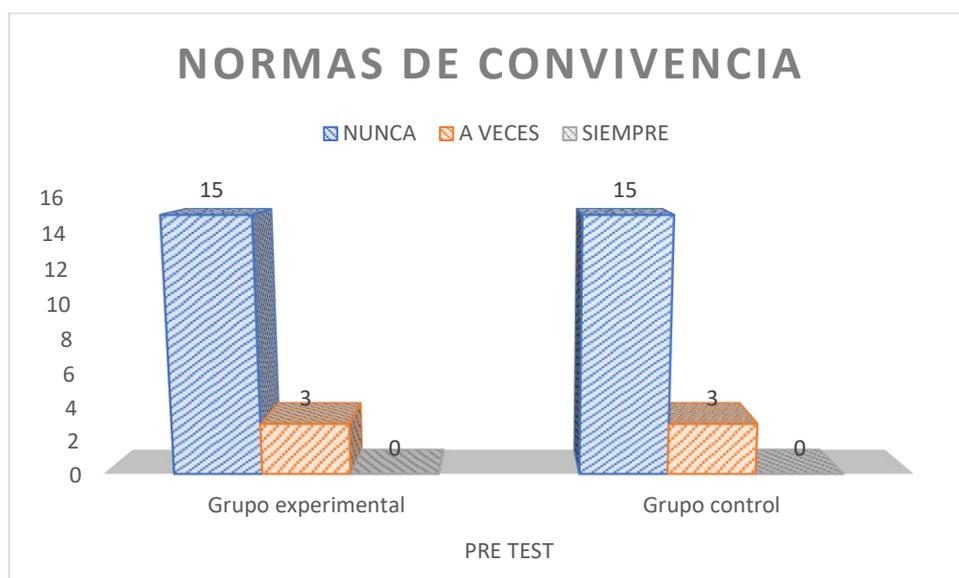
Tabla 7

Las actividades recreativas en el cumplimiento de las normas de conducta en los estudiantes del primer año, de la I.E. “San Lorenzo de Conchamarca”.

NORMAS DE CONVIVENCIA	PRE TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	15	83,3%	15	83,3%
A VECES	3	16,7%	3	16,7%
SIEMPRE	0	0%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: Datos tomados del cuestionario

Figura 3



Nota: datos tomados de la tabla 7

Interpretación. Antes del empleo de la práctica de las actividades recreativas se evidencia en los estudiantes del 1er año que: el grupo experimental el 83,3% nunca

practicaron las normas de convivencia y 16,7% a veces practicaron las normas de convivencia y en el grupo control el 83,3% nunca practicaron las normas de convivencia y 16,7% a veces practicaron las normas de convivencia.

Tabla 8

Las actividades recreativas en los estilos de vida estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca".

ESTILOS DE VIDA	PRE TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	15	83,3%	15	83,3%
A VECES	3	16,7%	3	16,7%
SIEMPRE	0	0%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del cuestionario

Figura 4



Nota: datos tomados de la tabla 8

Interpretación. Antes del empleo de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año que: el grupo experimental el 83,3% manifiestan que nunca desarrollaron un buen estilo de vida y 16,7% a veces desarrollaron un buen estilo

de vida aceptable y en el grupo control el 83,3% manifiestan que nunca desarrollaron un buen estilo de vida aceptable y 16,7% a veces desarrollaron un buen estilo de vida aceptable.

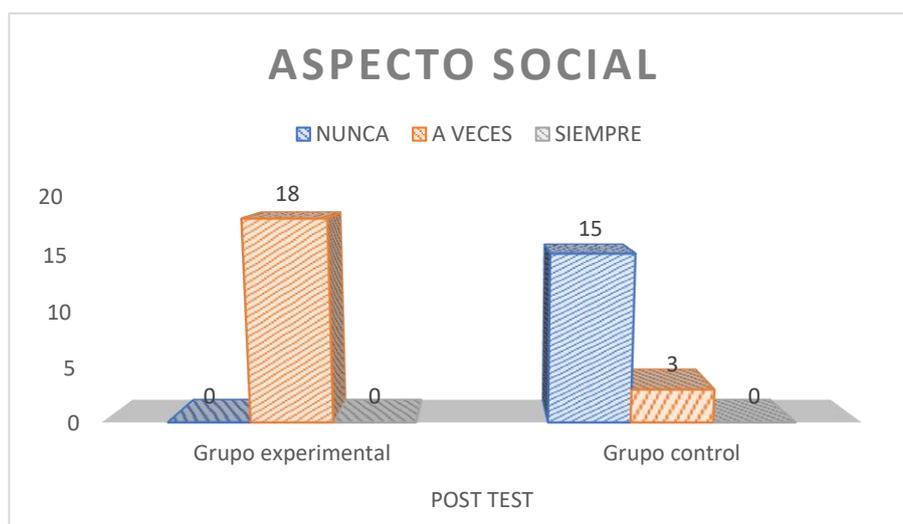
Tabla 9

Las actividades recreativas en el aspecto social en los estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca", en el Post test.

ASPECTO SOCIAL	POST TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	0	0,00%	15	83,3%
A VECES	18	100%	3	16,7%
SIEMPRE	0	0%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del cuestionario

Figura 5



Nota: datos tomados de la tabla 9

Interpretación. Después de la aplicación de las actividades recreativas, en los estudiantes del 1er año, en el grupo experimental el 100% evidencian que a veces se

practican buenos estilos de vida en el aspecto social, y en el grupo control el 83,3% se evidencia que nunca practican buenos estilos de vida en el aspecto social y 16,7% a veces practican buenos estilos de vida en el aspecto social

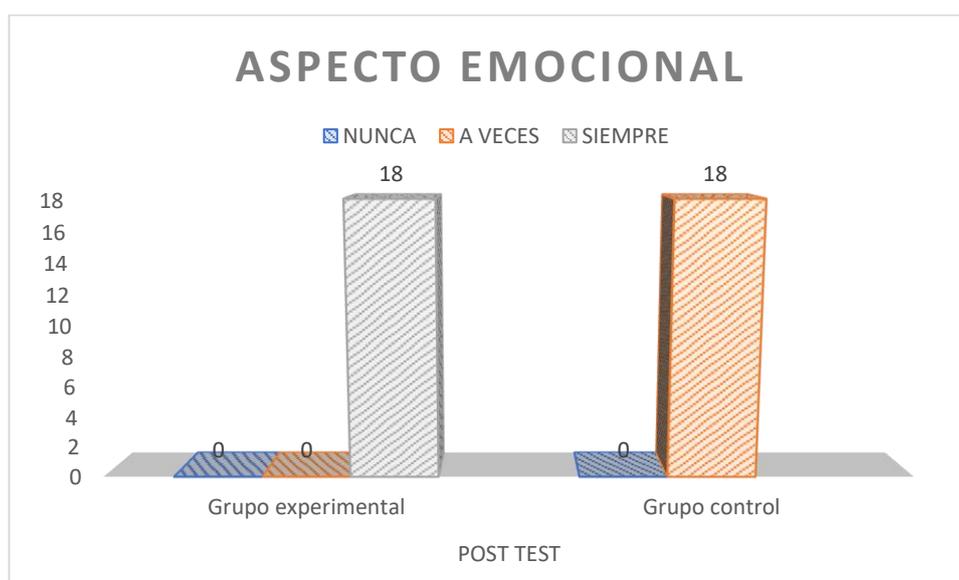
Tabla 10

Las actividades recreativas en el aspecto emocional en los estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca", post test.

ASPECTO EMOCIONAL	POST TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	0	0,00%	0	0,00%
A VECES	0	0,00%	18	100%
SIEMPRE	18	100%		0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: Cuestionario

Figura 6



Nota: datos tomados de la tabla 10

Interpretación. Después de la aplicación de las actividades recreativas, en los estudiantes del 1er año, el grupo experimental el 100% se evidencia que siempre se practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y en el grupo control el 100% se evidencia que a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional.

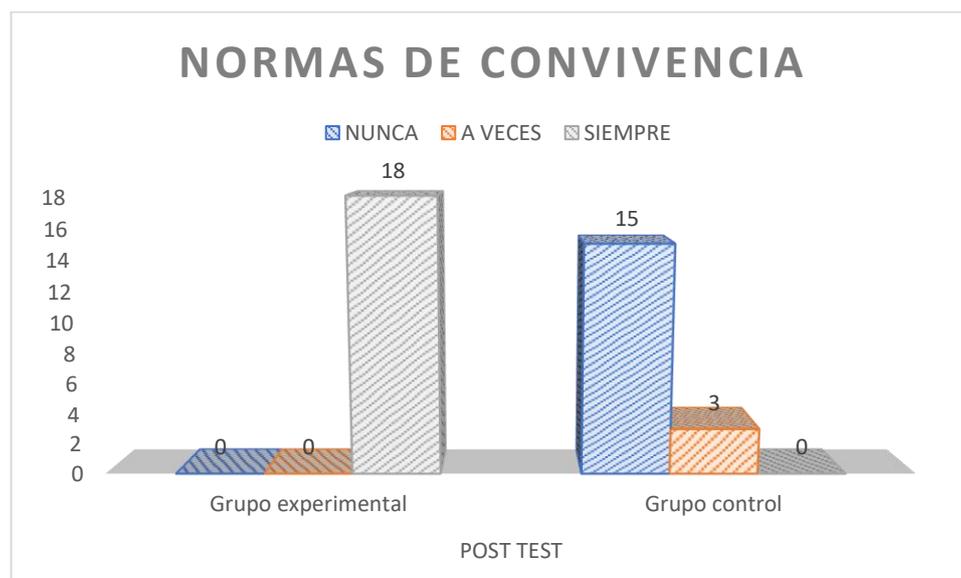
Tabla 11

Las actividades recreativas en el cumplimiento de las normas de conducta en los estudiantes del primer año, de la I.E. "San Lorenzo de Conchamarca", post test.

NORMAS DE CONVIVENCIA A	POST TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	0	0,00%	15	83,3%
A VECES	0	0,00%	3	16,7%
SIEMPRE	18	100%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del Cuestionario

Figura 7



Nota: datos tomados de la tabla 11

Interpretación. Después de la aplicación de las actividades recreativas en los estudiantes del 1er año, el grupo experimental el 100% se evidencia que siempre practican las normas de convivencia y en el grupo control el 83,3% evidencian que nunca practican las normas de convivencia y 16,7% a veces practican las normas de convivencia.

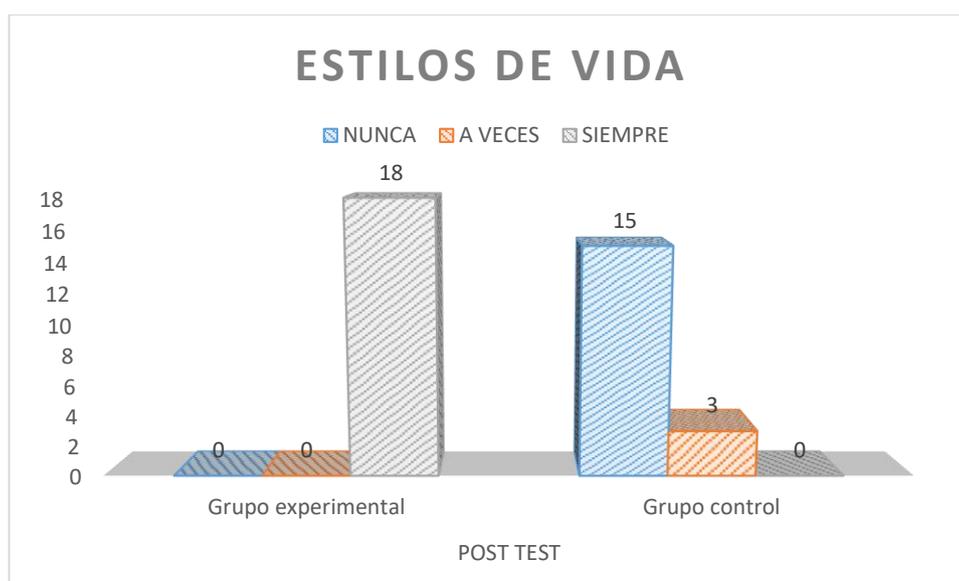
Tabla 12

Las actividades recreativas en los estilos de vida estudiantes del primer año, de la I.E. “San Lorenzo de Conchamarca” post test.

ESTILOS DE VIDA	POST TEST			
	Grupo experimental		Grupo control	
	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
NUNCA	0	0,00%	15	83,3%
A VECES	0	0,00%	3	16,7%
SIEMPRE	18	100%	0	0%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Nota: datos tomados del cuestionario.

Figura 8



Nota: datos tomados de la tabla 12

Interpretación. Después de la aplicación de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año, en el grupo experimental el 100% evidencian que siempre desarrolla un buen estilo de vida y en el grupo control el 83,3% manifiestan que nunca desarrolla un buen estilo de vida y 16,7% a veces desarrolla un buen estilo de vida.

5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Para realizar la prueba de hipótesis general: Las actividades recreativas influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

Para la verificación de la prueba de hipótesis se aplicará la prueba de normalidad, con un nivel de significancia de 0,05 o un 95% de confiabilidad ($\alpha = 0,05_{2\text{ colas}}$);

Tabla 13

Pruebas de normalidad del pre test y post test

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PRE TEST	0,567	18	0,000
POST TEST	0,548	18	0,000

Nota: datos del pre test y post test

Se observa que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$) por lo que aceptamos que los datos no están distribuidos normalmente.

Para la verificación de la prueba de hipótesis se utilizará la U. Man Whitney para datos independientes y para datos relacionados se utilizará Wilconxon por tal en la presente investigación nos planteamos las hipótesis estadísticas:

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 13

Contrastación del pre test en el grupo de control y experimental

Estadísticos de contraste ^a	PRE TEST
U de Mann-Whitney	135,500
W de Wilcoxon	306,500
Z	-0,909
Sig. asintót. (bilateral)	0,363
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,406 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: cuestionario pre tes

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p > \alpha$ (es decir: $0,363 > 0,05$), por lo que aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alterna. *No existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el PRE TEST.* Por lo tanto, **concluimos** que las medianas obtenidas por los dos grupos no existen diferencia presentando similares resultados.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar actividades recreativas.

Tabla 14

Contrastación del post test en el grupo de control y experimental

Estadísticos de contraste ^a	
	POST TEST
U de Mann-Whitney	9,000
W de Wilcoxon	180,000
Z	-5,358
Sig. asintót. (bilateral)	0,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,000 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: cuestionario post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el POST TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos existen diferencia en cuanto a la aplicación de las actividades recreativas para mejorar estilos de vida.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar actividades recreativas en el grupo Experimental.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar actividades recreativas en el grupo Experimental.

Tabla 15

Contrastación del pre test y post test en el grupo de control y experimental.

Estadísticos de contraste ^a	
	pre test - post test
Z	-3,896 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

Nota: cuestionario pre test y post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas para mejorar los estilos de vida. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas en el pre test y en el post test existen diferencia en cuanto a la mejoría de los estilos de vida.

En conclusión, afirmamos que las actividades recreativas influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.

5.2.1 Contratación de hipótesis específica 1

Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. Por tal en la presente investigación nos planteamos las hipótesis estadísticas:

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 16

Contratación de hipótesis específica 1, pre test

Estadísticos de contraste ^a	
	PRE TEST
U de Mann-Whitney	128,000
W de Wilcoxon	299,000
Z	-1,302
Sig. asintót. (bilateral)	0,193
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,293 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: cuestionario pre test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p > \alpha$ (es decir: $0,193 > 0,05$), por lo que aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alterna. No existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el PRE TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos no existen diferencia en cuanto al aspecto social.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 17

Contrastación de hipótesis específica 1, post test

Estadísticos de contraste ^a	
	POST TEST
U de Mann-Whitney	9,000
W de Wilcoxon	180,000
Z	-5,432
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)] 0,000^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: cuestionario post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el POST TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos existen diferencia en cuanto al desenvolvimiento en el aspecto social.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades recreativas en el grupo Experimental.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades recreativas en el grupo Experimental.

Tabla 18

Contrastación de hipótesis específica 1, pre test post test

Estadísticos de contraste ^a	
pre test - post test	
Z	-3,944 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

Nota: Cuestionario pre test y post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas en el pre test y en el post test existen diferencia en cuanto a la mejoría en su estilo de vida en los estudiantes del primer año.

En conclusión, afirmamos que, al aplicar las actividades recreativas mejoran el estilo de vida en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021

5.2.2. Contrastación de hipótesis específica 2

Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. Por tal en la presente investigación nos planteamos las hipótesis estadísticas:

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 19

Contrastación de hipótesis específica 2 pre test.

Estadísticos de contraste ^a	
	PRE TEST
U de Mann-Whitney	153,000
W de Wilcoxon	324,000
Z	-0,415

Sig. asintót. (bilateral)	0,678
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,791 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: Cuestionario pre test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p > \alpha$ (es decir: $0,678 > 0,05$), por lo que aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alterna. No existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el PRE TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos no existen diferencia de estilo de vida en cuanto a la mejoría del aspecto emocional.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 20

Contrastación de hipótesis específica 2 post test

Estadísticos de contraste ^a	POST TEST
U de Mann-Whitney	9,000
W de Wilcoxon	180,000
Z	-5,432
Sig. asintót. (bilateral)	0,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,000 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: Cuestionario post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el POST TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos existen diferencia en cuanto a la mejoría de los estilos de vida, en el aspecto emocional.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades recreativas en el grupo Experimental.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades en el grupo Experimental.

Tabla 21

Contrastación de hipótesis específica 2 pre test post test

Estadísticos de contraste ^a	
	Pre test – post test
Z	-4,001 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

Nota: Cuestionario pre test y post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas en el pre test y en

el post test existen diferencia en cuanto al desenvolvimiento de los estilos de vida en el aspecto emocional.

En conclusión, afirmamos que al aplicar las actividades recreativas, muestran una mejoría en los estilos de vida, en el aspecto emocional en los estudiantes del primer año de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca.

5.2.3. Contrastación de hipótesis específica 3

Las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. Por tal en la presente investigación nos planteamos las hipótesis estadísticas:

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental antes de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 22

Contrastación de hipótesis específica 3 pre test

Estadísticos de contraste ^a	
	PRE TEST
U de Mann-Whitney	151,000
W de Wilcoxon	322,000
Z	-0,428
Sig. asintót. (bilateral)	0,669
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,743 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: Cuestionario pre test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p > \alpha$ (es decir: $0,669 > 0,05$), por lo que aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alterna. No existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el PRE TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos no existen diferencia en cuanto al cumplimiento de las normas de convivencia.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental después de aplicar las actividades recreativas.

Tabla 23

Contrastación de hipótesis específica 3 post test

Estadísticos de contraste ^a	
	POST TEST
U de Mann-Whitney	9,000
W de Wilcoxon	189,000
Z	-5,120
Sig. asintót. (bilateral)	0,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	0,000 ^b

a. Variable de agrupación: GRUPOS

b. No corregidos para los empates.

Nota: Cuestionario post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes del grupo Control y Experimental en el POST

TEST. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas por los dos grupos existen diferencia en cuanto al cumplimiento de las normas de convivencia.

Ho: No existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades recreativas en el grupo Experimental.

H1: Existe diferencias significativamente entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después aplicar las actividades recreativas en el grupo Experimental.

Tabla 24

Contrastación de hipótesis específica 3 pre test y post test

Estadísticos de contraste ^a	
pre test - post test	
Z	-3,823 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

Nota: Cuestionario pre test y post test

Tomando la decisión con respecto al análisis estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que las medianas obtenidas en el pre test y en el post test existen diferencia en cuanto al cumplimiento de las normas de convivencia.

En conclusión, afirmamos que la práctica de las actividades recreativas influye significativamente en el cumplimiento de las normas de convivencia de los estudiantes del primer año, de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca.

5.3. Discusión de resultados

La presente investigación, parte de la percepción de la práctica pedagógica, que se observó durante las sesiones virtuales que se realizó en el 2021, ya que los estudiantes de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, en sus prácticas demostraron estilos de vida, que afectaban a su salud física y emocional, como es el uso irresponsable de las redes sociales o internet, abuso de los juegos en línea, entre otros esto afecto severamente los estilos de vida saludables, frente a ello formulamos el siguiente problema, ¿En qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?, y nuestro objetivo general de la investigación fue, Determinar en qué medida las actividades recreativas influye en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. Según los resultados que se encuentran en la **tabla 8 y figura 4**, en el pre test del grupo experimental el 83,3% manifiestan que nunca practicaron un estilo de vida aceptable y 16,7% a veces practicaron un estilo de vida aceptable y en el grupo control el 83,3% manifiestan que nunca practicaron un estilo de vida aceptable y 16,7% a veces practicaron un estilo de vida aceptable, sin embargo en el post test, según los resultados de la **tabla 12 y figura 8**, después de la aplicación de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año, en el grupo experimental el 100% evidencian que siempre desarrollan un buen estilo de vida y en el grupo control el 83,3% manifiestan que nunca desarrolla un buen estilo de vida y 16,7% a veces desarrolla un buen estilo de vida. Es decir, la aplicación de las actividades recreativas mejoró los estilos de vida de los estudiantes del primer año, según sus dimensiones en el aspecto social, emocional y normas de convivencia.

En el primer objetivo específico, Examinar en qué medida las actividades recreativas influye en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, según los resultados de la **tabla 5 y figura 1**, en pre test, en el grupo experimental el 83,3% nunca practicaron buenos estilos de vida en el aspecto

social y 16,7% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto social y en el grupo control el 100% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto social, sin embargo en la **tabla 9 y figura 5**, después de la aplicación de las actividades recreativas, en los estudiantes del 1er año, en el grupo experimental el 100% evidencian que a veces practican buenos estilos de vida en el aspecto social, y en el grupo control el 83,3% se evidencia que nunca practican buenos estilos de vida en el aspecto social y 16,7% a veces practican buenos estilos de vida en el aspecto social. Es decir que los estudiantes del grupo experimental, después la aplicación de actividades recreativas, lograron una mejoría en los estilos de vida en el aspecto social, mientras que en el grupo control no, siguen obteniendo los mismos resultados.

En el segundo objetivo, Determinar en qué medida las actividades recreativas influye en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. Según los resultados de la **tabla 6 y figura 2**, en el pre test, antes del empleo de la práctica de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año del grupo experimental el 83,3% nunca practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y 16,7% a veces se practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y en el grupo control el 83,3% nunca practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional y 16,7% a veces practicaron buenos estilos de vida en el aspecto emocional. Sin embargo, en la **tabla 10 y figura 6**, Después de la aplicación de las actividades recreativas, en los estudiantes del 1er año, el grupo experimental el 100% se evidencia que siempre practican buenos estilos de vida en el aspecto emocional y en el grupo control el 100% se evidencia que a veces practican, buenos estilos de vida en el aspecto emocional. Es decir, los estudiantes en el post test del grupo experimental, demostraron mejoría frente al estilo de vida en el aspecto emocional, siendo capaz de expresar sus emociones y comprender las emociones de los demás.

En el tercer objetivo, Examinar en qué medida las actividades recreativas influye en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. De acuerdo a los resultados establecidos en la **tabla**

6 y figura 3, en pre test, antes de la aplicación de las actividades recreativas, se evidencia en los estudiantes del 1er año que en el grupo experimental el 83,3% nunca practicaron las normas de convivencia y 16,7% a veces practican las normas de convivencia y en el grupo control el 83,3% nunca practicaron las normas de convivencia y 16,7% a veces practican las normas de convivencia, sin embargo en el post test, en la tabla 11 y figura 7, después de la aplicación de las actividades recreativas en los estudiantes del 1er año, el grupo experimental el 100% se evidencia que siempre practican las normas de convivencia y en el grupo control el 83,3% evidencian que nunca practican las normas de convivencia y 16,7% a veces practican las normas de convivencia. Quedando evidenciado que la aplicación de las actividades recreativas mejora significativamente el estilo de vida en el aspecto del cumplimiento de las normas de conducta.

Nuestros resultados evidencian resultados favorables concerniente al empleo de las actividades recreativas en la mejoría de estilos de vida, en los aspectos de social, emocional y cumplimiento de las normas de conducta, de la misma forma nuestros resultados tienen coincidencias con otros estudios realizados, tal es el caso de **Reyes, (2018)**, en su tesis *“Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor”*. Llegándose a concluir que cerca de la mitad de las personas no realizan actividades físicas y recreativas, por ende, están expuestas a una vida sedentaria y a menoscabar su calidad de vida, por ello se afirma que las actividades físicas nos ayudan a tener un estilo de vida saludable, en lo físico y emocional. Asimismo, **Almeida (2016)**, en trabajo de investigación *“Las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la unidad educativa”*, los resultados obtenidos demuestran que, si existe relación directa en las variables investigadas, concluyendo, que las actividades recreativas nos permitieron socializar, y compartir nuevas alternativas de recreación. “La metodológica de actividades recreativas, está diseñada para despertar el interés y motivar a los niños a la práctica sana de juegos que nos permiten mayores oportunidades de aprendizaje” y por ende un buen estilo de vida.

También, **Cabello, (2018)**, en su tesis de maestría, *“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio*

Raimondi” Los resultados de la investigación, determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida, es decir la calidad de vida que deseamos tener se puede reforzar con la actividad física, o cualquier deporte, por ello los docentes somos los entes motivadores para cambiar los estilos de vida sedentaria. Por último, **Choquepuma (2018)**, en su tesis de segunda especialidad “*Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes*”, después de la investigación se llegó a la conclusión, que los estudiantes demostraron estilos de vida saludables, se ve reflejada en su día día.

5.4. Aporte científico

Después de nuestros resultados y con el respaldo de otras investigaciones, queda demostrado que las actividades recreativas influyen favorablemente en los estilos de vida, en el aspecto social, emocional y en el cumplimiento de las normas de conducta.

Las actividades recreativas son actividades que permiten el desarrollo de diversas capacidades físicas, como es la fuerza, la velocidad y la resistencia, esto permite al adolescente a mantener una vida saludable, por ello es importante motivar e incentivar el desarrollo de las actividades recreativas.

Asimismo, las actividades recreativas también ayudan a motivar las sesiones de aprendizajes, por ejemplo, antes de iniciar una sesión en aula, se puede realizar unas actividades recreativas empleando corto tiempo, esto hará que el estudiante se sienta predispuesto para participar de manera activa en el proceso de enseñanza y aprendizajes.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados de la presente investigación, y según nuestros objetivos concluimos lo siguiente;

1. Las actividades recreativas influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, según los resultados estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que al aplicar las actividades recreativas mejoran el estilo de vida en el aspecto social, emocional y en el cumplimiento de las normas de convivencia. en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
2. Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, de acuerdo a los resultados estadístico de los datos obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que al aplicar las actividades recreativas, mejoran el estilo de vida en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.
3. Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, de acuerdo a los resultados estadístico obtenidos, se

tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), Existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que al aplicar las actividades recreativas, muestran una mejoría en los estilos de vida, en el aspecto emocional en los estudiantes del primer año de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca.

4. Las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021, de acuerdo a los resultados estadístico obtenidos, se tiene que $p < \alpha$ (es decir: $0,000 < 0,05$), existe una diferencia estadísticamente real entre las medianas obtenidos por los estudiantes antes y después de aplicar las actividades recreativas. Por lo tanto, concluimos que la práctica de las actividades recreativas influye significativamente en el cumplimiento de las normas de convivencia de los estudiantes del primer año, de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca.

SUGERENCIAS

Se sugiere, que las autoridades educativas, personal docente y administrativo practiquen las actividades recreativas y para fortalecer las actitudes positivas y la convivencia intercultural de los estudiantes asumiendo una responsabilidad compartida con el respaldo y colaboración de los padres de familia e instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Que, generen espacios, dé participación a los estudiantes por igual en eventos y actividades recreativas que se realizan en el centro educativo, comunidad sin discriminación ni exclusión étnica, para favorecer la permanencia de los estudiantes en el centro educativo y mejorar sus actitudes.

Se sugiere, promover la práctica de las actividades recreativas en todas las áreas, no solo en educación física, por que esto motiva a los estudiantes a tener una actitud positiva, frente a sus actividades de aprendizaje.

REFERENCIAS

- Albero, A. (2000). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo: *Todo un reto*. *Revista de Educación Física y Deportes*, 80, 27-29
- Almeida, V. (2016). *Las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la unidad educativa*.
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24016/1/TESIS
PROYECTO VICTOR ALMEIDA.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24016/1/TESIS_PROYECTO_VICTOR_ALMEIDA.pdf)
- Ayala, V., & Balbín, E. (2017). “*Estilos de vida y salud físico mental de los adultos mayores que asisten al programa de pensión 65 en la municipalidad de Pillco Marca Huánuco-2017*” [tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]
- Berns, G. N., & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation and environmental concern: *A research summary*. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79–91.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. [Tesis de pre grado, Universidad César Vallejo].
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_R
CJ.pdf?sequence=1&isAl](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_R_CJ.pdf?sequence=1&isAl)
- Canales C., M. (2006). Metodologías de la investigación social. *Introducción a los oficios*. En L. Edicio (Ed.), *Journal of Chemical Information and Modeling* (1a, Vol. 53, Número 9). <https://lom.cl/>
- Cjuno Choquepuma, E. (2018). Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa [Universidad Nacional de San Agustín]. En UNSA.
[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4551/EDScjche.pdf?seq
uence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4551/EDScjche.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dyment, J., & Coleman, B. (2012). *The intersection of physical activity opportunities and the role of early childhood educators during outdoor play: Perceptions and reality*. *Australasian Journal of Early Childhood*, 37(1), 90–98.
https://www.researchgate.net/publication/287442836_The_Intersection_of_Phy

sical Activity Opportunities and the Role of Early Childhood Educators during Outdoor Play Perceptions and Reality

- GFK, A. (2018). *Cifras sobre el sedentarismo en el Perú*. En línea. <https://peru21.pe/vida/cifras-sedentarismo-peru-126984-noticia/>
- Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación* (M. G. H. Educación (ed.); 6^o edición).
- Herrera, S. (2016). *Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores* [Universidad Argentina de la Empresa]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4079/Herrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Minsa. (2019). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. *Instituto Nacional de Salud Perú*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud internacional* [tesis de post grado, Universidad Pacífico]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Paragua, M. (2012). *Investigación científica aplicada a la educación ambiental con análisis estadístico*, Sociedad geográfica de Lima. http://www.sancristoballibros.com/libro/investigacion-cientifica-aplicada-a-la-educacion-ambiental-con-analisis-estadistico_47597
- Reyes, J. (2018). *Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor* [Universidad Nacional de Loja]. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20613/1/TESIS_JANINA_REYES.pdf
- Salazar S., C. (2011). *Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10(1). <https://doi.org/10.15517/aie.v10i1.10100>

- Salazar Salas, CG, (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en costa rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10 (1), 1-40.
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>
- Tarazona, T., & Rodriguez, R. (2019). *Programa de juegos recreativos para mejorar las Educación Primaria de la I.E. N° 32814 "Miguel Grau Seminario" - Huánuco 2018*. [tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Hermilio Valdizán] <https://hdl.handle.net/20.500.13080/5206>

ANEXO

ANEXOS 01. Matriz de consistencia

TITULO: ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN EDUCACION SECUNDARIA.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿En qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿En qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?</p> <p>b. ¿En qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a. Examinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p> <p>b. Determinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Las actividades recreativas influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p> <p>Hipótesis nula</p> <p>Las actividades recreativas no influyen significativamente en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>a. Las actividades recreativas influyen significativamente en el aspecto social, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p> <p>b. Las actividades recreativas influyen</p>	<p>V.I.</p> <p>Actividades recreativas</p>	<p>Ecológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades de caminatas, trote. ➤ Actividades domésticas, lavar, limpiar, regar las plantas. ➤ Actividad de paseos, jugar en el campo o parques acampadas. 	<p>Tipo: Investigación aplicada.</p> <p>Nivel: investigación explicativa</p> <p>Diseño: Cuasi experimental.</p> <p>Instrumentos: Cuestionario Fichas de trabajo Sesiones de aprendizaje</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Muestra: primer año Estudiantes de Educación Secundaria</p>
				<p>Deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza juegos de futbol, vóley. ➤ Realizar juegos balonmano, tenis. ➤ Practica la gimnasia rítmica. 	
				<p>Juegos tradicionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar juegos de salta soga, tumba latas, trompos, canicas, carrera de sacos, comba, rayuela, piedra papel o tijera. 	
			<p>V.D.</p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Te relacionas con sus familiares con facilidad. ➤ Interrumpes el juego de los demás. ➤ Tomas prestado los objetos de tus familiares. ➤ Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean. ➤ Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo. 	
				<p>Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea. ➤ Mientes con facilidad sobre tus actos. 	

<p>c. ¿En qué medida la práctica de las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021?</p>	<p>San Lorenzo de Conchamarca, 2021. c. Examinar en qué medida las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021.</p>	<p>significativamente en el aspecto emocional, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021. c. Las actividades recreativas influyen en el cumplimiento de normas de convivencia, en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca, 2021</p>			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puedes expresar tus emociones con facilidad. ➤ Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto. ➤ Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos. 	
				<p>Normas de convivencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prestas atenciones en clases virtuales. ➤ Pides permiso para participar en las clases virtuales. ➤ Asistes puntualmente a las clases virtuales. ➤ Interrumpes las participaciones de tus compañeros ➤ Demuestras empatía con tus compañeros 	

ANEXO 02. Consentimiento informado



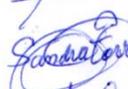
Consentimiento Informado

Nosotros, los padres de familia del 1er año y 2do año del Colegio San Lorenzo de Conchamarca, declaramos que hemos sido informados para la participación de nuestros menores hijos en una investigación denominada:

“ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN EDUCACION SECUNDARIA”, realizada por la docente ROSA ISABEL MAIZ SIMON, este proyecto cuenta con el respaldo financiero de la investigadora; entendemos que este proyecto busca, **Determinar de qué manera influye las actividades recreativas en los estilos de vida en tiempos de covid-19 en estudiantes del primer año de Educación Secundaria, de la Institución Educativa San Lorenzo de Conchamarca**. Sabemos que la participación de nuestros hijos es imprescindible y **voluntaria** en esta investigación, por ello nuestros hijos se comprometen a realizar las actividades según corresponda a la investigación, en las 10 sesiones programadas, donde los datos se recogerán mediante un cuestionario, asimismo si algún estudiante se negara a participar o decidiera retirarse, esto no le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social. Si lo desea, nuestro hijo(a) informaría los motivos de dicho retiro al equipo de investigación.

La información obtenida por nuestro hijo(a) **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar su nombre o datos de identificación. Se mantendrán las fichas de observación y en general cualquier registro en un sitio seguro. Todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido. Así mismo, declaramos que fuimos informados suficientemente y comprendemos que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta investigación podrá beneficiar de manera indirecta o directa al que hacer educativo, por lo tanto, tiene un beneficio para la sociedad.

Afirmando nuestro consentimiento firmamos los padres, dicho documento, a la investigadora ROSA ISABEL MAIZ SIMON, para proceder con su investigación en curso.

 Rodriguez Lopez, Jody 44799866	 Leon Espinoza Garcia 40214019	 Avila Sarango, Deyra - 44214440
 Mendez de la Cruz 22648812	 Trujillo Cobiera Giovana 45499115	
 Sadra Carver 49060550	 Malpartido Udoquez, Yanyer 44655875	 Zuñiga Aguirre 444 4305334
 Parise Cisneros Milton 4511802	 Rodriguez Leon Maria 22647959	
 Rolo Rojas Avila 42745654		

ANEXO 03. Instrumento de recolección de datos en el pre test y post test

ENCUESTA

VARIABLE DEPENDIENTE: Estilos de vida.					
DIMENSIONES	N°	ÍTEMS	VALORACIÓN		
			SIEMPRE	A VECES	NUNCA
			1	2	3
ASPECTO SOCIAL	01	Te relacionas con sus familiares con facilidad.			
	02	Interrumpes el juego de los demás.			
	03	Tomas prestado los objetos de tus familiares.			
	04	Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean.			
	05	Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo.			
ASPECTO EMOCIONAL	06	Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea.			
	07	Mientes con facilidad sobre tus actos.			
	08	Puedes expresar tus emociones con facilidad.			
	09	Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto.			
	10	Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos.			
NORMAS DE CONVIVENCIA	11	Prestas atenciones en clases virtuales.			
	12	Pides permiso para participar en las clases virtuales.			
	13	Asistes puntualmente a las clases virtuales.			
	14	Interrumpes las participaciones de tus compañeros			
	15	Demuestras empatía con tus compañeros			

Consolidado de respuestas de la entrevista al grupo experimental: PRE TEST

GRADO Y SECCIÓN | **1º "A"**

Escala valorativa		
Siempre	A veces	Nunca
3	2	1

Dimensión	ASPECTO SOCIAL					ASPECTO EMOCIONAL					NORMAS DE CONVIVENCIA				
	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6	Indicador 7	Indicador 8	Indicador 9	Indicador 10	Indicador 11	Indicador 12	Indicador 13	Indicador 14	Indicador 15
ESTUDIANTE 1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
ESTUDIANTE 3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
ESTUDIANTE 5	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 7	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 8	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 9	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
ESTUDIANTE 11	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ESTUDIANTE 13	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ESTUDIANTE 15	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
ESTUDIANTE 17	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
ESTUDIANTE 18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1

Activar
Ver Configuración

Consolidado de respuestas de la entrevista al grupo experimental: POST TEST

GRADO Y SECCIÓN **1º "A"**

Escala valorativa		
Siempre	A veces	Nunca
3	2	1

Dimensión	ASPECTO SOCIAL					ASPECTO EMOCIONAL					NORMA DE CONVIVENCIA				
	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6	Indicador 7	Indicador 8	Indicador 9	Indicador 10	Indicador 11	Indicador 12	Indicador 13	Indicador 14	Indicador 15
ESTUDIANTE 1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 6	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 7	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 8	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 9	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 10	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 12	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 13	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 14	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 15	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 16	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 17	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
ESTUDIANTE 18	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2

Activar V
Ver Config

ANEXO 04. Validación de los instrumentos por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁNHUÁNICO - PERÚ



ESCUELA DE POSGRADO

VALIDACIÓN POR JUECES O EXPERTOS

Hoja de instrucciones para la evaluación

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Alejandro Máximo Lizana Zora

ESPECIALIDAD: Educación Física

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	Ind.	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
ASPECTO SOCIAL	1	Te relacionas con sus familiares con facilidad.	4	4	4	4
		Interrumpes el juego de los demás.	4	4	4	4
		Tomas prestado los objetos de tus familiares.	4	4	4	4
	2	Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean.	4	4	4	4
		Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo.	4	4	4	4
ASPECTO EMOCIONAL	3	Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea.	4	4	4	4
		Mientes con facilidad sobre tus actos.	4	4	4	4
		Puedes expresar tus emociones con facilidad.	4	4	4	4
	4	Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto.	4	4	4	4
		Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos.	4	4	4	4
NORMAS DE CONVIVENCIA	5	Prestas atenciones en clases virtuales.	4	4	4	4
		Pides permiso para participar en las clases virtuales.	4	4	4	4
		Asistes puntualmente a las clases virtuales.	4	4	4	4
	6	Interrumpes las participaciones de tus compañeros	4	4	4	4
		Demuestras empatía con tus compañeros	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



**Firma y sello del experto
Dr. Alejandro Máximo Lizana Zora**

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Dr. LUCAS CABELLO, Arturo

ESPECIALIDAD: Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	Ind.	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
ASPECTO SOCIAL	1	Te relacionas con sus familiares con facilidad.	4	4	4	4
		Interrumpes el juego de los demás.	4	4	4	4
		Tomas prestado los objetos de tus familiares.	4	4	4	4
	2	Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean.	4	4	4	4
		Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo.	4	4	4	4
	ASPECTO EMOCIONAL	3	Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea.	4	4	4
Mientes con facilidad sobre tus actos.			4	4	4	4
Puedes expresar tus emociones con facilidad.			4	4	4	4
4		Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto.	4	4	4	4
		Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos.	4	4	4	4
		Prestas atenciones en clases virtuales.	4	4	4	4
NORMAS DE CONVIVENCIA	5	Pides permiso para participar en las clases virtuales.	4	4	4	4
		Asistes puntualmente a las clases virtuales.	4	4	4	4
		Interrumpes las participaciones de tus compañeros	4	4	4	4
	6	Demuestras empatía con tus compañeros	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Dr. Agustín Rufino Rojas Flores

ESPECIALIDAD: Matemática y física

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	Ind.	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
ASPECTO SOCIAL	1	Te relacionas con sus familiares con facilidad.	4	4	4	4
		Interrumpes el juego de los demás.	4	4	4	4
		Tomas prestado los objetos de tus familiares.	4	4	4	4
	2	Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean.	4	4	4	4
		Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo.	4	4	4	4
ASPECTO EMOCIONAL	3	Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea.	4	4	4	4
		Mientes con facilidad sobre tus actos.	4	4	4	4
		Puedes expresar tus emociones con facilidad.	4	4	4	4
	4	Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto.	4	4	4	4
		Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos.	4	4	4	4
NORMAS DE CONVIVENCIA	5	Prestas atenciones en clases virtuales.	4	4	4	4
		Pides permiso para participar en las clases virtuales.	4	4	4	4
		Asistes puntualmente a las clases virtuales.	4	4	4	4
	6	Interrumpes las participaciones de tus compañeros	4	4	4	4
		Demuestras empatía con tus compañeros	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



Dr. Agustín Rufino Rojas Flores
Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Mg. Yonel Teddy Peña Linares

ESPECIALIDAD: Lenguaje y Literatura

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	Ind.	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
ASPECTO SOCIAL	1	Te relacionas con sus familiares con facilidad.	4	4	4	4
		Interrumpes el juego de los demás.	4	4	4	4
		Tomas prestado los objetos de tus familiares.	4	4	4	4
	2	Obligas a tus familiares a hacer cosas que no desean.	4	4	4	4
		Incluyes a sus familiares cuando organizan grupos de trabajo.	4	4	4	4
	ASPECTO EMOCIONAL	3	Puedes controlar tus emociones cuando se presenta una situación de pelea.	4	4	4
Mientes con facilidad sobre tus actos.			4	4	4	4
Puedes expresar tus emociones con facilidad.			4	4	4	4
4		Buscas resolver los conflictos a través del dialogo y el respeto.	4	4	4	4
		Provocas discusión y pelea con tus familiares y amigos cercanos.	4	4	4	4
		Prestas atenciones en clases virtuales.	4	4	4	4
NORMAS DE CONVIVENCIA	5	Pides permiso para participar en las clases virtuales.	4	4	4	4
		Asistes puntualmente a las clases virtuales.	4	4	4	4
		Interrumpes las participaciones de tus compañeros	4	4	4	4
	6	Demuestras empatía con tus compañeros	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



Firma y sello del experto

NOTA BIOGRÁFICA

Rosa Isabel Maiz Simón, Nació el 14 de setiembre de 1997 en el distrito de Conchamarca, Provincia de Ambo en el departamento de Huánuco. Estudio sus estudios secundarios en la Institución Educativa “San Lorenzo “de Conchamarca en el año (2009-2013), el Nivel Superior en la Universidad Hermilio Valdizan (2014-2018), luego realizo sus estudios de posgrado en Investigación y Docencia Superior en la Universidad Hermilio Valdizan y trabaja como docente del área de Educación Física en la Institución Educativa “Mario Vargas Llosa “Huánuco.



ACTA DE DEFENSA DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **19:00 horas** del día **15 DE ENERO DE 2024**, ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Mg. David COTACALLAPA VILCA	Presidente
Dr. Arturo LUCAS CABELLO	Secretario
Mg. Maria Pilar NIETO ALCANTARA	Vocal

Asesor de tesis: Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO (RESOLUCIÓN N° 0227-2021-UNHEVALFCE/D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Doña Rosa Isabel MAIZ SIMON.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.**

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
- Dicción y dominio de escenario.

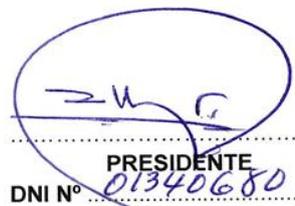
Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de *Dieciséis* (*16*),
Equivalente a *Buena*, por lo que se declara *Aprobado*

(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las... *20:30* ... horas del día 15 de enero de 2024.


SECRETARIO
DNI N° *24120418*


PRESIDENTE
DNI N° *01340680*


VOCAL
DNI N° *22659902*

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno

(RESOLUCIÓN N° 0070-2024-UNHEVAL-FCE/D).



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 0072-2023-SOFTWARE

ANTIPLAGIO TURNITIN-UPG-FCE-UNHEVAL

El director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente **CONSTANCIA DE SIMILITUD**, aplicando el Software **TURNITIN**, el cual reporta un **24% de similitud**, correspondiente a la interesada **Rosa Isabel MAIZ SIMON**, de la Maestría en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, de la tesis titulada: **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**, cuyo asesor es el **Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO**; por consiguiente.

SE DECLARA APTO:

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Pillco Marca, 28 de diciembre de 2023.



DR. PIO TRUJILLO ATAPOMA
DIRECTOR (E) DE LA UNIDAD DE POSGRADO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

AUTOR

Rosa Isabel MAIZ SIMON

RECuento DE PALABRAS

18997 Words

RECuento DE CARACTERES

103573 Characters

RECuento DE PÁGINAS

78 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

193.9KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 28, 2023 3:46 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 28, 2023 3:48 PM GMT-5

● **24% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado



● 24% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.une.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.unheval.edu.pe Internet	3%
3	renati.sunedu.gob.pe Internet	2%
4	repositorio.uta.edu.ec Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	1%
6	docplayer.es Internet	1%
7	biblioteca.usac.edu.gt Internet	<1%
8	Ruiz-Peña, Maria de la Esperanza. ""Alma" o "Arma", Evidencia de la N... Publication	<1%

9	UTEC Universidad de Ingenieria & Tecnologia on 2023-12-02 Submitted works	<1%
10	hdl.handle.net Internet	<1%
11	sanjuanpabloiimolino.blogspot.com Internet	<1%
12	Universidad Cesar Vallejo on 2016-05-06 Submitted works	<1%
13	unsaac on 2022-12-01 Submitted works	<1%
14	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-15 Submitted works	<1%
15	Universidad Catolica de Trujillo on 2017-12-19 Submitted works	<1%
16	Universidad Cesar Vallejo on 2016-12-20 Submitted works	<1%
17	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
18	Aliat Universidades on 2021-08-08 Submitted works	<1%
19	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-14 Submitted works	<1%
20	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2020-01-29 Submitted works	<1%

21	peru21.pe Internet	<1%
22	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-12 Submitted works	<1%
23	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-14 Submitted works	<1%
24	Universidad Rey Juan Carlos on 2023-10-11 Submitted works	<1%
25	issuu.com Internet	<1%
26	repositorio.uade.edu.ar Internet	<1%
27	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2020-01-29 Submitted works	<1%
28	es.slideshare.net Internet	<1%
29	juegosdetradicion.blogspot.com Internet	<1%
30	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	<1%
31	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-18 Submitted works	<1%
32	repositorio.espe.edu.ec Internet	<1%

33	iesppazangaro.edu.pe Internet	<1%
34	Universidad Internacional de la Rioja on 2013-07-31 Submitted works	<1%
35	Infile on 2022-05-10 Submitted works	<1%
36	coursehero.com Internet	<1%
37	Universidad Católica de Santa María on 2017-09-22 Submitted works	<1%
38	prezi.com Internet	<1%
39	clubensayos.com Internet	<1%
40	Benita Rosario Urbán-Reyes, José Juan Coghlan-López, Oscar Castañe... Crossref	<1%
41	repositorio.unasam.edu.pe Internet	<1%
42	Instituto Superior de Educación Publico Hno Victorino Elorz Goicoeche... Submitted works	<1%
43	dspace.utb.edu.ec Internet	<1%
44	EP NBS S.A.C. on 2014-11-13 Submitted works	<1%

45	Pontificia Universidad Catolica de Puerto Rico on 2015-10-19 Submitted works	<1%
46	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-06 Submitted works	<1%
47	apirepositorio.unh.edu.pe Internet	<1%
48	listas.20minutos.es Internet	<1%
49	repositorio.unjbg.edu.pe Internet	<1%
50	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-08 Submitted works	<1%
51	Universidad Cesar Vallejo on 2017-11-30 Submitted works	<1%
52	Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle on 2019-0... Submitted works	<1%
53	uniminuto on 2021-11-10 Submitted works	<1%
54	Universidad Catolica de Trujillo on 2018-04-17 Submitted works	<1%
55	Universidad Catolica de Trujillo on 2021-10-23 Submitted works	<1%
56	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-18 Submitted works	<1%

57	Universidad Continental on 2019-01-04 Submitted works	<1%
58	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-08-10 Submitted works	<1%
59	elobservadorcientifico.blogspot.com Internet	<1%
60	repositorio.utc.edu.ec Internet	<1%
61	repositorio.utmachala.edu.ec Internet	<1%
62	ucol on 2023-10-10 Submitted works	<1%
63	youtube.com Internet	<1%
64	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-25 Submitted works	<1%
65	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-15 Submitted works	<1%
66	Universidad Cesar Vallejo on 2017-01-14 Submitted works	<1%
67	Universidad Cesar Vallejo on 2019-03-05 Submitted works	<1%
68	dikokidstotana.wordpress.com Internet	<1%

69	dspace.unl.edu.ec Internet	<1%
70	es.scribd.com Internet	<1%
71	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	<1%
72	worldwidescience.org Internet	<1%
73	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-14 Submitted works	<1%
74	Universidad Cesar Vallejo on 2016-05-18 Submitted works	<1%
75	Universidad Cesar Vallejo on 2016-05-25 Submitted works	<1%
76	bancentral.gov.do Internet	<1%
77	core.ac.uk Internet	<1%
78	dspace.unach.edu.ec Internet	<1%
79	intra.uigv.edu.pe Internet	<1%
80	ipn on 2023-09-28 Submitted works	<1%

81	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	<1%
82	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%
83	repositorioacademico.upc.edu.pe Internet	<1%
84	uncedu on 2023-12-28 Submitted works	<1%

ANEXO N° 26

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL O TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR UN GRADO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Bachiller		Título Profesional		Segunda Especialidad		Maestro	X	Doctor	
-----------	--	--------------------	--	----------------------	--	---------	---	--------	--

Ingrese los datos según corresponda.

Facultad/Escuela	
Escuela/Carrera Profesional	
Programa	EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Título que otorga	

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	MAIZ SIMON ROSA ISABEL								
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	71300599	
Correo Electrónico:	maizsimonri@gmail.com								
Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de documento:		
Correo Electrónico:									
Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de Documento:		
Correo Electrónico:									

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	CONTRERAS CANTO OMAR HANS								
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	20904632	
ORCID ID:	0000000248710912								

4. Datos de los Jurados: (Ingrese los datos según corresponda, primero apellidos luego nombres)

Presidente	COTACALLAPA VILCA DAVID								
Secretario	LUCAS CABELLO ARTURO								
Vocal	NIETO ALCANTARA MARIA PILAR								
Vocal									
Vocal									
Accesitario									

5. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)	2024								
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación		Tesis	X	Trabajo Académico		Trabajo de Suficiencia Profesional		
Palabras claves	ACTIVIDADES			RECREATIVAS		ESTILOS DE VIDA			
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	X	Cerrado*		Restringido*		Periodo de Embargo		
(*) Sustentar razón:									

6. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

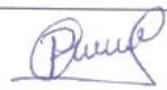
Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: *(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)*

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

Apellidos y Nombres	MAIZ SIMON ROSA ISABEL	Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	

FECHA: Huánuco, 21 de mayo del 2024

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).