

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E.
HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: OPORTUNIDADES Y RESULTADOS
EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

TESISTAS:

BRICEÑO SALIS, NICHIREN HECTOR
SANCHEZ FALCON, ELIAS MIGUEL
SANTOS PUENTE, WUINER JONAS

ASESOR:

DR. CONTRERAS CANTO, OMAR HANS

HUÁNUCO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mis padres, quienes me apoyaron en todo momento en aras de mi formación profesional.

Elias Miguel

A mis hermanos y familiares en general por el apoyo que me brindaron día a día en el transcurso de cada año de mi carrera universitaria.

Wuiner Jonas

Con todo aprecio y respeto, a mis amigos y colegas que siempre estuvieron a mi lado durante el tiempo de mis estudios profesionales.

Nichiren Hector

AGRADECIMIENTO

- ❖ Al Director y personal docente de la prestigiosa institución educativa Héroes de Jactay, por permitirnos desarrollar y ser parte de la comunidad educativa al desarrollar dicho trabajo investigativo.
- ❖ A los alumnos de la muestra en estudio, por haber formado parte importante en el desarrollo de la investigación y sobre todo por demostrar permanentemente sus ganas de superación y motivación.
- ❖ A nuestros padres de familia, por todo el apoyo brindado en el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación, más aún por su comprensión y confianza.
- ❖ Al asesor de nuestra investigación, Dr. Omar Hans Contreras Canto, por impulsarnos y orientarnos siempre para la culminación del estudio respectivo.

Los autores

RESUMEN

La investigación titulada, Influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay-Señor de Puelles Huánuco, cuyo propósito se centró en determinar la influencia de las actividades físicas en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria. El tipo de investigación fue básico con un diseño correlacional. La muestra fue de tipo censal y se trabajó con 64 alumnos del segundo grado de secundaria. Se aplicó un cuestionario como instrumento, que constó de 45 preguntas debidamente validados por expertos. Los resultados evidencian que el p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Al rechazar la referida hipótesis se afirma que, existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria, pero el valor Rho de Spearman igual a 0,631 indica que las actividades físicas y los estilos de vida saludable de los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, los estilos de vida saludable lo llevarían de manera óptima. Lo que lleva a concluir que es importante desarrollar actividades físicas para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Palabras clave: actividad física, estilo de vida, ejercicio físico, alimentación y salud.

ABSTRACT

The research entitled, Influence of physical activities and healthy lifestyles in secondary school students of the I.E. Héroes de Jactay-Señor de Puelles Huánuco, whose purpose was focused on determining the influence of physical activities on healthy lifestyles in high school students. The type of research was basic with a correlational design. The sample was of the census type and we worked with 64 students from the second grade of secondary school. A questionnaire was applied as an instrument, which consisted of 45 questions duly validated by experts. The results show that the $p\text{-value} = 0.000$ is less than $\alpha = 0.05$, so the null hypothesis is rejected. By rejecting the aforementioned hypothesis, it is affirmed that there is a positive and significant relationship between physical activities and healthy lifestyles in secondary school students, but Spearman's Rho value equal to 0.631 indicates that physical activities and lifestyles healthy of the students have a moderate positive correlation, which implies that, if the referred physical activities were continuous and systematized, the healthy lifestyles would carry it in an optimal way. Which leads to the conclusion that it is important to develop physical activities to maintain an active and healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, lifestyle, physical exercise, diet and health.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Fundamentación del problema de investigación	10
1.2. Formulación del problema de investigación	12
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problemas específicos	12
1.3. Formulación de objetivos	12
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación.....	13
1.5. Limitaciones	14
1.6. Formulación de hipótesis	15
1.6.1. Hipótesis general	15
1.6.2. Hipótesis específicas	15
1.7. Variables.....	16
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes	18

2.2. Bases teóricas	22
2.3. Bases conceptuales	38
2.4. Bases epistemológicas	40
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	41
3.1. Ámbito.....	41
3.2. Población	41
3.3. Muestra.....	41
3.4. Nivel y tipo de estudio	42
3.4.1. Tipo de investigación	42
3.4.2. Nivel de investigación	43
3.5. Diseño de investigación	43
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos.....	44
3.6.1. Técnicas.....	44
3.6.2. Instrumentos.....	44
3.7. Validación y confiabilidad de los instrumentos	44
3.8. Procedimiento.....	45
3.9. Tabulación y análisis de datos.....	45
3.10. Consideraciones éticas	46
CAPÍTULO IV. RESULTADO	47
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	72
CONCLUSIONES	74
SUGERENCIAS	75
REFERENCIAS	76
ANEXOS	79

INTRODUCCIÓN

La educación peruana en el actual contexto que vive el país ha demostrado dificultades en la práctica de actividades físicas para tener un buen estilo de vida saludable en todos los niveles educativos y más a un frente a esta situación de pandemia que se vivió producto del COVID 19 el ministerio de educación (MINEDU, 2020) impulso la Estrategia Aprendo en Casa, ya que de diferentes áreas curriculares los docentes realizaron esfuerzos por recuperar y mejorara los aprendizajes educativos. Es así, que desde el área de Educación Física se ha ido implementando estrategias de mejora para que los alumnos desarrollen competencias y capacidades en la práctica de actividades físicas para tener un mejor estilo de vida saludable. Ya que la razón fundamental del área es que aprendan a desarrollar actividades relacionados con un estilo de vida saludable.

Es así que desde la presente investigación se ha hecho necesario y fundamental incentivar la práctica obligatoria de actividades físicas para mejorar el estilo de vida saludable en los estudiantes del colegio Héroes de Jactay-Señor de Puelles Huánuco, principalmente por desarrollar buenos hábitos ya que es fundamental en los estudiantes para mejorar sus competencias y capacidades dentro y fuera de la institución educativa. En suma, ha sido trascendental ya que al final los estudiantes se concientizaron en mejorar sus hábitos cotidianos en buenos hábitos saludables. La misma que está estructurada de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I: Parte con el planteamiento del problema, la contextualización, para en base a esto formular de forma clara y precisa el problema, tomando como punto de partida interrogantes, que nos ayudan a interpretar el por qué y para qué desarrollamos la investigación y el tipo de beneficios que se obtendrá con esta tesis, así mismo se propone objetivos general y específica en relación con el problema de investigación, justificación e importancia por lo cual se está llevando a cabo dicha investigación, viabilidad y las limitaciones que se presentan en el proceso de la investigación.

EL CAPÍTULO II: Se enfoca en el marco teórico en relación con el problema investigativo, para ello se consideró abordar contenidos básicos sobre; antecedentes de estudio que están relacionado con las variables de la investigación, bases teóricas científicas con teorías como (la actividad física, beneficios de la actividad física, tipos de actividad física, efectos estructurales de la actividad física, efectos funcionales de la actividad física, evolución de la actividad física, estudio de la actividad física y el sedentarismo, estilos de vida saludable.), definición conceptual de términos básicos y concluyendo con las bases epistémicas.

EL CAPÍTULO III: Muestra el planteamiento de la hipótesis general y específica misma que constituyen en relación a los problemas de investigación; así mismo, los sistemas de variables independientes, dependientes y la operacionalización de variables.

EL CAPÍTULO IV: Se presenta la metodología mencionando los aspectos metodológicos la encuesta, el tipo, el nivel y el diseño, así como la delimitación de la población y luego se indica el instrumento utilizado, el procesamiento y análisis de datos de la encuesta.

EL CAPÍTULO V: Se da a conocer los resultados y la discusión, en donde se explica los efectos generados durante el proceso de investigación, mostrándose los resultados comparativos y descriptivos; así mismo la discusión de resultados obtenidos en la investigación, también se muestra las conclusiones y recomendaciones que servirán de apoyo para las nuevas investigaciones a realizarse. Finalmente encontramos las referencias y anexos que fueron fuentes de apoyo para cumplir satisfactoriamente esta investigación.

Los autores.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

Uno de los objetivos fundamentales de la educación peruana es que nuestros estudiantes desarrollen competencias, habilidades y sobre todo manifiesten una vida activa saludable. Es así, que desde la implementación del mayor número de horas en educación física en las instituciones educativas del estado para una educación básica regular, ha permitido que niños y niñas se involucren más al desarrollo de la actividad física, recreativa y deportiva en diferentes contextos y no solo en el educativo, sino fundamentalmente que lo manifiesten en escenarios distintos al educativo, ya que la buena práctica de estas actividades va permitir un buen estado de salud física y mental en la población. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) manifiesta a la actividad física a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona”. Por lo manifestado, por el ente internacional de salud, se observa que durante la pandemia del COVID-19, se pudo observar la poca practica de actividades al aire libre, por la misma restricción de estar en cuarentena por mucho tiempo y en todo el mundo entero, es mas ello afecto a la salud emocional y los altos índices de sobre peso y obesidad de la población, ya que no se controló una buena alimentación y más sobre todo a la poca actividad física, ya luego en la pos pandemia muchas personas damos importancia a una actividad física y buena alimentación.

En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables que conllevan al sobrepeso, obesidad, sedentarismo y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Cabe resaltar que la obesidad es la enfermedad crónica no transmisible más frecuente en la población adulta y ahora también en los niños, constituyendo un grave problema de salud pública.

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental. Ello queda demostrado con los altos índices de obesidad y sobre peso en familias de diferentes regiones del Perú y a nivel mundial. Según la OMS (2021) “existe una estimación de unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos”. Estos indicadores manifiestan un alto incremento de sobre peso y obesidad en todo el mundo y la situación se agravo producto de la pandemia mundial.

De este modo, es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable, a curarla de una enfermedad. La detección precoz de los factores de riesgo, combinada con la promoción de estilos de vida saludables, optimiza la prevención, sin duda la relación coste-beneficio más adecuada en el cuidado de la salud.

Es importante desarrollar trabajo de prevención y ayuda a nivel nacional y regional, programando talleres de actividades físicas, recreativas y otras actividades que involucren movimiento y una buena alimentación saludable de la población. En la I.E. Héroes de Jactay Señor de Puelles del distrito de Huánuco, se evidencia que los estudiantes en el transcurso de su vida diaria, no llevan un estilo de vida saludable, ello debido al aislamiento social por la pandemia, en lo cual está inmerso los hábitos inadecuados de alimentación, la poca actividad física por ello dejó de lado los juegos, los paseos en bicicleta y demás actividades al aire libre para estar sentados en casa mirando la televisión, en internet o jugando juegos de video. Al estar frente al ordenador o la pantalla del televisor son las formas que pasan el tiempo libre y le resultan más atractivas que salir a jugar al patio; en consecuencia, esto con lleva a varios factores como: el sedentarismo, sobre peso, bulimia, diabetes, colesterol, problemas cardiacos, circulatorios, estrés, ansiedad etc. son la antesala de enfermedades crónicas. Por ello es importante involucrar a las familias en este tipo de

investigación para dar importancia a la práctica de actividades físicas y deportivas en la sociedad.

Por ende, es de vital importancia, considerar esta investigación, ya que los resultados permitirán proponer acciones de mejora y una propuesta experimental para involucrar a la comunidad educativa a la práctica de actividades físicas en busca de un estilo de vida saludable. De esta manera también dar orientaciones sobre la importancia de una alimentación saludable, e higiene corporal para el bienestar integral de su salud.

1.2. Formulación del problema de investigación

1.2.1. Problema general

¿En qué medida las actividades físicas influyen en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿En qué medida las actividades físicas influyen en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles?
- ¿En qué medida las actividades físicas influyen en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la influencia de las actividades físicas en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.

1.3.2. Objetivos específicos

- Demostrar la influencia de las actividades físicas en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.
- Comprobar la influencia de las actividades físicas en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.

1.4. Justificación

En esta investigación se pretendió discriminar los estilos de vida saludable y no saludable, por los cuales se puede prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas e identificar los factores de riesgo asociados epidemiológicamente a ellas, como tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad, dieta inadecuada, sedentarismo. Resulta de especial interés de conocer cuáles son el estilo de una vida saludable, en los centros educativos y a partir de ahí tener un hábito a la hora de realizar una actividad física de manera constante y regular, lo que permite mejorar una postura corporal adecuada.

La investigación busca proporcionar información que será útil a toda la comunidad educativa, para la mejora de nuevos estilos de vida saludables en la I.E. y saber cómo prevenir. Los resultados de la investigación permitirán, actuar como estímulo para que la I.E. concientice a los estudiantes a la práctica constante de la actividad física y alimentación saludable.

El estilo de vida saludable está relacionado con la noción de bienestar y patrones de conducta relacionados con la salud. Inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona; la práctica de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol fundamental como estímulo de la capacidad de aprendizaje al mismo tiempo ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés. De modo que resulta interés de conocer cuáles son los estilos de una vida saludable, en los centros educativos y a partir de ahí tener un hábito a la hora de realizar una actividad física de manera constante y regular, lo que permite mejorar el estilo de vida del estudiante.

Así mismo, se considera que el estudio fue factible de realizar, ya que se contó con los recursos y facilidades institucionales respectivas. Para desarrollar la estrategia de vida activa con la participación de los estudiantes del I.E. Héroes de Jactay Señor de Puelles.

En este sentido la justificación de esta investigación es manifestar la importancia de los estilos de vida saludable en los estudiantes, mediante las actividades físicas teniendo en cuenta la importancia de practicarlo para el bienestar de cada uno de ellos, de esa manera también prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas, mejorar el consumo de una dieta balanceada, identificar los factores de riesgo asociados epidemiológicamente a ellas, como tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad, sedentarismo.

1.5. Limitaciones

El presente trabajo de investigación al ser correlacional, tuvo algunas limitaciones:

- ✓ Las limitaciones bibliográficas se pueden también consignar como un tema que denotó cierto grado de preocupación en el desarrollo del trabajo.
- ✓ Formas de desconocimiento en la aplicación de estrategias metodológicas.

- ✓ El recurso del tiempo para investigar fue limitado a causa de la serie de inconvenientes suscitados en el proceso.
- ✓ Las técnicas e instrumentos de recopilación de datos, fueron insuficientes para lograr un mejor resultado.

1.6. Formulación de hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

- **Hipótesis nula (H_0):** Las actividades físicas no influyen positiva y significativamente en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.

Hipótesis alternativa (H_1):

- Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.

1.6.2. Hipótesis específicas

- ❖ Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.
- ❖ Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles.

1.7. Variables

1.7.1. Variable independiente:

Actividades físicas

1.7.2. Variable dependiente:

Estilo de vida saludable

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

1.8.1. Actividades física

Se trabajó mediante estas cuatro dimensiones:

-**Tipo de actividad física**, esta dimensión se validó de importancia ya que a través de estas preguntas se pudo constatar que tipo de actividades desarrollan o realizan los alumnos de la muestra, en este caso se evidencio indicadores de: ejercicios de capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, complementados con actividades al aire libre como en el campo, recreación, manejo de bicicleta y otros más.

- **Continuidad de actividad física**, con esta dimensión se pudo comprobar durante qué tiempo y frecuencia desarrollan actividades físicas los alumnos, considerando indicadores de actividades diarias, inter diarios, semanales o en días alternados de los participantes. Esta dimensión fue importante, ya que permitió conocer como diagnóstico y a partir de ello programara actividades diarias o inter diarias inclusive.

-**Duración de actividad física**, esta dimensión permitió conocer la importancia de realizar actividades físicas en periodos largo de tiempo. Para ello como indicadores se trabajó inclusive desde los 10 minutos de duración de actividades físicas, sumando a ello lo que propone la OMS con tiempo de 30, 40 y hasta 60 minutos de actividades diarias de actividad física.

-**Intensidad de actividad física**, esta dimensión fue de vital importancia, ya que no solo es suficiente desarrollar actividades físicas durante largos periodos de

tiempo sino fundamentalmente darles cierta complejidad a las actividades. En este caso como indicadores se trabajó en función a la intensidad baja, media y vigorosa alta para que de alguna manera se llegue al esfuerzo físico y los alumnos conozcan la importancia de realizar los ejercicios en estos periodos de tiempo.

1.8.2. Estilos de vida saludable

-Alimentación y salud: Esta dimensión se trabajó bajo la propuesta de conocer como es la alimentación de los estudiantes para el cuidado y la preservación de su salud, se pudo identificar el tipo de alimentación, considerando algunas enfermedades no transmisibles cuando una persona tiene una mala alimentación, la importancia de la hidratación y las horas que uno debe consumir sus alimentos. Finalmente, se pudo identificar la trascendencia de una buena alimentación para la salud.

-Ejercicio físico: esta dimensión permitió conocer si los encuestados desarrollan ejercicios físicos en sus contextos educativos y familiares. Asimismo, que tipo de ejercicios realizan y quienes los acompañan, si ellos involucran a otras personas a realizar ejercicios al aire libre.

1.8.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<u>V. Independiente</u> Actividad física	TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	Ejercicios al aire libre Caminatas, manejo de bicicletas Deportes Juegos	Cuestionario

	CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	Diaria, inter diaria, semanal, mensual	
	DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	10 minutos De 10 a 30 minutos De 30 a 40 minutos Más de 40 minutos	
	INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	Baja Media Alta a vigorosa	
<u>V. Dependiente</u> Estilo de vida saludable	ALIMENTACIÓN Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Hidratación • Alimentación nutritiva • Higiene corporal 	Cuestionario
	EJERCICIO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Ejercicio aeróbico • Imagen corporal • Ejercicios anaeróbico 	

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Para la materialización del presente trabajo se encontró los siguientes antecedentes:

Nivel internacional

- ✓ Guevara (2005) en su tesis “Índice de Masa Corporal y Actividad Física en Adolescentes”, tesis para optar el grado de maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, la tesis concluye en que se encontraron como no benéficos para la salud, pueden deberse a variables que en este estudio no fueron exploradas. Respecto a los adolescentes con obesidad que son activos es posible que estén en busca de mejorar su condición física y de salud actual y futura. En los resultados del objetivo número tres, se observó que los adolescentes pasan más de 120 minutos en ver televisión durante la jornada escolar y más de 70 minutos en el fin de semana. Estos hallazgos difieren de los resultados obtenidos por Lerma (2005), lo que podría deberse al tipo de institución donde se llevó a cabo el estudio y nivel socioeconómico de los adolescentes. En referencia al objetivo número tres, no se encontraron diferencias del gasto energético entre los estudiantes del sexo masculino y femenino, lo cual difiere del reporte de Cantera (1997), quien mencionó significancia estadística en estos grupos. En el estudio no se observó relación entre el IMC y el GE, lo cual difiere del reporte de Narváez y Narváez (S/f), donde se reportó correlación entre estas variables, aunque de manera específica con la actividad deportiva. Este hecho se podría deber a que en el presente trabajo no se estudió específicamente el tipo de actividad con el gasto energético, sino que se valoró el gasto energético como producto del total de actividades realizadas durante el día.

- ✓ Salazar (2013), en su tesis “Actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo de tercer al sexto año básico, de la Escuela Florida Rodríguez de Maruri, en la Comuna Guangala, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, La Libertad – Ecuador año 2013 diciembre”. La investigación concluye que la prevalencia del sedentarismo está aumentando, cada día que pasa los niños y niñas pasan más horas frente al televisor, la computadora, jugando videojuegos, estas actividades hacen que se genere el sedentarismo. Independientemente del sexo el 78% de los niños y niñas son sedentarios, son muchos los factores que causan esta situación, entre

ellos se tiene la falta de apoyo de los padres de familia, el desgate del niño o niña. Esto se puede evitar si se aplican actividades físicas recreativas que le llamen la atención y se diviertan al ponerlo en práctica. Asimismo, se debe fomentar la participación de los estudiantes a la práctica de actividades físicas y deportivas dentro y fuera del plantel como recurso de salud y vida, para poder obtener niñas y niños activos e insertados en la nueva demanda de acción del estado que es el buen Vivir.

Nivel nacional

- ✓ Quispe y Chinchiguara (2021), en su tesis cuyo propósito fue analizar la relación existente entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales. Cuyo tipo de investigación fue cuantitativo, no experimental, con nivel correlacional, participaron 112 alumnos universitarios de la Universidad César Vallejo de Nutrición Lima, se aplicó un cuestionario con un muestreo no probabilístico, la investigación presenta resultados donde el 59.9% fue sedentario, el 27.5% tiene una actividad física vigorosa y el 17.6% una actividad moderada. La investigación concluye en que la práctica de actividad física y el uso de redes sociales, tienen una asociación significativa, y en el mismo sentido los estilos de vida con el uso de redes sociales, en los alumnos universitarios que reciben clases virtuales.
- ✓ Castillo (2018), en su tesis, cuyo propósito fue determinar el efecto de un programa educativo en el estilo de vida y el IMC de los escolares. El tipo de investigación desarrollado fue experimental, con un diseño cuasi experimental y participaron 66 alumnos como muestra representativa. Los resultados manifiestan que después de aplicar el programa educativo aumento en un 87.9% de mejora de la actividad física con un nivel alto, ello en el grupo experimental. Por ello se concluye que el referido programa tiene un efecto positivo en los estilos de vida y el IMC de los alumnos de la muestra.

- ✓ Ruiz y Chero (2022), en la tesis, cuyo propósito fue determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N°10164 Divino Niño Jesús de Chiclayo. El tipo de investigación que asumió fue el básico con diseño no experimental de nivel correlacional. Se aplicó un cuestionario a 60 estudiantes como muestra de estudios. Los resultados manifiestan que existe un coeficiente de correlación de 0,270; pero una significancia de 0.037; menor al parámetro de 0,05. La investigación concluye en que existe correlación baja entre actividad física y estrés escolar, pero es significativa; lo que implica que, existen otros factores que intervienen para que la variable estrés escolar se encuentre en un nivel regular.

- ✓ Zegarra (2019) en la tesis, cuyo propósito fue establecer la comparación de la resistencia aeróbica y la nivelación de actividad física entre los estudiantes de diferente posición geográfica, siendo factores incluyentes el estilo de vida, la alimentación y la postura ambiental. El tipo de investigación fue el descriptivo comparativo y participaron 31 alumnos de secundaria. En los resultados se manifiesta que se halló una diferencia significativa en los estudiantes de 5to grado de bachillerato de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor” con lo que respecta a la resistencia aeróbica, ello por causa de los factores ambientales, estilos de vida y estado nutricional de los participantes. Ello manifiesta que existe una significancia entre la resistencia aeróbica y los aspectos ambientales

Nivel local

- ✓ Reynaga (2016), en la tesis titulada Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial; de tipo descriptivo; diseño correlacional; y, dicha investigación concluye diciendo que se identificó a la mala

alimentación como un hábito que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Asimismo, se determinó los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán es poco saludable.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Actividad física

La OMS (2018), consideró como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”. Rosselli (2018), el autor indicó que “la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas” (p. 5).

Ley; Aragonés y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso (2011) los autores señalaron que “la actividad física es todo movimiento corporal producido por el músculo esquelético, que gasta energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa” (p. 205).

Guzmán; Clavijo y Bernal (2011), los autores definieron que la actividad física es “el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética que a su vez produce un desgaste de energía por encima de los niveles normales” (p. 3). En base a los autores consultados, para esta investigación se consideró como actividad física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, sea de mucha, mediana o poca intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, originando desgaste de energía. Los movimientos de mucha intensidad son aquellos que se originan a través de actividades físicas aeróbicas, deportivas y ejercicios planificados; los de mediana intensidad son los juegos, actividades rutinarias, educación física y ejercicios planificados y los de poca intensidad es cuando el cuerpo está en reposo (sedentario).

2.2.2 Beneficios de la actividad física

Actividad Física y Salud guía para padres y madres (1999), el practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad.

Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva.

Beneficios fisiológicos

La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo.

Beneficio psicológico

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente la salud emocional.

Beneficios sociales

Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental (p. 13).

Enfermedades asociadas a la falta de actividad física:**Obesidad.**

Moreno (2012, p.126), el autor definió la obesidad: como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de un individuo.

Diabetes.

Ballesteros (2017), el autor refirió que “la diabetes: ...es una enfermedad metabólica dado a que el organismo produce insuficiente insulina o no puede responder con normalidad a la insulina, esto hace que los carbohidratos no sean bien digeridos elevando la concentración de azúcar en la sangre y segregándolo a la hora de miccionar” (p. 2).

Depresión.

Pacheco y Chaskel, (2016), los autores consideraron: ...que el abatimiento es una enfermedad que hace referencia a un síndrome que afecta principalmente lo afectivo, también puede manifestarse en los de tipo cognitivo, volitivo y somático; la depresión en los niños se manifiesta de variadas formas y puede que no se aprecie en los distintos trastornos que aparecen en algunos momentos de enfermedad mental. (p. 30)

Cáncer. Mensajero de la Salud (2014), con respecto al cáncer consideró: que es una enfermedad que se produce por la transformación que afectan a las células en alguna parte del cuerpo; son células malignas que crecen descontroladamente siendo anormal su tamaño y forma, a su vez, estas van matando a las células que están sanas, tomando posesión de órganos y tejidos. (p. 4)

Tipos de actividad física.

La OMS (2015) considera los siguientes tipos de actividad física: “Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria”

Actividad física intensa.

La OMS (2015), consideró que "requiere mucho esfuerzo y provoca un aumento rápido y sustancial de la frecuencia cardíaca". Según la OMS consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardiaco.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de <1 MET; índice vigoroso >6 MET) presentado una sudoración.

Actividad física moderada.

Rosselli (2018), refirió que: “La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos”. (p. 4)

El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores.

Actividad física sedentaria.

Andradas y otros (2015, p.24), “llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía” (gasto energético menor de 1.5 METS).

Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Tiempo de pantalla, se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo. Los autores definieron a la actividad física sedentaria al desgaste de poca energía, ya que los movimientos producidos por el cuerpo son mínimos (inactividad física), aparte de los ejemplos dados, cabe señalar que el dormir también produce un desgaste de energía.

Resistencia

Matveev: “es resistir el agotamiento, provocado por los componentes de sobrecarga en la modalidad deportiva elegida”. La resistencia es por lo tanto la capacidad aeróbica que posee un atleta para compensar y regenerar la oxigenación de los sistemas principales venciendo la fatiga, es por lo tanto la capacidad física mental para resistir la fatiga ante la capacidad de recuperación relativamente alta y/o rápida después del ejercicio.

Fuerza

Las habilidades de fuerza reales se miden, en particular, la recarga de peso al expirar el tiempo muscular máximo y la fuerza mecánica manifestada.

Es la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar con la tensión muscular. Las habilidades de fuerza reales se miden, en particular, la recarga de peso al expirar el tiempo muscular máximo y la fuerza mecánica manifestada. Para completar lo que ha sido dicho, recurrimos a Rodríguez V., Jaime: “Fisiológicamente, la fuerza es como la capacidad de contraer músculos con diferente tensión con o sin mover una masa. Hay tres tipos básicos de formas de fuerza: estática o isométrica, dinámica o isotónica e isocinética. En fuerza estática o "isométrica", el músculo se desarrolla sin cambiar su longitud externa. El músculo no se acorta porque la resistencia contra la que actúa es mayor que la tensión que puede generar. En la fuerza dinámica o "isotónica", la contracción muscular es un objeto en movimiento, la longitud externa del músculo y la fuerza generada por los músculos excede la externa. La fuerza dinámica puede ser excéntrica o concéntrica, en la fuerza concéntrica el músculo disminuye su longitud, en la fuerza excéntrica el músculo se alarga y los puntos de inserción se separan. En fuerza isocinética, la tensión desarrollada por el músculo es posible mediante el uso de equipos especiales como Nautilus, Gyn, etc. Por otro lado, en física, la fuerza es masa por aceleración.

Flexibilidad

“Capacidad de realizar movimientos con gran amplitud, la palabra flexibilidad es generalmente un término muy amplio. Al referirnos a las articulaciones, estamos hablando de movilidad. Se distinguen la flexibilidad activa y pasiva”. La flexibilidad activa es la capacidad de realizar movimientos en una determinada articulación con una gran amplitud, gracias a la actividad de los grupos musculares que cruzan dicha articulación. La flexibilidad pasiva está determinada por la mayor obtenible bajo la acción de fuerzas externas. La flexibilidad depende de un conjunto de condiciones: temperatura del fluido en circulación, hora del día, calefacción, etc. Matveev nos dice sobre este tema: “A diferencia de las habilidades motrices de fuerza,

velocidad y otras de flexibilidad no se refieren a los factores que motivan los movimientos, sino a las propiedades morfológicas y funcionales del sistema que condicionan el grado de movilidad de sus eslabones entre sí. La flexibilidad se manifiesta externamente en movimientos de amplitud, flexión, enderezamiento y otros, permitidos por la estructura de las articulaciones. Se mide por el rango máximo de movimiento.

Velocidad

“Capacidad de realizar una acción motriz en el menor tiempo posible”. En física, la velocidad es el espacio en el tiempo. Rodríguez V., Jaime precisa: “Es la distancia recorrida en la unidad de tiempo expresada en metros por. Es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con la máxima velocidad. Por otro lado, la velocidad puede demostrar:

- Velocidad de un solo golpe. Ej. Golpe de boxeo.
- Frecuencia de los movimientos. Ej. Carrera de 100 m.
- Velocidad de reacción. Ej. Acción del arquero".

2.2.3 Estilos de vida

Guerrero, define que el concepto de estilo de vida apareció formalmente por primera vez en 1939, en generaciones anteriores no era un concepto ya que las sociedades eran relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, quien fue uno de los sociólogos más exitosos de la segunda mitad del siglo XX, centra su trabajo en el concepto de habitus, entendido como esquemas de acción, pensamiento y sentimientos asociado a la posición social. Habitus significa que las personas de un entorno social tienden a compartir estilos de vida similares.

Torre y Tejada afirman que “el modo de vida se forma a partir de las preferencias e inclinaciones fundamentales del ser humano, resultado de la interacción entre los componentes genéticos, psicológicos, socioculturales, educativos, económico y medioambiental”. Guerrero indica que se puede generar en una construcción triangular, formada por familia, escuela y amigos,

ejemplo, se aprende a beber alcohol con aprender a hacer ejercicio se hace en la escuela, comiendo los hábitos y la responsabilidad sexual se aprenden en la familia, influenciados por la escuela. El predominio de ciertos componentes y la rara manifestación constituyen un cierto estilo y forma de vida.

Guerrero (2010). De igual forma, el estilo de vida “es un constructo que ha sido utilizado genéricamente, como equivalente a cómo se entiende el modo y la forma de vivir. Algunos campos científicos usan el término en un sentido específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida, se entiende como un conjunto de conductas que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras para la salud”.

Del Águila (2012). Así, “los estilos de vida son los comportamientos que o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado en la teoría enfermedad-salud” y la organización de los servicios de salud como los componentes de la producción de salud en la población.

2.2.4 Estilos de vida saludable

En una conferencia de la Organización Mundial de la Salud en Canadá en 1986, se adoptó la Carta de Ottawa, un documento que reconoce que la salud no se produce simplemente por condiciones médicas o de otro tipo relacionadas directamente con salud, sino que es un problema integral determinado por un conjunto de factores sociales y factores ambientales. Los modos de vida fueron considerados como factores condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud considera los estilos de vida saludables como elementos importantes en la promoción de la salud. (OMS, 1986).

La OMS define los estilos de vida saludables como “una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social.

Adoptar hábitos de vida saludables nos convierte en modelos positivos para la familia, especialmente para los niños”. (Who, 1999).

(Del Águila, 2012). Cabe señalar que los estilos de vida se relacionan con los patrones de consumo de del individuo en su alimentación, tabaco, así como el desarrollo o no del físico, los riesgos de las aficiones, incluido el consumo de alcohol, drogas y otras actividades conexas y riesgos laborales. Los cuales a su vez son considerados factores de riesgo o protectores, dependiendo del comportamiento de enfermedades transmisibles y enfermedades no transmisibles. (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras).

Arrivillaga y Merino (2005). “Mantenimiento del bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de las necesidades humanas y desarrollo”. Algunos de estos factores protectores o formas de vida saludables podrían ser: tener un sentido de metas de vida y un plan de acción; mantener la autoestima, sentido de pertenencia e identidad; mantener la autodeterminación, la autogestión y el deseo de aprender; dar afecto y mantener la integración social y familiar; estar satisfecho con la vida; nutrición adecuada; promover la convivencia, la solidaridad, tolerancia y; capacidad de autocuidado; la seguridad social en materia de salud y control de riesgos como la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, la drogadicción, el estrés y determinadas patologías como la diabetes; ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educativos, culturales y recreativos; Seguridad económica; y practicar sexo más seguro. Específicamente, los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer y/o mejorar su salud. Las creencias sobre la importancia o gravedad de un determinado problema, la vulnerabilidad frente a ese problema, el análisis costo-beneficio y el sentido de autoeficacia, favorecen la conservación y mejoría de la salud, el evitar conductas de riesgo, la prevención de las

enfermedades y lo que en general, puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables.

Sanabria (2007). “Son el conjunto de hábitos, actitudes, comportamientos, actividades y decisiones de una persona, o de personas, ante las diversas circunstancias en las que se vive, evoluciona en la sociedad, o por su trabajo diario y están sujetos a cambios”. Este se configura a lo largo de la historia del sujeto, pudiendo afirmarse que es un proceso de aprendizaje, por asimilación, o por imitación de modelos o grupos formales o informales. Historia del sujeto, pudiendo afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, por asimilación, o por imitación de modelos de modelos o grupos formales o informales.

Estado Nutricional (Antropométrico):

OMS (1995). La antropometría es una técnica no invasiva, económica, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

OMS (1995). Así mismo, la antropometría se usa también para evaluar programas de promoción de salud y prevención de enfermedades, en los cuales pueden desempeñar una función importante la prevención y el control del sobrepeso. En las poblaciones adultas el sobrepeso es resultado de una ingesta energética elevada e inactividad física y otros aspectos del estilo de vida, y se asocia con otras anormalidades metabólicas, es importante prestar la debida atención a estos factores.

Índice de masa corporal (IMC):

OMS/FAO (2003), “Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza con frecuencia para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos”. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es la siguiente: un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, un IMC igual o superior a 30 determina obesidad. De este modo, el IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Puede utilizarse para estimar de forma aproximada la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población, así como los riesgos que llevan asociados. En últimos años se han propuesto distintos puntos de corte del IMC respecto del sobrepeso y la obesidad, en particular para la región de Asia y el Pacífico, se consideró que, para conseguir un grado óptimo de salud, la mediana del IMC para la población adulta debería situarse en el intervalo 21-23 kg/m^2 , mientras que la meta para los individuos debería ser mantener el IMC en el intervalo 18,5-24,9 kg/m^2 .

Circunferencia de la cintura (CC):

OMS/FAO (2003). Es una medida cómoda y sencilla, independiente de la talla, que está muy correlacionada con el IMC y con la relación cintura/cadera, y constituye un índice aproximado de la masa de grasa intra abdominal y de la grasa corporal total. Además, las diferencias en la circunferencia de la cintura reflejan las diferencias en los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y otras afecciones crónicas, aunque los riesgos parecen variar en distintas poblaciones. Según la OMS hay un mayor riesgo de complicaciones metabólicas en los varones con una circunferencia de cintura >102 cm y en las mujeres con una circunferencia de cintura >88 cm.

La medición de la circunferencia de cintura se debe tomar al final de una espiración normal, con los brazos relajados a cada lado, a la altura de la mitad de la axila, en el punto que se encuentra entre la parte inferior de la última costilla y la parte más alta de la cadera.

CENAN/INEI (2011). La Obesidad Abdominal es la muestra externa de una acumulación de tejido adiposo alrededor de las vísceras. Dicha acumulación se llama adiposidad (grasa) intra-abdominal, y su exceso se relaciona con un aumento de la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2, infarto, ictus y otras enfermedades cardiovasculares, lo que se conoce como riesgo cardio metabólico.

CENAN/INEI (2011). La manera más sencilla de diagnosticar la obesidad abdominal es midiendo el perímetro o circunferencia de cintura. Las últimas recomendaciones internacionales propuestas por la Federación Internacional de Diabetes y la Asociación Americana del Corazón para determinar la presencia de obesidad abdominal según el tipo de población, para el caso de Sudamérica y Centroamérica los valores oscilan entre ≥ 90 cm para varones y ≥ 80 cm para mujeres.

Al analizar los datos del IMC y la CC es importante prestar atención a los factores determinantes del peso como la dieta, la actividad física, el hábito de fumar y el consumo de alcohol.

Grasa corporal:

Fariñas y Vásquez (2012). “La grasa es un componente del cuerpo humano que se acumula en forma de tejido graso o adiposo. El análisis de la composición corporal resulta más complejo, pero es especialmente útil, sobre todo en pesquisas de la obesidad, ya que permite conocer si el exceso ponderal se debe al tejido magro o graso del organismo”.

Fariñas y Vásquez (2012). “El tejido graso es el más estrechamente asociado al riesgo coronario y a otras patologías metabólicas a lo largo de todas las fases de la ontogenia. Por ello, la estimación de la adiposidad corporal añade precisión diagnóstica”.

Grasa visceral:

Godínez (2002). “La grasa visceral está contenida en la parte interna de las cavidades corporales, envolviendo órganos, sobre todo abdominales y está

compuesta por la grasa mesentérica y la grasa de los epiplones. Los depósitos de grasa visceral representan cerca del 20% del total de grasa corporal en el hombre y aproximadamente el 6% en la mujer”.

Godínez (2002). “La asociación del incremento de la grasa visceral con componentes mórbidos como la resistencia a la insulina, con alteraciones en metabolismo intermediario y con hipertensión arterial, en un síndrome clínico, plurimetabólico, está más allá de la mera correlación estadística”. Se han señalado alternativas de explicación fisiopatológica suficientes para establecer la relación causa-efecto, sin embargo, la descripción de alteraciones genéticas específicas de la grasa visceral, que originan clínica similar a la descrita, determina la posibilidad de que, una vez más, como sucede con otras alteraciones crónico-degenerativas, el incremento de grasa visceral y el síndrome metabólico sean la consecuencia de interacciones entre genética y medio ambiente.

Se considera que el exceso de grasa visceral está estrechamente vinculado con el aumento de los niveles de grasa en el flujo sanguíneo, lo que puede provocar condiciones comunes como, por ejemplo, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Para prevenir o mejorar las condiciones provocadas por estas enfermedades comunes, es importante tratar de reducir los niveles de grasa visceral a un nivel aceptable.

Profesionales de la salud:

OPS (2005). La promoción de los estilos de vida saludables implica el desarrollo de acciones en dos frentes: la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud. Cada año, decenas de millones de personas cambian sus hábitos sanitarios y otros aspectos de su forma de vida. Muchos programas de salud desarrollados en gran número de países demuestran la clara verosimilitud y el éxito de los programas de prevención. La promoción de la salud comprende tanto la transformación de los comportamientos individuales y familiares como la ejecución de políticas de salud pública dirigidas a la comunidad, con el fin de proteger a las personas frente a numerosas amenazas a la salud y despertar un sentimiento general de responsabilidad personal.

Los profesionales de la salud actúan como facilitadores de la promoción de la salud. No obstante, los profesionales de la salud pueden ser agentes promotores de salud o ser agentes retardatarios del proceso. La diferencia está dada por cuánto asuman esta estrategia como válida para el desarrollo de las comunidades (Hurtado y Morales, 2012). Sanabria y Cols., señalan que los profesionales de la salud que no tienen un estilo de vida saludable tendrán una pobre salud en el futuro, una actitud que no favorecerá la promoción de hábitos saludables en sus pacientes y de este modo una medicina más curativa que preventiva (Sanabria, 2007).

OPS (2005). Por lo tanto, cualquier profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio.

2.2.5 Estilos de vida activo en los primeros años de vida

Es importante llevar un estilo de vida activo y saludable, para ello se debe desarrollar una serie de actividades en la persona como caminatas, subir escalinatas, trotar, realizar tareas activas, practicar deportes como la natación.

Estas actividades no solo deberían ser pasajeros sino fundamentalmente como hábitos en nuestras vidas. Estas actividades es importante desarrollar en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano, ya que fortalece tanto el desarrollo físico, emocional y técnico. Asimismo, tener en cuenta que estas actividades es importante desarrollar desde las primeras etapas de desarrollo del ser humano, ya que está en una etapa delicada y de crecimiento y de adquirir buenos hábitos saludables para su formación en la vida. (Cigarroa, 2016, p. 28).

2.2.6 Beneficio de los estilos de vida activos

Los beneficios de las actividades físicas, recreativas, deportivas y otros al aire libre son muy buenos promotores de efectos positivos en la salud física

de los infantes y mayores que lo practican. Y según investigaciones, la participación regular en actividades físicas, deportivas y otras al aire libre en los niños está asociada que en el futuro no tendrán riesgos de enfermedades cardiovasculares, menor probabilidad de ser obesos o tener problemas con hábitos tóxicos poco saludables y de poder padecer de enfermedades no transmisibles. En consecuencia, las actividades físicas tienen beneficios en enfermedades mentales como la depresión, trastornos en la infancia como poca capacidad de atención y mejora la calidad de vida y el estado de ánimo en las personas (Cigarroa, 2016, p. 28).

2.2.7 Actividad física y rendimiento escolar

Según últimas investigaciones estas dos variables tienen una relación positiva para el desarrollo orgánico y emocional de los alumnos. Los niños al estar en periodos largos en actividad física mejoran su rendimiento académico en la jornada escolar, ello a través de las clases de educación física, en la hora del recreo y otras actividades activas. Los niños mejoran principalmente en las áreas de matemática, lectura y de hecho se promueve una salud física. El estudio manifiesta que la atención, conducta y rendimiento académico de los niños eran positivos y que estos estaban influenciados por la actividad física durante la jornada escolar.

En un estudio realizado por Aberg et al. (2009), quienes investigaron la asociación de la resistencia cardiovascular, inteligencia y rendimiento académico en más de un millón de personas de 18 años. Los resultados demostraron que la resistencia cardiovascular estaba asociada con el rendimiento y la inteligencia. En cambio, los valores de fuerza muscular no tenían relación con los resultados académicos. (Cigarroa, 2016, p. 34).

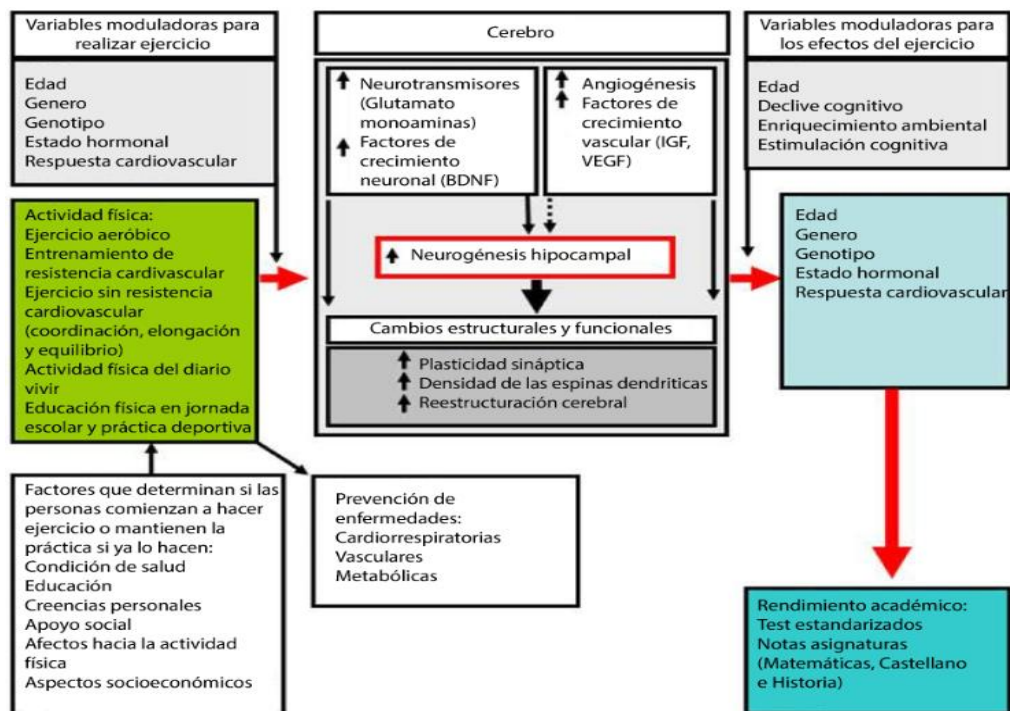


Figura 1. Ejercicio físico, causas, variables modulares.

Figura 2. Propuesta de Actividad Física en un programa de EF de Chile.

Aprendizajes esperados (2003)	Objetivos de aprendizaje (2013)
No existen aprendizajes que expliciten la promoción de una vida activa y saludable.	1. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicio de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados por semanas.
	2. Practicar en forma regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.
	3. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
	4. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua y comer una colación saludable después de la clase.

2.3. Bases conceptuales

- a) **ACTIVIDAD FÍSICA:** Considerado como movimiento corporal producido por el sistema muscular y esquelética que requiere un gasto de energía sobre las demandas fisiológicas normales.

- b) **CAPACIDAD AERÓBICA:** Es la máxima capacidad del sistema cardiorrespiratorio de consumo de oxígeno, se puede medir por el consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.).

- c) **CONDICIÓN FÍSICA:** “Estado de bienestar que proporciona la base para tareas de la vida cotidiana, protección frente enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Describe una serie de atributos o características que la gente posee o consigue alcanzar y que guardan relación con la capacidad de llevar a cabo una actividad física” (Cigarroa, 2016, p. 268)

- d) DEPORTE:** “actividad física, a la cual se le agregan reglas y un grado de competitividad” (Cigarroa, 2016, p. 269).
- e) EJERCICIO FÍSICO:** “Es planeada, estructurada y repetitiva, y que tiene como objetivo la mejora de uno o varios componentes de la condición física. Existen, básicamente, dos grandes tipos de ejercicio físico: el ejercicio cardiovascular o aeróbico y el ejercicio de fuerza o resistencia muscular” (Cigarroa, 2016, p. 270).
- f) ESTILOS DE VIDA:** “hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables” (Cigarroa, 2016, p. 271).
- g) FRECUENCIA DE EJERCICIO:** “cantidad de veces que alguien participa en actividades físicas, por lo general se expresa por número de veces a la semana” (Cigarroa, 2016, p. 273).
- h) INTENSIDAD DEL EJERCICIO:** “Nivel de esfuerzo de la actividad física, se puede describir como: leve, moderada o vigorosa, pudiendo también expresarse en forma de ritmo cardiaco, de valoración de esfuerzo percibido o por equivalente metabólico” (Cigarroa, 2016, p. 275).
- i) SALUD:** “estado de bienestar físico, mental y social de la persona y que no solamente involucra la ausencia de enfermedad” (Cigarroa, 2016, p. 280).
- j) APTITUD FÍSICA:** Es la capacidad de realizar las tareas diarias con vigor y alerta, sin fatiga excesiva y con suficiente energía para recreación y respuesta a emergencias.
- k) ENTRENAMIENTO:** Preparación metódica que realiza una persona para mejorar en determinadas actividades físicas.

- I) **RESISTENCIA:** Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

2.4. Bases epistemológicas

2.4.1. Platón (427-347 a.C.)

Elaboró una teoría de la educación donde la Actividad Física tenía un lugar. En su obra “La República”, defiende que la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del areté (espíritu que se tiene por sobresalir entre los demás), siempre en consonancia con la misión que por su condición o rango humano lo viniera determinada. Esto se traducía en que los muchachos atenienses acudían al maestro de gimnasia con el fin de que su cuerpo sirviera mejor a su espíritu virtuoso e impedir que la flaqueza física le llevara a la cobardía. La aptitud física se convertía en algo más que un medio de supervivencia, sería un medio de desarrollo adecuado y armonioso para poder cumplir los designios del cosmos.

En la presente investigación se validó y desarrolló el trabajo de investigación desde esta perspectiva y enfoque, siendo fundamental e importante desarrollar la actividad física para mantener un estilo de vida saludable en la población educativa del ámbito respectivo.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Ámbito

El presente estudio de investigación se desarrolló en el ámbito educativo de la I.E. Héroes de Jactay- Señor de Puelles Huánuco”, que corresponde al distrito y la provincia de Huánuco. Se desarrolló con los estudiantes del segundo grado de educación secundaria. La institución educativa se encuentra en la zona urbano marginal y tiene los niveles educativos de primaria y secundaria.

3.2. Población

Según Arias (2005) la población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objeto de análisis para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”. Sabino (1986), manifiesta que “la población como el universo de la investigación sobre las cuales se pretende generalizar los resultados”.

Para esta investigación la población estuvo conformada por 64 estudiantes matriculados en 2° año de secundaria del referido centro educativo como es la I.E. Héroes de Jactay- Señor de Puelles Huánuco”, que corresponde al distrito y la provincia de Huánuco

Tabla 02
Población de estudio

SECCIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
2° A	12	20	32
2° B	13	19	32
TOTAL	25	39	64

Nota: Tomado de la ficha de matrícula 2022

3.3. Muestra

Tamayo (1994) afirma que la muestra “es el subgrupo de la población del cual se recaudan los datos y debe ser representativo de la población”.

La muestra en la presente investigación estuvo conformada por 64 estudiantes matriculados en 2° año de secundaria del referido centro educativo como es la I.E. Héroes de Jactay- Señor de Puelles Huánuco”, se asumió una muestra de tipo censal, “procurando que esta sea lo más representativa posible, para lo cual es necesario que conozca objetivamente las características de la población de estudio” (Carrasco, S., 2006, p.243).

Descripción de la muestra:

La muestra de estudio del presente trabajo de investigación presenta las siguientes características:

Tabla 03
Muestra de estudio

SECCIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
2° A	12	20	32
2° B	13	19	32
TOTAL	25	39	64

Nota: Tomado de la ficha de matrícula 2022

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo aplicada, en su desarrollo determinó la relación de las variables de estudio de actividad física y estilos de vida saludable en el ámbito educativo que corresponde. Para su ejecución se utilizará conceptos y conocimientos científicos del tema a investigar.

Para Murillo (2008), menciona que: “La investigación aplicada recibe el nombre de “investigación práctica o empírica”, que se caracteriza por buscar la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación”.

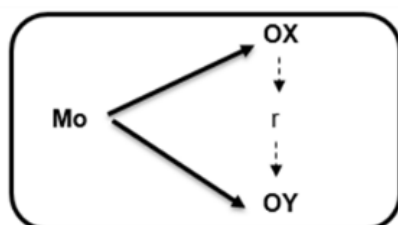
3.4.2. Nivel de investigación

El presente estudio, por la misma naturaleza es de tipo correlacional, ya que pretendió medir el nivel de asociación entre ambas variables de estudio. Mejía (2017) “La investigación correlacional es un tipo de investigación no experimental en la que los investigadores miden dos variables y establecen una relación estadística entre las mismas (correlación), sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes”.

3.5. Diseño de investigación

En el presente estudio se utilizó el diseño no experimental, ya que no se manipulo las variables de estudio. Kerlinger y Lee (2002) definen la investigación no experimental como: “Búsqueda empírica y sistemática en la cual el científico no posee control directo de las variables independientes, pues sus manifestaciones ya han ocurrido, o son inherentemente manipulables”.

Esquema del diseño:



M: Muestra es una porción pequeña de la población de los niños y niñas escolares de 12 a 15 años, de edad de 2° grado de educación secundaria I.E Héroes de Jactay, Señor de Puelles.

O1: ACTIVIDADES FÍSICAS

O2: ESTILO DE VIDA SALUDABLE

O: Indica observaciones de cada variante.

X, Y: Representa sub-indicadores en cada O.

R: Es la posible relación entre las variables estudiadas.

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1. Técnicas

En la presente investigación, se tomó en cuenta a la encuesta como herramienta de recolección de información en ambas variables de estudio, para posteriormente poder convertirla en datos precisos de la muestra de estudio, en este caso fueron los alumnos del 2do grado de secundaria del ámbito de estudios correspondiente.

3.6.2. Instrumentos

Cuestionario:

Es el instrumento que se utilizó para recoger los datos más empleados en una investigación y permite llegar a un mayor número de participantes, al mismo tiempo que facilitó el análisis de cuestiones que están en el planteamiento del problema, ideas concretas, creencias que tiene el investigador; este instrumento está conformado por las dos variables de estudio, la primera que viene a ser la actividad física conformado por 27 ítems, la segunda es el estilo de vida saludable, la cual está expresada en 18 ítems, ambas expresadas en preguntas de respuesta dicotómicas.

3.7. Validación y confiabilidad de los instrumentos

Con la finalidad de obtener resultados que se ajusten a la verdad y sobre todo que sean consistentes para la presente investigación, dicho instrumento de la variable dependiente se hizo validar a través de jueces expertos en la materia, ellos profesionales de educación física. Los expertos validaron sobre todo el aspecto del contenido teniendo los reactivos debidamente representados desde las variables de estudio en todas sus propiedades de investigación. Referido a la situación que una herramienta produce frutos sólidos y comprensibles. (Hernandez, Fernandez & Baptista, 2014, p. 200). Alfa de Cronbach, con índice de una fuerte Confiabilidad.

3.8. Procedimiento

Para el trabajo de investigación se siguió un procedimiento debidamente planificado desde la observación, recojo de información, validación, una forma establecida de trabajo y un modo de presentación según el esquema de grados de la UNHEVAL. Este trabajo se presentó en base a los lineamientos establecidos y teniendo en cuenta las líneas de investigación de la UNHEVAL.

3.9. Tabulación y análisis de datos

✓ Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos

Para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario de encuesta, este instrumento se aplicó a las dos variables con la finalidad de recoger datos relacionados con la actividad física y los estilos de vida saludable.

Para obtener datos concretos, válidos y fiables se utilizará el método estadístico como un medio para procesar los resultados. Los resultados se mostrarán en tablas estadísticas y gráficos estadísticos de las dos variables, para lo cual se hará uso de siguientes:

- La distribución de frecuencias de tablas y gráficos estadística descriptiva.
- El programa SSPS para analizar los datos del instrumento.
- Para verificar la hipótesis se empleó la estadística inferencial.

✓ Técnicas para el procesamiento de datos

a) La revisión y consistenciación de la información: radicó básicamente en la revisión de los datos contenidos en el instrumento de recolección de datos.

b) Clasificación de la información: Se utilizó con la finalidad de agrupar y procesar datos mediante la distribución de frecuencias de las variables en estudio.

c) La Codificación y tabulación: Se utilizó para formar un conjunto de símbolos o valores de modo que los datos sean tabulados; generalmente

se efectuó con números o letras. Esta tabulación se realizó, aplicando programas o paquetes estadísticos de sistema computarizado como el SPSS y Microsoft Excel.

Método de análisis de datos

Se utilizó el método experimental para tabular dato obtenido en el trabajo de campo, habiendo utilizado el programa SPSS y el Excel.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, los mismos que permitieron describir estadísticos necesarios en la investigación; se hizo uso de tablas y gráficos en los que se evidenciaron las frecuencias absoluta y porcentual. Asimismo, se analizó los datos para la respectiva contrastación de hipótesis, con una prueba de normalidad y que finalmente se presente con la distribución T de Student.

3.10. Consideraciones éticas

La presente investigación por aplicar en seres humanos, se solicitó la autorización de los padres de familia para que sus menores hijos puedan ser parte del estudio de investigación y poder recabar las evidencias respectivas. También se solicitó autorización de la directora de la I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO, para que emita la constancia de aplicación de los instrumentos. Finalmente, el trabajo se desarrolló siempre practicando los valores y con la ética profesional que caracteriza al investigador Valdizano.

CAPÍTULO IV. RESULTADO

4.1. Análisis descriptivo

En el presente capítulo se presenta la sistematización de los datos que se obtuvieron en el trabajo de campo; los mismo corresponden a la influencia de las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria Institución Educativa Héroes de Jactay Señor de Puelles de Huánuco. Los resultados se presentan en tablas y figuras estadísticas, asimismo, la hipótesis se contrastó con la correlación Rho de Spearman.

Escalas para la sistematización de resultados:

Tabla 1

Escalas de medición para ítems de las variables actividades físicas y estilos de vida saludable

Valoración	Para ítems
1	Nunca
2	A veces
3	Siempre

Tabla 2

Escalas de medición para variables y dimensiones.

Valoración	Para ítems
1	Inaceptable
4	Aceptable
5	Muy aceptable

4.1.1 Presentación de resultados del trabajo de campo

Tabla 3

Base de datos correspondiente a la variable actividades físicas

Variable 1: Actividades físicas																																					
N°	D1 Tipo de actividad física							D2 Continuidad de actividad física							D3 Duración de actividad física							D4 Intensidad de la actividad física							V 1	T							
	1	2	3	4	5	6	7	D 1	T	8	9	1 0	1	1	1	D 2	T	1	1	1	1	D 3	T	1	2	2	2	2			2	2	2	D 4	T		
1	3	2	2	3	2	3	3	3	18	2	2	3	2	3	2	2	14	1	3	3	3	3	3	13	3	3	3	3	2	3	3	2	3	25	3	70	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	15	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	24	3	78
3	3	3	3	3	2	3	3	3	20	3	2	3	2	3	2	3	15	3	2	3	3	3	3	14	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	21	3	70
4	3	3	3	3	2	3	3	3	20	2	2	3	2	3	2	2	14	3	2	3	2	3	3	13	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	21	3	68
5	2	3	2	2	3	2	3	2	17	2	3	2	3	2	3	3	15	2	3	2	3	2	2	12	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	3	67
6	3	3	3	3	3	3	3	3	21	2	3	3	3	3	3	3	17	3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	80
7	3	2	1	2	2	3	2	2	15	2	2	2	2	2	2	12	3	2	3	3	2	3	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	58	
8	1	2	2	3	2	3	3	2	16	3	2	3	2	3	2	3	15	3	2	3	2	3	3	13	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	21	3	65
9	1	2	3	2	3	3	3	2	17	2	3	2	3	3	3	3	16	2	3	2	3	2	2	12	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	3	68
10	1	1	3	2	3	3	3	2	16	2	3	2	3	3	3	3	16	3	3	2	3	2	3	13	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	22	3	67
11	2	3	2	2	2	3	3	2	17	2	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	16	2	55
12	3	3	2	2	3	3	3	3	19	2	3	2	3	3	3	3	16	3	3	1	3	2	2	12	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	21	3	68
13	1	2	3	3	3	2	3	2	17	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	77
14	3	3	3	3	2	3	2	3	19	3	2	3	3	3	2	3	16	1	2	1	2	3	2	9	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	21	3	65
15	3	3	2	3	3	3	2	3	19	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	24	3	75
16	3	3	3	3	3	2	2	3	19	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	15	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	24	3	76
17	3	3	3	2	3	3	3	3	20	2	3	3	3	2	3	3	16	2	3	2	3	2	2	12	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	3	71
18	2	3	3	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	18	2	2	3	2	3	2	12	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	25	3	75
19	3	3	2	2	2	3	3	3	18	2	2	3	2	3	3	3	15	2	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	61
20	3	2	3	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	80
21	3	3	3	3	3	2	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	18	3	2	3	3	2	3	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26	3	77

22	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	15	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	23	3	77
23	3	3	2	2	3	3	3	3	19	2	3	2	3	2	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	3	72
24	2	3	3	3	3	3	3	3	20	2	2	3	3	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	23	3	74
25	2	2	3	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26	3	78	
26	2	2	3	3	3	3	2	3	18	3	3	2	3	3	3	3	17	3	3	3	2	3	3	14	2	3	3	3	3	3	3	3	26	3	75	
27	3	3	3	2	1	1	1	2	14	2	1	2	2	2	1	2	10	2	2	2	2	2	10	2	1	1	2	2	2	2	1	2	15	2	49	
28	3	2	2	2	3	3	3	3	18	2	3	2	3	2	3	3	15	2	3	2	3	2	12	3	2	3	2	3	2	3	3	23	3	68		
29	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	2	3	3	17	3	1	3	3	3	13	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	25	3	76
30	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	3	2	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25	3	77	
31	3	3	3	3	3	2	1	3	18	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	3	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	76	
32	3	3	3	2	1	3	1	2	16	2	3	2	3	2	3	3	15	2	1	2	1	2	8	1	2	3	2	3	2	1	2	2	18	2	57	
33	3	3	2	3	1	1	1	2	14	3	1	3	3	3	3	3	16	3	1	3	2	3	12	2	3	3	1	3	3	3	2	3	23	3	65	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	81		
35	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	3	13	2	3	2	3	3	2	3	3	3	24	3	76	
36	1	2	2	2	3	3	3	2	16	2	2	2	3	2	3	2	14	2	3	2	3	2	12	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25	2	67	
37	1	2	2	2	3	3	3	2	16	2	3	2	3	2	3	3	15	2	3	2	3	2	12	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	19	2	62
38	3	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	1	11	3	3	3	3	3	3	3	1	3	25	3	74	
39	3	3	3	1	2	3	3	3	18	1	3	1	3	3	2	2	13	1	2	3	2	2	10	2	3	2	3	2	3	2	2	2	21	2	62	
40	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	81		
41	3	3	3	3	3	3	2	3	20	3	2	3	2	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	3	76	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	1	3	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26	3	78	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	3	3	2	3	25	3	79	
44	3	3	3	3	3	2	2	3	19	3	3	3	1	1	3	2	14	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	3	3	2	3	25	3	73	
45	3	3	3	3	2	3	2	3	19	3	2	3	2	3	2	3	15	3	2	3	3	3	14	2	3	2	3	2	3	2	2	22	3	70		
46	3	2	3	3	2	2	3	3	18	3	2	3	3	3	2	3	16	3	2	3	2	3	13	2	3	2	3	2	2	2	2	21	3	68		
47	3	2	2	3	2	3	3	3	18	3	2	3	2	3	2	3	15	3	2	3	3	3	14	2	3	2	3	3	2	3	3	24	3	71		
48	3	3	3	3	2	3	2	3	19	3	2	3	3	3	2	3	16	3	2	1	2	3	11	2	3	2	3	2	3	3	3	23	3	69		
49	3	2	3	3	2	3	3	3	19	3	2	3	2	3	2	3	15	3	2	3	2	3	13	2	3	2	3	2	3	2	2	22	3	69		
50	2	2	2	2	2	2	3	2	15	2	2	2	3	2	2	2	13	2	2	1	2	3	10	3	3	2	2	3	2	3	3	23	2	61		
51	3	2	3	3	2	3	2	3	18	3	2	1	2	3	2	2	13	3	2	3	3	3	14	2	3	2	3	2	3	2	2	22	3	67		

52	2	3	3	3	3	3	2	3	19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	79
53	3	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	1	3	2	3	3	3	24	3	77
54	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	1	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	1	3	3	3	25	3	77	
55	3	3	3	2	2	3	3	3	19	2	2	2	3	2	2	13	2	2	1	2	2	9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	2	58
56	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	18	1	3	3	3	3	13	3	3	3	3	1	3	3	3	25	3	77	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	1	3	3	3	3	16	3	1	3	3	1	2	11	3	3	3	1	3	3	3	25	3	73	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	3	3	3	3	17	3	3	1	3	1	2	11	3	3	3	3	3	3	27	3	76		
59	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	3	1	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	3	1	3	3	24	3	75
60	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	1	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	2	3	26	3	78	
61	3	3	3	3	3	3	3	3	21	2	3	1	3	3	3	15	3	3	1	3	1	2	11	3	3	3	3	2	3	3	26	3	73	
62	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	27	3	81		
63	3	3	3	2	2	2	3	3	18	2	2	1	2	2	2	11	2	2	2	1	2	9	1	2	2	2	2	3	2	3	19	2	57	
64	2	2	3	3	2	3	3	3	18	3	2	3	2	3	2	15	1	2	3	3	3	2	12	3	3	3	2	3	3	3	26	3	71	

Tabla 4

Base de datos correspondiente a la variable estilos de vida saludable

Variable 2: Estilos de vida saludable																								
N°	D1 Alimentación y salud												D2 Ejercicio físico										V2	T
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D1	T	11	12	13	14	15	16	17	18	D2	T		
1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	23	2	2	2	2	3	2	2	2	2	17	2	40
2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	28	3	3	1	3	3	3	1	3	3	20	3	48
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	20	3	50
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	2	2	3	3	3	2	3	2	3	20	3	50
5	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27	2	3	2	3	2	3	2	3	3	20	3	47
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	23	3	53
7	3	2	1	2	3	1	3	2	3	3	2	23	3	2	2	2	2	3	3	3	3	20	3	43
8	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	21	3	2	1	2	1	2	3	3	2	17	2	38

9	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	22	2	3	2	3	2	3	3	3	3	21	3	43
10	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2	22	2	3	2	3	3	3	3	2	3	21	3	43
11	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	25	2	2	3	2	3	2	2	3	2	19	3	44
12	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	28	2	3	3	3	2	3	1	3	3	20	3	48
13	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	24	3	3	1	3	3	1	3	3	3	20	3	44
14	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	27	3	3	3	2	3	3	3	2	3	22	3	49
15	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	51
16	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	25	3	3	3	3	2	3	2	3	3	22	3	47
17	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	28	2	3	3	3	3	3	2	3	3	22	3	50
18	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	23	3	52
19	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	25	2	2	3	2	3	2	2	3	2	19	3	44
20	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	52
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	53
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	54
23	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	24	2	3	2	3	2	3	2	3	3	20	3	44
24	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	2	2	3	2	3	3	3	3	3	21	3	50
25	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	51
26	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	26	2	3	2	3	2	3	3	2	3	20	3	46
27	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	25	2	3	2	3	2	2	2	3	2	19	3	44
28	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	27	2	3	2	3	2	3	2	3	3	20	3	47
29	2	3	2	3	1	3	3	1	3	3	2	24	1	3	3	3	3	3	2	3	3	21	3	45
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	2	1	2	3	2	3	3	2	19	3	49
31	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	51
32	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	24	2	3	2	3	2	3	2	3	3	20	3	44
33	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2	24	3	3	3	1	3	3	3	3	3	22	3	46
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	2	3	3	2	3	3	3	3	3	22	3	52
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	23	3	52
36	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	17	3	43
37	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	24	2	3	2	3	2	3	2	3	3	20	3	44
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	3	2	3	3	3	3	2	3	3	22	3	51

39	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	27	3	3	1	3	3	3	1	3	20	3	47	
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	54	
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	3	2	3	2	3	2	3	3	21	3	50	
42	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	27	3	3	2	3	2	3	3	3	22	3	49	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	3	3	3	3	2	3	3	3	23	3	52	
44	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	26	3	3	3	2	3	2	1	3	3	20	3	46
45	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28	3	2	3	2	3	2	2	2	2	19	3	47
46	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	26	3	2	3	2	3	3	3	2	3	21	3	47
47	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	28	3	2	2	2	3	2	3	2	2	19	3	47
48	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	51
49	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	27	3	2	3	3	3	2	3	3	3	22	3	49
50	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	23	2	2	2	3	2	3	3	3	3	20	3	43
51	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	27	3	2	3	2	1	2	3	3	2	19	3	46
52	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	52
53	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	52
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	3	3	2	3	1	2	3	3	3	20	3	49
55	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	27	2	2	2	2	2	3	2	3	2	18	3	45
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	54
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	1	3	1	3	3	3	3	3	20	3	50
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	2	3	2	3	3	3	3	3	22	3	52
59	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	27	3	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	50
60	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	26	3	3	3	3	3	3	3	1	3	22	3	48
61	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	26	2	3	1	3	1	3	3	3	2	19	3	45
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	53
63	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	28	2	2	2	2	2	1	2	2	2	15	3	43
64	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	27	3	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	50

4.1.2 Resultados sobre la variable 1: actividades físicas.

A. Resultados generales sobre la variable actividades físicas

Tabla 5

Resultado general sobre la variable 1 actividades físicas en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puellas Huánuco.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	0	0%
Aceptable	10	16%
Muy aceptable	54	84%
Total	64	100%

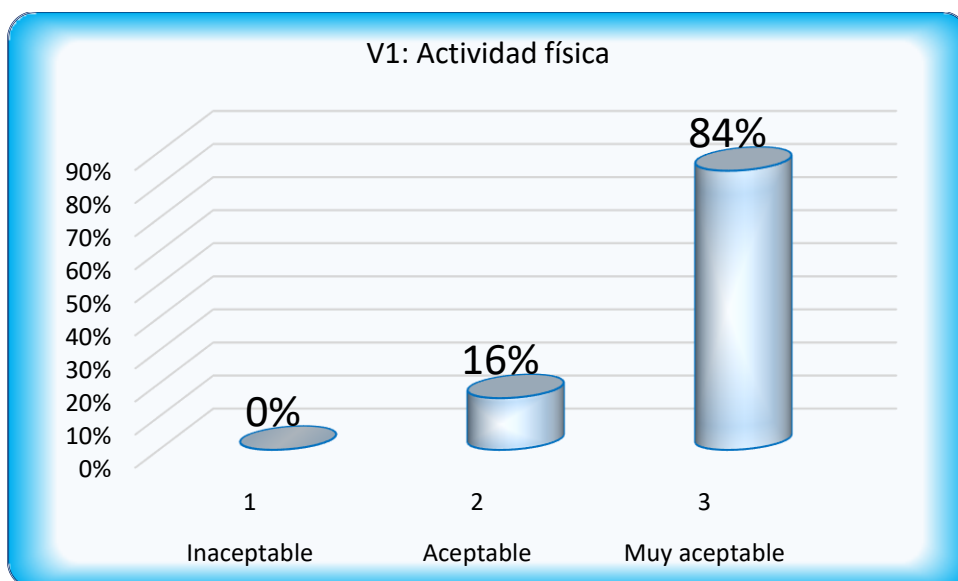


Figura 1. Resultado general sobre la variable 1 actividad física en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puellas Huánuco.

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 1 actividades físicas en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 84% de unidades de análisis muestran sus actividades físicas en la escala de **muy aceptable**, el 16% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban que desarrollan actividades físicas de manera muy aceptable, en lo que concierne al tipo de actividad física, continuidad de actividad física, duración de actividad física e intensidad de la actividad física.

B. Resultados generales sobre la variable 1 respecto a la dimensión 1 tipo de actividad física.

Tabla 6

Resultado general sobre la dimensión 1 tipo de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Escala		Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	1	0	0%
Aceptable	2	13	20%
Muy aceptable	3	51	80%
Total		64	100%

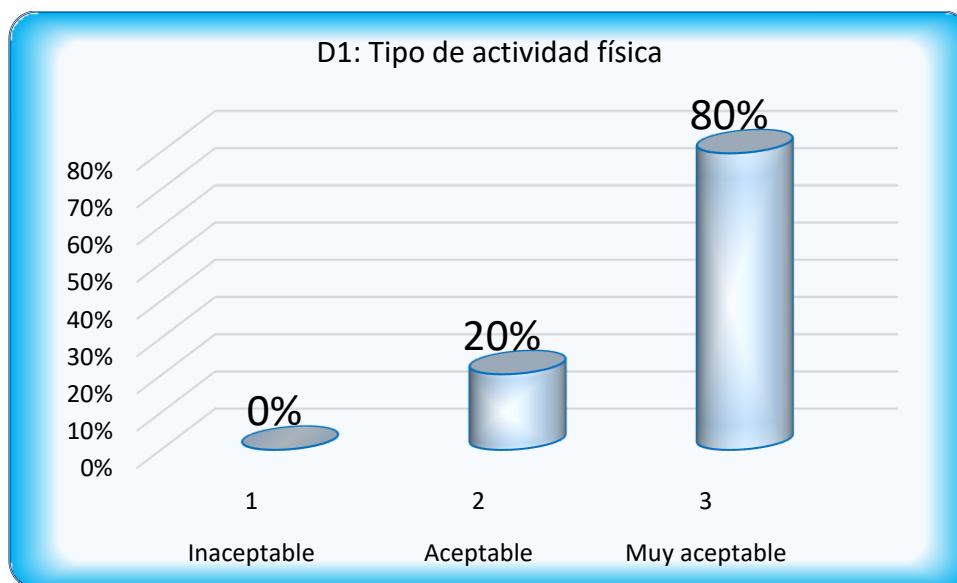


Figura 2. Resultado general sobre la dimensión 1 tipo de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 1, dimensión 1 tipo de actividades físicas en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 80% de unidades de análisis muestran la referida dimensión en la escala de **muy aceptable**, el 20% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban que desarrollan tipos de actividad física como la aeróbica y anaeróbica.

**C. Resultados generales sobre la variable 1 respecto a la dimensión 2
continuidad de actividad física.**

Tabla 7

Resultado general sobre la dimensión 2 continuidad de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable 1	0	0%
Aceptable 2	12	19%
Muy aceptable 3	52	81%
Total	64	100%

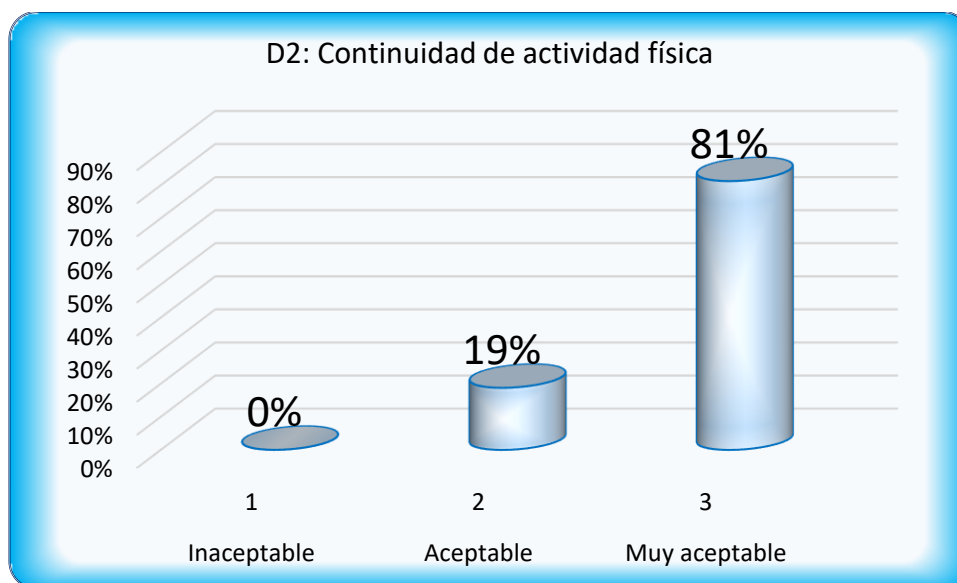


Figura 3. *Resultado general sobre la dimensión 2 continuidad de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco*

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 1, dimensión 2 continuidad de actividad física en estudiantes de educación

secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 81% de unidades de análisis muestran la referida dimensión en la escala de **muy aceptable**, el 19% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban continuidad en actividades físicas en tiempos de pos pandemia de forma diaria, inter diaria, semanal y mensual.

D. Resultados generales sobre la variable 1 respecto a la dimensión 3 duración de actividad física.

Tabla 8

Resultado general sobre la dimensión 3 duración de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	0	0%
Aceptable	24	38%
Muy aceptable	40	62%
Total	64	100%

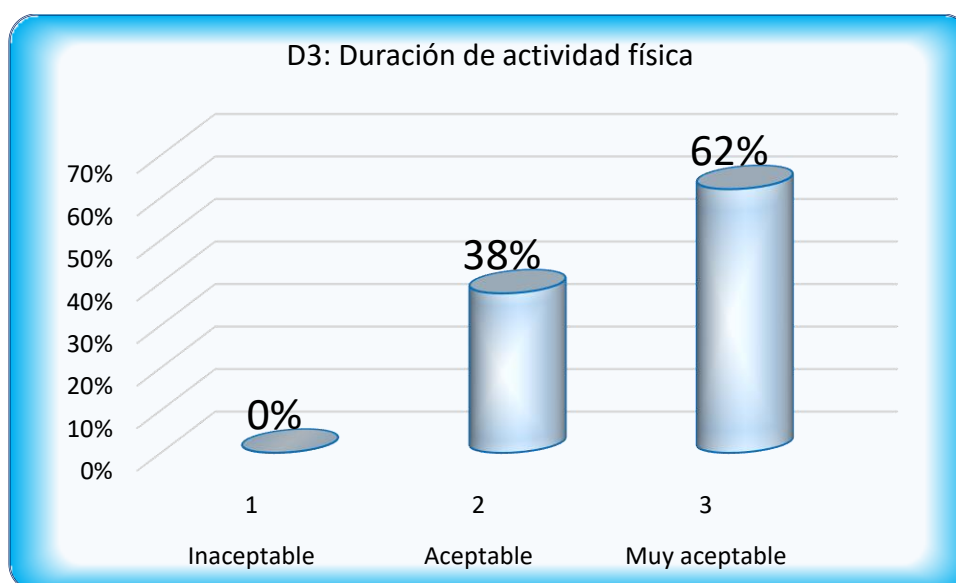


Figura 4. Resultado general sobre la dimensión 3 duración de actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 1, dimensión 3 duración de actividad física en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 62% de unidades de análisis muestran la referida dimensión en la escala de **muy aceptable**, el 38% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban duración de actividad física en días y tiempo por semana.

E. Resultados generales sobre la variable 1 respecto a la dimensión 4 intensidad de la actividad física.

Tabla 9

Resultado general sobre la dimensión 4 intensidad de la actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Escala		Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	1	0	0%
Aceptable	2	19	30%
Muy aceptable	3	45	70%
Total		64	100%

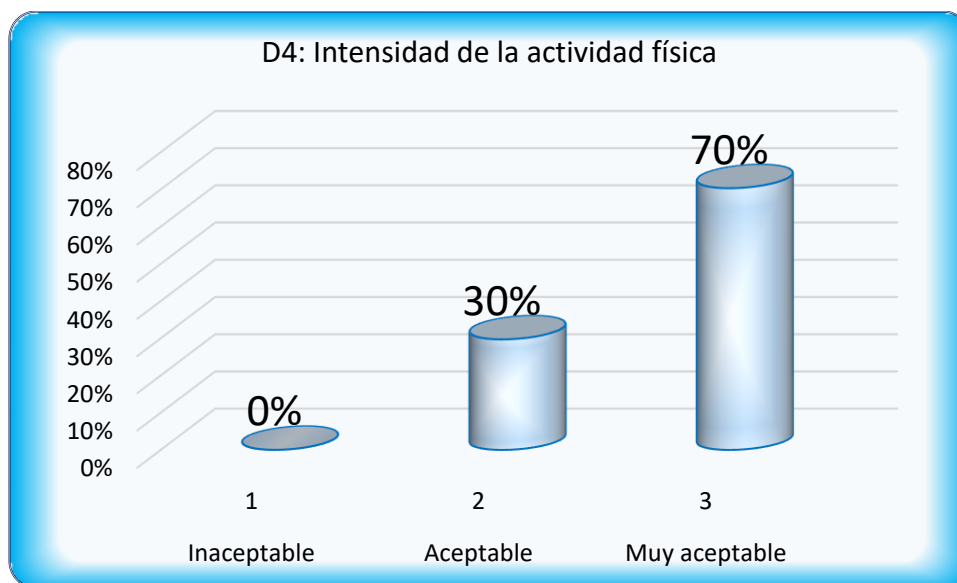


Figura 5. Resultado general sobre la dimensión 4 intensidad de la actividad física, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 1, dimensión 4 intensidad de la actividad física en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 70% de unidades de análisis muestran la referida dimensión en la escala de **muy aceptable**, el 30% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban de forma apropiada la intensidad de la actividad física de forma vigorosa, moderada y con descanso (días, minutos)

4.1.3 Resultados sobre la variable 2: estilos de vida saludable

A. Resultados generales sobre la variable estilos de vida saludable

Tabla 10

Resultado general sobre la variable 2 estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable 1	0	0%
Aceptable 2	2	3%
Muy aceptable 3	62	97%
Total	64	100%

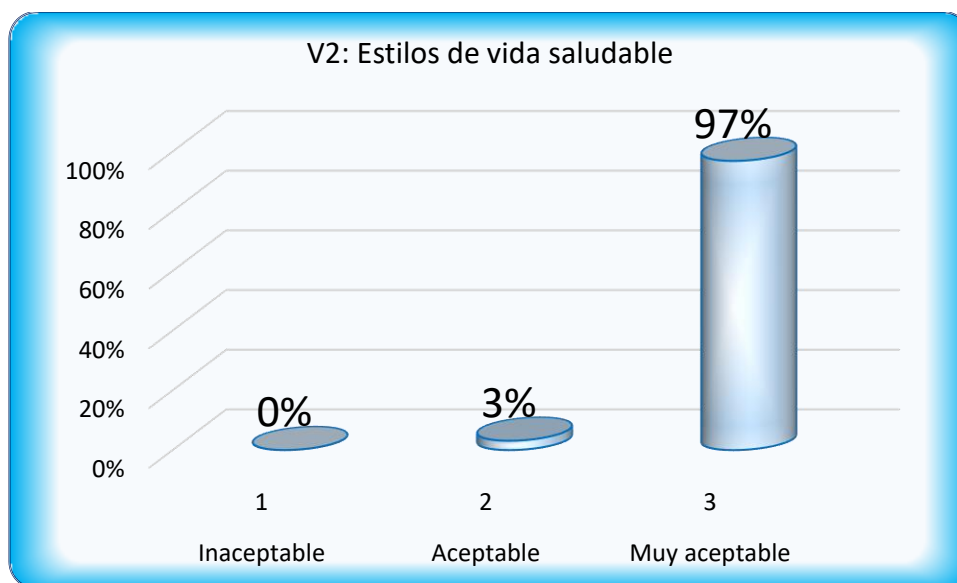


Figura 6. *Resultado general sobre la variable 2 estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.*

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 2 estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 97% de unidades de análisis muestran sus estilos de vida saludable en la escala de **muy aceptable**, el 3% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban los referidos estilos de vida saludable de manera muy aceptable, en lo que concierne a la alimentación y salud, como al ejercicio físico.

B. Resultados generales sobre la variable 2 respecto a la dimensión 1 alimentación y salud.

Tabla 11

Resultado general sobre la dimensión 1 alimentación y salud, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco

Escala		Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	1	0	0%
Aceptable	2	12	19%
Muy aceptable	3	52	81%
Total		64	100%

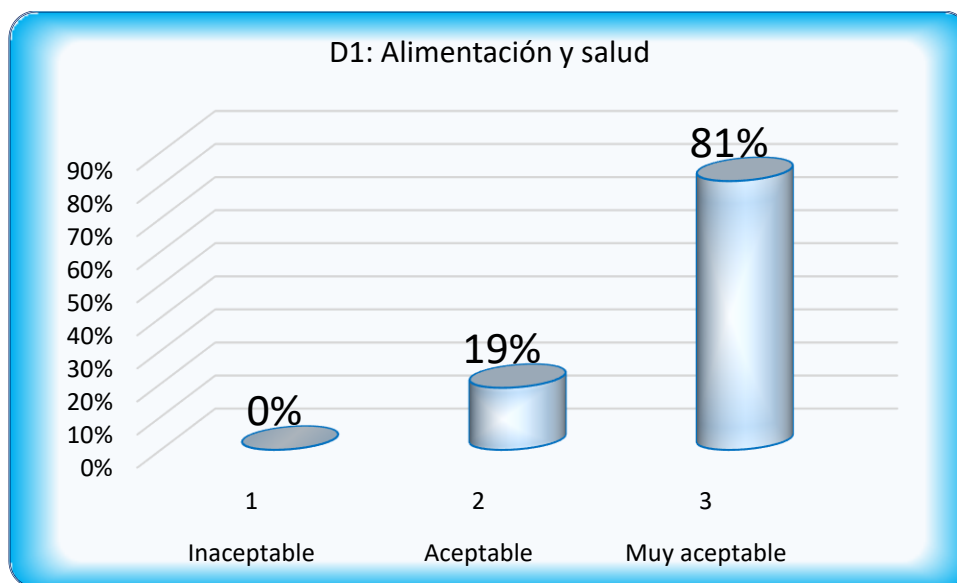


Figura 7. Resultado general sobre la dimensión 1 alimentación y salud, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 2, dimensión 1 alimentación y salud en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 81% de unidades de análisis muestran su alimentación y salud en la escala de **muy aceptable**, el 19% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban la referida alimentación y salud de manera muy aceptable, en lo que concierne al tipo de alimentación y estado de salud.

C. Resultados generales sobre la variable 2 respecto a la dimensión 2

ejercicio físico.**Tabla 12**

Resultado general sobre la dimensión 2 ejercicio físico, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco

Escala		Frecuencia	Porcentaje
Inaceptable	1	0	0%
Aceptable	2	13	20%
Muy aceptable	3	51	80%
Total		64	100%

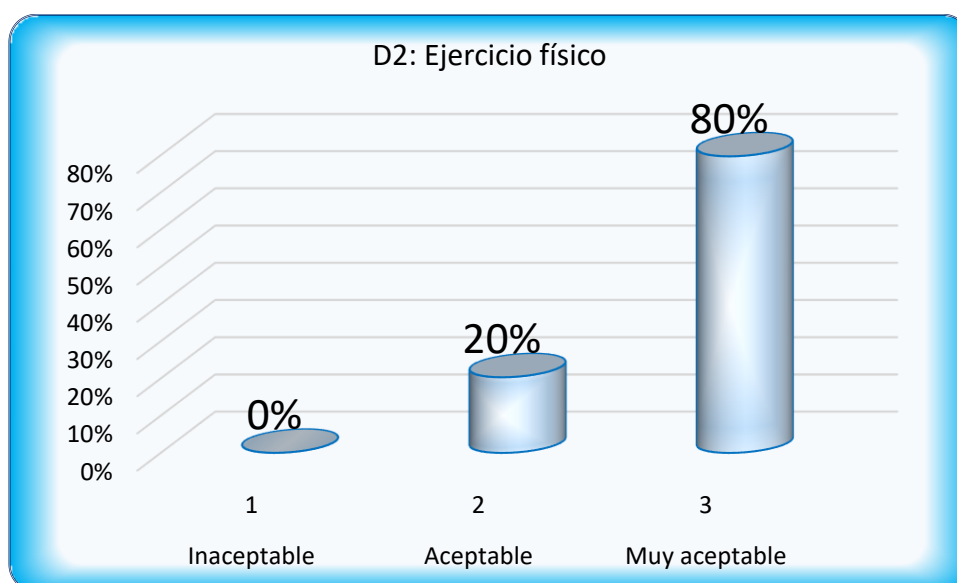


Figura 8. *Resultado general sobre la dimensión 2 ejercicio físico, en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.*

Análisis e interpretación:

La tabla y figura muestran resultados generales sobre la variable 2, dimensión 2 ejercicio físico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco. El 80% de unidades de análisis muestran el ejercicio físico en la escala de **muy aceptable**, el 20% en **aceptable** y ninguno en **inaceptable**. En ese sentido, la mayoría de estudiantes mostraban el referido ejercicio físico de manera muy aceptable, en lo que concierne a la finalidad, dificultades y lugar..

4.2. Contrastación de hipótesis

La contrastación de hipótesis de la hipótesis general y de las hipótesis específicas se han realizado con la correlación Rho de Spearman, la misma que constituye una prueba no paramétrica. Se optó por esta contrastación debido a que los datos no se aproximan a la distribución normal.

El nivel de correlación se determinó con la siguiente tabla:

Tabla 13

Significado de correlación de Spearman

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,90 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,70 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,40 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,20 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,20 a 0,39	Correlación positiva baja
0,40 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,70 a 0,89	Correlación positiva alta
0,90 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Prueba de normalidad:

Permitió verificar si los datos se aproximan a la normalidad, asimismo, confirmar que la prueba de hipótesis se realizará mediante una prueba no paramétrica.

1°. Planteo de hipótesis para normalidad

H₀: Los datos se aproximan a la normalidad.

H_a: Los datos no se aproximan a la normalidad.

2°. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

3°. Estadístico de prueba de normalidad: método de Shapiro Wilk (n<50).

Tabla 14

Valores de normalidad de datos para las pruebas de hipótesis general y específicas

	Pruebas de normalidad			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1: Actividad física	,141	64	,003	,927	64	,001
V2: Estilos de vida saludable	,125	64	,014	,958	64	,028
V2:D1: Alimentación y salud	,159	64	,000	,929	64	,001
V2:D2: Ejercicio físico	,158	64	,000	,936	64	,002

a. Corrección de significación de Lilliefors

4°. Decisión

Se optó por la prueba según Shapiro Wilk (n < 50). Para la prueba de hipótesis general intervienen los datos de las variables 1 y 2 (actividades físicas y estilos de vida respectivamente), de los cuales el p-valor en cada caso es menor a $\alpha = 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que los datos no se aproximan a la normalidad. En la prueba de hipótesis específica 1 intervienen los datos de la variable 1 y de la dimensión 1 de la variable 2; el

p-valor de normalidad de ambos casos son menores que $\alpha = 0.05$, por lo que también se rechaza la hipótesis nula y se confirma que los datos no se aproximan a una distribución normal. Los p-valor de los datos que intervienen en la prueba de hipótesis 2 se comportan de igual manera que la prueba de normalidad para la hipótesis específica 1. En consecuencia, en la prueba de hipótesis general y en las específicas se optó por una prueba no paramétrica, en este caso por la correlación Rho de Spearman.

4.2.1. Contrastación de la hipótesis general

a) Formulación de hipótesis

H₀: No existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

H₁: Existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Nivel de significancia α de la prueba: $\alpha = 0,05$

c) Estadístico de la prueba.

Contraste de asociación con Rho de Spearman.

$$rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dónde:

n: Cantidad de sujetos que se clasifican.

d_i: Diferencia del rango de sujetos de una variable con otra, jerárquicamente.

Los valores de prueba se determinaron con SPSS versión 25:

Tabla 15

Correlación entre actividades físicas y estilos de vida saludable

			V1: Actividad física	V2: Estilos de vida saludable
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,631**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	V2: Estilos de vida saludable	Coefficiente de correlación	,631**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

d) Decisión

El p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Al rechazar la referida hipótesis se afirma que, existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco, pero el valor Rho de Spearman igual a 0,631 indica que las actividades físicas y los estilos de vida saludable de los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si

las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, los estilos de vida saludable lo llevarían de manera óptima.

4.2.2. Contrastación de las hipótesis específicas

Las contrastaciones específicas fueron realizadas de forma similar a la general.

A. Contrastación de la hipótesis específica 1

a) Formulación de hipótesis

H₀: No existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y la alimentación y salud de estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

H₁: Existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y la alimentación y salud de estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Nivel de significancia α de la prueba: $\alpha = 0,05$

c) Estadístico de la prueba.

Contraste de asociación con Rho de Spearman.

$$rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dónde:

n: Cantidad de sujetos que se clasifican.

d_i: Diferencia del rango de sujetos de una variable con otra, jerárquicamente.

Los valores de prueba se determinaron con SPSS versión 25:

Tabla 16

Correlación entre actividades físicas, y alimentación y salud

			V1: Actividad física	V2:D1: Alimentación y salud
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,561 **
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	V2:D1: Alimentación y salud	Coefficiente de correlación	,561 **	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

d)Decisión

El p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Al rechazar la referida hipótesis se afirma que, existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y la alimentación y salud en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco, pero el valor Rho de Spearman igual a 0,561 indica que las actividades físicas y la alimentación y salud de los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, la alimentación y salud lo llevarían de manera óptima.

B. Contrastación de la hipótesis específica 2

a) Formulación de hipótesis

H₀: No existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y el ejercicio físico de estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

H₁: Existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y el ejercicio físico de estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco.

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Nivel de significancia α de la prueba: $\alpha = 0,05$

c) Estadístico de la prueba.

Contraste de asociación con Rho de Spearman.

$$rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dónde:

n: Cantidad de sujetos que se clasifican.

d_i: Diferencia del rango de sujetos de una variable con otra, jerárquicamente.

Los valores de prueba se determinaron con SPSS versión 25:

Tabla 17*Correlación entre actividades físicas, y ejercicio físico*

			V1: Actividad física	V2:D2: Ejercicio físico
Rho de Spearman	V1: Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,648**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	V2:D2: Ejercicio físico	Coefficiente de correlación	,648**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

d) Decisión

El p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Al rechazar la referida hipótesis se afirma que, existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y el ejercicio físico que realizan los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco, pero el valor Rho de Spearman igual a 0,648 indica que las actividades físicas y el ejercicio físico que realizan los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, el ejercicio físico lo llevarían de manera óptima.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Los antecedentes de estudio describen resultados en relación a la actividad física y los estilos de vida saludable, los mismos que arribaron a resultados similares en la presente investigación.

Castillo (2018), en su tesis, cuyo propósito fue determinar el efecto de un programa educativo en el estilo de vida y el IMC de los escolares, sus resultados manifiestan que después de aplicar el programa educativo aumento en un 87.9% de mejora de la actividad física con un nivel alto, ello en el grupo experimental. Por ello se concluye que el referido programa tiene un efecto positivo en los estilos de vida y el IMC de los alumnos de la muestra. En ese sentido, nuestra investigación comparte las conclusiones y resultados, ya que logramos resultados que se asemejan y es importante que los escolares practiquen algún tipo de actividad física para mantener un estilo de vida saludable y en consecuencia es importante desarrollar en el futuro todo un trabajo organizado de actividades físicas al aire libre.

Las bases teóricas se sustentan en los fundamentos de Rosselli (2018), donde refirió que: “La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos” (p. 4)

El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores. En consecuencia, a ello, justamente en la presente investigación fue importante desarrollar la encuesta sobre esta dimensión y variables de estudio, ya que la mayoría de alumnos manifiesta que practica actividades físicas en niveles moderados de intensidad y en forma continua.

La hipótesis desde un primer momento pretendía afirmar que las actividades físicas influyen positiva y significativamente en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles, el mismo que resultó favorable; esta situación se contrasta con la prueba de hipótesis realizada, demostrando que el p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Al rechazar la referida hipótesis se afirma que, existe una relación positiva y significativa entre las actividades físicas y los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay - Señor de Puelles Huánuco, pero el valor Rho de Spearman igual a 0,631 indica que las actividades físicas y los estilos de vida saludable de los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, los estilos de vida saludable lo llevarían de manera óptima.

CONCLUSIONES

1. Se determinó la influencia positiva y significativa de las actividades físicas en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles, por lo demostrado en el p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$.
2. Se comprobó la influencia positiva y significativa de las actividades físicas en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles, por lo demostrado en el p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$. Asimismo, el valor Rho de Spearman igual a 0,561 indica que las actividades físicas y la alimentación y salud de los estudiantes tienen una correlación positiva moderada.
3. Se comprobó la influencia positiva y significativa de las actividades físicas en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay señor de Puelles, por lo demostrado en el p-valor = 0,000 es menor que $\alpha = 0,05$. Asimismo, el valor Rho de Spearman igual a 0,648 indica que las actividades físicas y el ejercicio físico que realizan los estudiantes tienen una correlación positiva moderada, lo cual implica que, si las referidas actividades físicas serían continuas y sistematizadas, el ejercicio físico lo llevarían de manera óptima.
4. Es importante que los estudiantes del ámbito de estudio desarrollen actividades físicas, recreativas y deportivas desde intensidades moderadas a vigorosas, ya que ello permitirá manifestar un buen estilo de vida saludable en el futuro.

SUGERENCIAS

1. A los alumnos de la institución educativa donde se desarrolló la intervención, a seguir practicando actividades físicas, deportivas y recreativas, ya que ello permitirá mejorar los estados de ánimos y sobre todo la salud física y mental.
2. A los alumnos de la institución educativa donde se desarrolló la intervención, a considerar una alimentación equilibrada y de calidad en su ración diaria, ya que ello permitirá evitar el sobre peso y obesidad, también a ello debe sumarse la práctica de actividad física con intensidades de moderada a vigorosa.
3. A los docentes que laboran en la institución educativa donde se aplicó el respectivo instrumento de investigación. A seguir motivado y apoyando a los alumnos para la práctica de actividades físicas al aire libre y sobre todo promover talleres y otras actividades que involucren el movimiento corporal del ser humano.
4. A los padres de familia y autoridades del ámbito de estudio, a seguir apoyando a sus hijos para que sigan practicando actividad física, la recreación al aire libre y los deportes, ya que ello garantiza una buena imagen corporal y el cuidado de la salud mental y física.

REFERENCIAS

- Quispe y Chinchiguara (2021), Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021. (Tesis de licenciado en Nutrición, Universidad César Vallejo). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/85956>
- Castillo (2018), Efecto de un programa educativo en el estilo de vida y el IMC de los escolares. (Tesis de Título Profesional de Médico Cirujano en Universidad Nacional de Trujillo). <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15473>.
- Cigarroa, I. I. (2016). Estilos de vida activos: la actividad física y sus beneficios en la infancia y adolescencia. Santiago de Chile, Chile: RIL editores. <https://elibro.net/es/ereader/unheval/67477?page=28>.
- Ruiz y Chero (2022), Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol, Chiclayo. (Tesis de Maestría en Psicología Educativa en Universidad Cesar Vallejo). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78885>
- Zegarra (2019), Resistencia aeróbica y nivel de actividad física en los estudiantes de 5to grado de secundaria de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor”. (Tesis de Título de Licenciado en Educación Física en Universidad Nacional de Educación, Lima). <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3871>
- Sánchez, H. (2009). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Visión Universitaria.
- SALAZAR ARANGO, Edwar (2013 - 2014”) “Actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo de tercer al sexto año básico, de la escuela FLORIDA rodríguez de MARURI, en la comuna GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA” Edición: SANTA ELENA”.

- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la Investigación Científica*. Perú: Edit. San Marcos.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México, D.F: editorial Ultra, 4ta edición.
- Sánchez, H. (2006). *Metodología y diseños de la investigación*. 4ta edición. Lima – Perú: Editorial Visión universitaria.
- GONZALES RODRIGUEZ, CATALINA. Educación Física en Preescolar. Barcelona España Editorial @Inde.com 2001. PP. 141
- Ministerio de Educación (2009), La hora del juego libre en los sectores, Primera Edición. Lima Perú. Depósito legal de la Biblioteca Nacional del Perú.
- MINEDU (2002). El Componente Físico-Motriz. (1° Edición) Lima – Perú: Editora el Comercio.
- Sánchez, H. (2009). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Valdez, M. (1988). *Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte*. La Habana, Cuba, Edit. Pueblo y educación.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: más personas activas para un mundo más saludable*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- ARONI DAMIAN, Américo BACH. SOSAYA LAGOS, Mercedes (2016)
 “Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” Edición: CAYMA
- SALAZAR ARANGO, Edwar (2013 - 2014”)

“Actividades físicas recreativas para prevenir el sedentarismo de tercer al sexto año básico, de la escuela FLORIDA rodríguez de MARURI, en la comuna GUANGALA, CANTÓN SANTA ELENA” Edición: SANTA ELENA”.

RUIZ ROSAS, Diego Alexander. BARRETO RODRÍGUEZ, Juan David. CAMACHO PINEDA, John Nicolás. (2016)

“Promover los estilos de vida saludables mediante procesos formativos de la Educación Física en los estudiantes de grado segundo del I.E. nueva constitución jornada mañana” Colombia. Edición: BOGOTÁ DC.

GARRIDO MÉNDEZ, Alex Leonardo (2014)

La práctica de la actividad física y hábitos der salud de los futuros maestros en Educación Primario de la Universidad de Barcelona. Edición: BARCELONA. (España)

RIVERA CERQUERA, Jose Leonardo (2017)

La Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludables en Niños de 8 a 10Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna.
Edición: BOGOTÁ (Colombia)

ANEXOS

**ANEXO 01
MATRIZ DE
CONSISTENCIA**

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS Y VARIABLES	DIMENSIONES, INDICADORES E ÍNDICES DE VARIABLES				
<p>Problema General: ➤ ¿En qué medida las actividades físicas influyen en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles?</p> <p>Problemas específicos ¿En qué medida las actividades físicas influyen en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles?</p> <p>¿En qué medida las actividades físicas influyen en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la influencia de las actividades físicas en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p> <p>Objetivos específicos Demostrar la influencia de las actividades físicas en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p> <p>Comprobar la influencia de las actividades físicas en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p>	<p>Hipótesis General: Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p> <p>Hipótesis específicas Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en la alimentación y salud como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p> <p>Las actividades físicas influyen positiva y significativamente en el ejercicio físico como dimensión de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria de la I.E. Héros de Jactay señor de Puelles.</p>	VARIABLES:				
			➤ Independiente: (X): Actividades físicas				
			Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Cuestionario de aplicación	
			TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	Ejercicios al aire libre Caminatas, manejo de bicicletas Deportes Juegos			
			CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	Diaria, inter diaria, semanal, mensual			
			DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	10 minutos De 10 a 30 minutos De 30 a 40 minutos Más de 40 minutos			
			INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	Baja Media Alta a vigorosa			
			Dependiente: (Y): Estilos de vida saludable				
Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Instrumentos: Cuestionario de Aplicación				
ALIMENTACIÓN Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Hidratación • Alimentación nutritiva • Higiene corporal 						
EJERCICIO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Ejercicio aeróbico • Imagen corporal • Ejercicios anaeróbicos 						

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** INFLUNCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY – SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO

- **Responsables de la investigación:**

- SANTOS PUENTE, Wuiner Jonas
- SANCHEZ FALCON, Elias Miguel
- BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector

Carrera Profesional de Educación Física

- **Introducción / Propósito**

El propósito del estudio es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Héroes de Jactay – Señor de Puelles, para que en base a los resultados obtenidos se formulen estrategias educativas de promoción de la salud orientadas a la prevención y beneficios de los hábitos alimenticios saludables como aspecto fundamental para garantizar un adecuado estado nutricional y mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los niños en general.

- **Participación**

Participarán los niños escolares de la Institución Educativa Héroes de Jactay – Señor de Puelles Huánuco.

- **Procedimientos**

Se utilizará una guía de entrevista de características generales, un cuestionario de hábitos alimenticios y rendimiento académico en la recolección de los datos; solo se tomará un tiempo aproximado de 20 minutos para la aplicación de los instrumentos de investigación.

- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso a negarse a participar del presente estudio; se respetará su decisión de participar o no en esta investigación.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria, usted puede escoger no participar o si siente incómodo(a) puede abandonar el presente estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que usted tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de las investigadoras ni de las instituciones participantes en la investigación.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada será mantenida en forma confidencial en los archivos de la Universidad Hermilio Valdizán de Huánuco; por ello, se garantiza confidencialidad absoluta en la recolección de los datos.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al email: wuincito.jsp9@gmail.com ; bricesalis12@gmail.com y sanchezfalconelias805@gmail.com

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Autorizo la participación de mi hijo(a) en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída; y he tenido la oportunidad de preguntar y manifestar mis dudas e inquietudes sobre el estudio de investigación y se me ha respondido satisfactoriamente.

Por tanto, doy mi consentimiento para participar de forma voluntaria del presente estudio y entiendo que tiene el derecho de retirarse en cualquier momento de la entrevista (encuesta), sin que ello me afecte de ninguna manera.

Firma de la madre/padre o tutor
N° DNI:

Firma del investigador
N° DNI:

Firma del investigador
N° DNI:

Firma del investigador
N° DNI:

**ANEXO 03
INSTRUMENTO**



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN DE HUÁNUCO
ESCUELA PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

CUESTIONARIO

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____

GRADO Y SECCIÓN: _____ **EDAD:** _____

INDICACIONES: A continuación, se le presenta un conjunto de enunciados que usted deberá responder con toda sinceridad, con su apoyo permitirá el desarrollo del presente trabajo de investigación **INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO.** Marca con una X sólo una alternativa teniendo en cuenta la siguiente escala:

ESCALA	EQUIVALENCIA
1	Nunca
2	A veces
3	Siempre

DIMENSIONES	N°	ÍTEMS	VALORACIÓN		
			1	2	3
		VARIABLE 1: Actividad física			
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	1	Realizo entrenamientos en la semana a través de ejercicios aeróbicos.			
	2	En mi rutina de ejercicios físicos, considero a los ejercicios de flexibilidad y estiramiento.			
	3	En mis sesiones de entrenamiento, considero a los ejercicios de fuerza, velocidad y abdominales			
	4	Practico algún deporte como actividad física en la semana.			
	5	Manejo bicicleta, hago caminatas y participo en algunos juegos recreativos como parte de mi actividad física en la semana.			
	6	Como parte de mi actividad física, hago dibujo, pintura, danzas y coreografías.			
	7	Hago ejercicios físicos de fuerza y resistencia mirando videos tutoriales.			
CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	8	Realizo ejercicios en forma diaria como parte de mi entrenamiento pos pandemia			
	9	Realizo ejercicios en forma inter diaria como parte de mi rutina de entrenamiento			
	10	Participo en programas de entrenamiento semanal con mis amigos de colegio			
	11	Participo en aeróbicos y secuencias de entrenamiento en forma mensual			
	12	En mis horas libres, practico actividades deportivas como fútbol, vóleybol, básquetbol y otros deportes			
	13	En mis horas libres y en el colegio, practico algunos juegos tradicionales, recreativos y danzas.			
DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	14	Practico alguna actividad física en promedio de 4 a 5 días a la semana			
	15	Cuando practico alguna actividad física aeróbica, lo hago de 30 a 40 minutos			
	16	Los días que realizo actividad física, lo hago más de 40 minutos			
	17	Los días que practico alguna actividad física, lo hago menos de 10 minutos			



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN DE HUÁNUCO
ESCUELA PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

	18	Cuando hago algún deporte o actividad física, lo hago de 11 a 30 minutos.			
INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	19	Realizo actividad física vigorosa de 3 a 4 días a la semana			
	20	Realizo actividad física vigorosa más de 4 días a la semana			
	21	Realizo actividad física vigorosa de 1 a 2 días a la semana			
	22	Realizo actividad física moderada de 3 a 4 días a la semana			
	23	Realizo actividad física moderada más de 4 días a la semana			
	24	Realizo actividad física moderada de 1 a 2 días a la semana			
	25	Realizo actividad física baja de 3 a 4 días a la semana			
	26	Realizo actividad física baja más de 4 días a la semana			
	27	Realizo actividad física baja de 1 a 2 días a la semana			
VARIABLE 2: Estilos de vida saludable			VALORACIÓN		
			1	2	3
ALIMENTACIÓN Y SALUD	28	Tengo una salud buena y me encuentra predispuesto para realizar actividad física.			
	29	Pocas veces me enfermo y estoy en práctica de actividad física permanente			
	30	Participo en grupos de amigos donde hablamos de buena alimentación e hidratación corporal			
	31	Me alimento en forma saludable y evito en lo posible malas compañías que perjudican mi salud.			
	32	Me alimento en el horario adecuado e ingiero comidas establecidas por normas de buena alimentación			
	33	Considero en mi dieta alimenticia alimentos cocidos, verduras y vegetales			
	34	Ingiero agua pura como parte de una buena alimentación e hidratación corporal, entre 6 a 8 vasos al día.			
	35	Luego de alguna actividad física, me ducho como parte de una higiene corporal			
	36	Luego de practicar algún deporte o actividad física, mejoran mis emociones y sentimientos.			
	37	Luego de practicar algún deporte o actividad física, me ayudan a estar mejor concentrado y predispuesto a estudiar.			
EJERCICIO FÍSICO	38	Realizo actividad física porque considero que es bueno para mi salud y disfruto con hacerlo.			
	39	Practico ejercicio físico en mi entorno familiar para mantenernos sanos y saludables			
	40	Realizo ejercicio aeróbico en algunos gimnasios y espacio libres para mantenerlos saludables			
	41	Organizo mi horario para practicar ejercicio al aire libre, ya que es bueno para sentirme saludable.			
	42	Me siento alegre practicando ejercicio, ya que contribuye a mejorar mi actitud e imagen corporal			
	43	Oriento a mi familia en la práctica de ejercicios aeróbicos y explico su importancia para la salud			
	44	Cuando hago ejercicio socializo con los demás y eso me siente feliz			
	45	Para ir al colegio, lo hago caminando y en algunas ocasiones tomo colectivo o taxi.			

ANEXO 04



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN****DATOS GENERALES:**

Apellidos y Nombres del experto	VELO ROJAS, José Luis
Nombre del Instrumento	Encuesta de actividad física y estilo de vida saludable.
Autores del Instrumento	BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector. SANCHEZ FALCON, Elías Miguel. SANTOS PUENTE, Wuiner Jonás.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Pertinencia, Relevancia y Claridad.

		VALIDEZ						SUGERENCIA
DIMENSIONES	Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	1.	X		X		X		
	2.	X		X		X		
	3.	X		X		X		
	4.	X		X		X		
	5.	X		X		X		
	6.	X		X		X		
	7.	X		X		X		
CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	8.	X		X		X		
	9.	X		X		X		
	10.	X		X		X		
	11.	X		X		X		
	12.	X		X		X		
	13.	X		X		X		
DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	14.	X		X		X		
	15.	X		X		X		
	16.	X		X		X		
	17.	X		X		X		



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



	18.	X		X		X	
INTENCIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	19.	X		X		X	
	20.	X		X		X	
	21.	X		X		X	
	22.	X		X		X	
	23.	X		X		X	
	24.	X		X		X	
	25.	X		X		X	
	26.	X		X		X	
	27.	X		X		X	
ALIMENTACION Y SALUD	28.	X		X		X	
	29.	X		X		X	
	30.	X		X		X	
	31.	X		X		X	
	32.	X		X		X	
	33.	X		X		X	
	34.	X		X		X	
	35.	X		X		X	
EJERCICIO FÍSICO	36.	X		X		X	
	37.	X		X		X	
	38.	X		X		X	
	39.	X		X		X	
	40.	X		X		X	
	41.	X		X		X	
	42.	X		X		X	
	43.	X		X		X	

Juicio de experto respecto a la prueba.

OPINIÓN DEL EXPERTO: El instructor se es aplicable

Aplicable

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, noviembre del 2022.

FIRMA DEL EXPERTO
DNI N° 22315438



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto	Villanueva y Chang, Carlos Abelardo
Nombre del Instrumento	Encuesta de actividad física y estilo de vida saludable.
Autores del Instrumento	BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector. SANCHEZ FALCON, Elías Miguel. SANTOS PUENTE, Wuiner Jonás.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Pertinencia, Relevancia y Claridad.

		VALIDEZ						SUGERENCIA
DIMENSIONES	Ítems	Pertinencia		Relevancia		Clardad		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	1.	X		X		X		
	2.	X		X		X		
	3.	X		X		X		
	4.	X		X		X		
	5.	X		X		X		
	6.	X		X		X		
	7.	X		X		X		
CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	8.	X		X		X		
	9.	X		X		X		
	10.	X		X		X		
	11.	X		X		X		
	12.	X		X		X		
	13.	X		X		X		
DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	14.	X		X		X		
	15.	X		X		X		
	16.	X		X		X		
	17.	X		X		X		



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



	18.	X		X		X	
INTENCIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	19.	X		X		X	
	20.	X		X		X	
	21.	X		X		X	
	22.	X		X		X	
	23.	X		X		X	
	24.	X		X		X	
	25.	X		X		X	
	26.	X		X		X	
	27.	X		X		X	
ALIMENTACION Y SALUD	28.	X		X		X	
	29.	X		X		X	
	30.	X		X		X	
	31.	X		X		X	
	32.	X		X		X	
	33.	X		X		X	
	34.	X		X		X	
	35.	X		X		X	
	36.	X		X		X	
	37.	X		X		X	
EJERCICIO FÍSICO	38.	X		X		X	
	39.	X		X		X	
	40.	X		X		X	
	41.	X		X		X	
	42.	X		X		X	
	43.	X		X		X	

Juicio de experto respecto a la prueba.

OPINIÓN DEL EXPERTO: ... *Aplicable*

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, *Noviembre*del 2022.

FIRMA DEL EXPERTO
 DNI N° *22417123*



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto	<i>Ríos Jorja, Jorge Antonio</i>
Nombre del Instrumento	Encuesta de actividad física y estilo de vida saludable.
Autores del Instrumento	BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector. SANCHEZ FALCON, Elías Miguel. SANTOS PUENTE, Wuiner Jonás.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLAS HUÁNUCO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Pertinencia, Relevancia y Claridad.

		VALIDEZ						SUGERENCIA
DIMENSIONES	Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	1.	X		X		X		
	2.	X		X		X		
	3.	X		X		X		
	4.	X		X		X		
	5.	X		X		X		
	6.	X		X		X		
	7.	X		X		X		
CONTINUIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	8.	X		X		X		
	9.	X		X		X		
	10.	X		X		X		
	11.	X		X		X		
	12.	X		X		X		
	13.	X		X		X		
DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	14.	X		X		X		
	15.	X		X		X		
	16.	X		X		X		
	17.	X		X		X		



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



	18.	X		X		X	
INTENCIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	19.	X		X		X	
	20.	X		X		X	
	21.	X		X		X	
	22.	X		X		X	
	23.	X		X		X	
	24.	X		X		X	
	25.	X		X		X	
	26.	X		X		X	
	27.	X		X		X	
ALIMENTACION Y SALUD	28.	X		X		X	
	29.	X		X		X	
	30.	X		X		X	
	31.	X		X		X	
	32.	X		X		X	
	33.	X		X		X	
	34.	X		X		X	
	35.	X		X		X	
	36.	X		X		X	
	37.	X		X		X	
EJERCICIO FÍSICO	38.	X		X		X	
	39.	X		X		X	
	40.	X		X		X	
	41.	X		X		X	
	42.	X		X		X	
	43.	X		X		X	

Juicio de experto respecto a la prueba.

OPINIÓN DEL EXPERTO: *Aplicable*

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, ... *Noviembre* ... del 2022.


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI N° *40.997.55*



CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: **INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO**; presentado por:

- Elias Miguel SANCHEZ FALCON
- Wuiner Jonas SANTOS PUENTE
- Nichiren Hector BRICEÑO SALIS

De la Carrera Profesional de Educación Física, tiene 19% de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para pregrado según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0164-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 24 de agosto de 2023.



Dr. Edwin Roger Esteban Rivera
 Director de la Unidad de Investigación
 Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO

AUTOR

**SANCHEZ FALCON Elias Miguel,
SANTOS PUENTE Wuiner Jonas y
BRICEÑO SALIS Nichiren Hector**

RECUENTO DE PALABRAS

19850 Words

RECUENTO DE CARACTERES

90372 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

124 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

10.9MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 24, 2023 2:03 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 24, 2023 2:05 PM GMT-5

● **19% de similitud general**

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

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 18 días del mes de octubre del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2813-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 16-10-2023 conformados por:

Presidente :

Johan Pérez Nacupay

Secretario :

Adalberto Lucas Cabello

Vocal :

Teresa Guerra Carhuapoma

Con el asesoramiento del Omar Hans Contreras Castro el (la) Bachiller:

Nichiren Hector Briceño Salas aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en

Educación Especialidad: Educación Física, se dio por iniciado el proceso de

sustentación de la tesis titulada: Influencia de las Actividades Físicas y los

Estilos de vida Saludable en Estudiantes de Educación

Secundaria I.E. Héctor de Jodas Señor de Puelles -

Huánuco

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete.

Equivalente a: Muy Bueno.

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10:00 am. horas.

PRESIDENTE

DNI N° 22514539

SECRETARIO

DNI N° 22491800

VOCAL

DNI N° 22487758



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 18 días del mes de octubre del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2813-2023-UNHEVAL-FCE/DA de fecha 16-10-2023 conformados por:

Presidente : Jolo Pérez Naupay
 Secretario : Adalberto Lucas Cabello
 Vocal : Teresa Guene Caspuaqomq

Con el asesoramiento del Omar Hans Contreras Canto el (la) Bachiller: Weimer Jonas Santos Puente aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Educación Física, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: Influencia de las Actividades Físicas y los Estilos de vida Saludable en estudiantes de Educación Secundaria I.E. Héroes de Jaday-Señor de Puellas Huánuco.

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

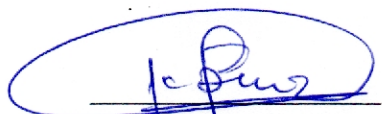
- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

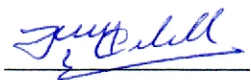
Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Insuficiente

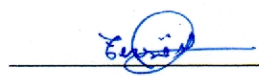
Equivalente a: Muy Bueno.

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10.00 am. horas.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22514539


 SECRETARIO
 DNI N° 22491809


 VOCAL
 DNI N° 22487758



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 18 días del mes de octubre del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2813-2023-UNHEVAL/CE/D de fecha 16-10-2023 conformados por:

Presidente : Joto Pérez Naupay
Secretario : Adalberto Lucas Cabello
Vocal : Teresa Buena Cartuapoma

Con el asesoramiento del Omar Hans Conteras Canto el (la) Bachiller: Elias Miguel, Saudez Falcon aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Educación Física, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: Influencia de las Actividades físicas y los Estilos de vida Saludable en Estudiantes de Educación Secundaria I.E. Héros de Jaday-Señor de Puelles Huánuco

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentacion personal Deficiente: (00-13) ()
- Locución Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento Muy Bueno: (17-18) (17)
- Orden y coherencia Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: 17 Diecisiete

Equivalente a: Muy Bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10:00 am. horas.

[Signature]
PRESIDENTE
DNI N° 22514539

[Signature]
SECRETARIO
DNI N° 22491809

[Signature]
VOCAL
DNI N° 22487758

NOTA BIOGRÁFICA



BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector, nació el 12 de junio de 1993, en el CPM. Ulluy, distrito de Aparicio Pomares – Chupán, provincia de Yarowilca, departamento de Huánuco; hijo del Sr. BRICEÑO CASTILLO, Armando y la Sra. SALIS ALEJANDRO, Malaquias; domiciliados en el distrito de Aparicio Pomares, provincia de Yarowilca, departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa N° 32298 – ULLUY.

Secundaria: Institución Educativa JEC. RICARDO PALMA SORIANO – CHUPAN.

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título profesional en la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA.

Formación Profesional: realizó sus Prácticas Pre Profesionales en las diferentes I.E. del distrito de Huánuco lo cual fortalecieron mis capacidades como docente, actualmente viene laborando en la I.E. N° 32618 – Chinchaycocha -Ugel Pachitea,



SANTOS PUENTE, Wuiner Jonas nació el 11 de febrero de 1997, en el distrito de San Miguel De Cauri, provincia de Lauricocha, departamento de Huánuco; hijo del Sr. SANTOS JESUS, Jonas y la Sra. PUENTE TACUCHI, Beatriz; domiciliados en el distrito de San Miguel De Cauri, provincia de Lauricocha, departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa N° 32282 – SAN MIGUEL.

Secundaria: Institución Educativa JEC. FILOTHER MENDOZA CAMPOS – SAN MIGUEL DE CAURI.

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título profesional en la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA.

Formación Profesional: realizo sus Practicas Pre Profesionales en las diferentes I.E. del distrito de Huánuco lo cual fortalecieron sus capacidades como docente, actualmente viene laborando en la I.E. N° 32579 – Huamán -Ugel Pachitea.



SANCHEZ FALCON ELIAS MIGUEL, nació en la ciudad de PASCO el 20 de noviembre de 1998 en el distrito de Chaupimarca, hijo de don GLISERIO SANCHEZ HUACHO y doña CHELA FALCON CARDENAZ con domicilio en distrito de PIULLCO MARCA y Departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria LAURICOCHA”

Secundaria: Institución Educativa “CESAR VALLEJO-PAUCARBAMBA-HUANUCO”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de EDUCACION FISICA

Formación Profesional: Realizo sus Practicas Pre Profesionales en las diferentes I.E. del distrito de Huánuco lo cual fortalecieron sus capacidades como docente, el 2021 labore en la I.E.I 32589 Pinquiray - Umari, actualmente no labora por motivos de estudios en ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNICO PROFESIONAL – PNP - Huánuco.



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

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

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Carrera Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	SANTOS PUENTE WUINER JONAS						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 921265099
Nro. de Documento:	77240425				Correo Electrónico: wuinercito.jsp9@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	BRICEÑO SALIS NICHIREN HECTOR						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 940675791
Nro. de Documento:	73437479				Correo Electrónico: bricesalis12@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	SANCHEZ FALCON ELIAS MIGUEL						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 926221068
Nro. de Documento:	71725966				Correo Electrónico: sanchezfalconelias805@gmail.com		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)							SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	CONTRERAS CANTO OMAR HANS				ORCID ID:	0000-0002-4871-0912			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	20904632	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres** completos según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	PEREZ NAUPAY LOLO
Secretario:	LUCAS CABELLO ADALBERTO
Vocal:	GUERRA CARHUAPOMA TERESA
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


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

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY – SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera 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 la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo 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 mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023				
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo		Tesis Formato Patente de Invención		
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos		
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)				
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ACTIVIDAD FÍSICA		ESTILO DE VIDA		EJERCICIO FÍSICO		
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)				
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:				
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):					SI	NO	X
Información de la Agencia Patrocinadora:							

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, 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. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:		
Apellidos y Nombres:	BRICEÑO SALIS NICHIREN HECTOR	Huella Digital
DNI:	73437479	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	SANTOS PUENTE WUINER JONAS	Huella Digital
DNI:	77240425	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	SANCHEZ FALCON ELIAS MIGUEL	Huella Digital
DNI:	71725966	
Fecha: 30 /10 /2023		

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) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.

ANEXO 05. OTROS DOCUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



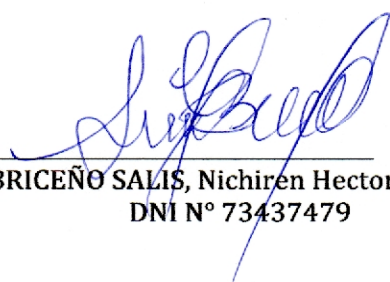
DECLARACIÓN JURADA

Yo, BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector, identificado con: DNI N° 73437479, con domicilio en el Pje. Mirador N° G-07. AA.HH. Comité 10 Santa Rosa, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: Licenciado en Educación Especialidad: Educación Física. correspondiente a la carrera profesional de Educación Física.

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO"** fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 30 de octubre del 2023


 BRICEÑO SALIS, Nichiren Hector
 DNI N° 73437479





DECLARACIÓN JURADA

Yo, SANTOS PUENTE, Wuiner Jonas, identificado con: DNI N° 77240425, con domicilio en Urb. Cundibamba S/N, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: Licenciado en Educación Especialidad: Educación Física. correspondiente a la carrera profesional de Educación Física.

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO"** fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 30 de octubre del 2023

SANTOS PUENTE, Wuiner Jonas
DNI N° 77240425



DECLARACIÓN JURADA

Yo, SANCHEZ FALCON, Elias Miguel, identificado con: DNI N° 71725966, con domicilio en el Calle San Andrés Mz. A Lt.11 - AA.HH. Arco Ragra – Pilloco Marca, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: Licenciado en Educación Especialidad: Educación Física. correspondiente a la carrera profesional de Educación Física.

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO"** fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 30 de octubre del 2023



SANCHEZ FALCON, Elias Miguel
DNI N° 71725966



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉROES DE JACTAY-HUÁNUCO



LA SEÑORA DIRECTOR TITULAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉROES DE JACTAY – SEÑOR DE PUELLES, QUE AL FINAL SUSCRIBE.

HACE CONSTAR:

Que, los tesisistas: **SANCHEZ FALCON, Elías Miguel; SANTOS PUENTE, Wuiner Jonás y BRICEÑO SALÍS, Nichiren Hector**, ex alumnos de la Especialidad de Educación Física de la UNHEVAL, ha aplicado el proyecto de investigación titulado **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. HÉROES DE JACTAY- SEÑOR DE PUELLES HUÁNUCO"**, Dicho proyecto de investigación se trabajó con todos los estudiantes del segundo grado de nivel secundaria.

Se expide la presente constancia a petición de los interesados, para los fines que crea por conveniente.

Héroes de Jactay, 14 de diciembre del 2022.



N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante											Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾		
			Día	Mes	Año	Sexo (11)	Situación de Matriculación ⁽¹⁰⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹³⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que trabaja	Escribiente de la Madre ⁽¹⁴⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾		Código Modular	Número y/o Nombre - RJRD
22	D-N-I-6-0-3-4-3-2-1-3	SANTILLAN VILLAR, Eliseo	02	05	2006	H	P	P	SI	SI	C	NO	S	SI					
23	D-N-I-6-0-1-0-7-9-6-3	SANTOS AGUIRRE, Ruby Yesica	18	09	2006	M	P	P	SI	NO	Q	C	NO	S	SI				
24	D-N-I-6-1-0-1-7-4-2-5	SERAFIN CLEMENTE, Jose Luis	09	05	2007	H	P	P	NO	SI	C	NO	P	SI					
25	D-N-I-6-0-7-1-6-4-7-0	SERAFIN CLEMENTE, Juliana	24	02	2009	M	P	P	NO	SI	C	NO	P	SI					
26	D-N-I-7-7-8-1-1-6-4-5	SERAFIN HUERTA, Fefa	09	02	2004	H	P	P	NO	SI	Q	C	NO	P	SI				
27	D-N-I-6-0-2-7-4-5-8-6	SOLIS MALLQUI, Anabel Yamordi	01	01	2009	M	P	P	SI	SI	C	NO	S	SI					
28	D-N-I-6-0-1-0-6-9-5-0	TOLENTINO CAPCHA, Deyvis Jhordan	20	10	2006	H	P	P	SI	SI	Q	C	NO	P	SI				
29	D-N-I-6-0-0-9-5-1-8-2	TORRES VEGA, Maximiliana Sheila	16	09	2006	M	P	P	SI	SI	C	NO	S	SI					
30	D-N-I-7-4-1-3-9-8-5-0	ULPIANO CAMPOS, Flor Isabel	31	03	2009	M	P	P	SI	SI	Q	C	NO	S	SI				
31	D-N-I-6-1-1-0-3-3-0-1	VALVERDE ABAD, Yousuy Esmeralda	21	07	2007	M	P	P	SI	SI	C	NO	P	SI					
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			



 15 DIC. 2022

Resumen	
Hombres	12
Mujeres	19
Total	31

SALAZAR RODRIGUEZ, Erika Indara
 Responsable de la matrícula
 Firma - Post Firma

ARIZA FLORES, Pompeyo
 Director (a) de la Institución Educativa
 Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
026	14	03	2022



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

NÓMINA DE MATRÍCULA - 2022

El reporte de la matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAEIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://www.minedu.gob.pe/intranet>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL (Difícil para el desarrollo del año escolar 2014, R. M. 0023-2013-ED). La I.E. emitirá una copia impresa a la UGEL, con la firma del Director.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE, UGEL)		Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo					Período Lectivo				Ubicación Geográfica											
Número y/o Nombre		HEROES DE JACTAY			Gestión ⁽⁶⁾	P	Inicio	14/03/2022	Fin	23/12/2022	Depto.	HUÁNUCO										
Código	1 0 0 0 0 1	Código Modular	1 2 2 4 4 9 2	Característica ⁽¹⁾	-	Programa ⁽⁸⁾	-	Datos del Estudiante				Prov.	HUÁNUCO									
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Huánuco	Resolución de Creación N°	ROD N° 00031-1988		Forma ⁽³⁾	Esc.	Sexo H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Dist.	HUÁNUCO			
		Nivel/Ciclo ⁽¹⁾	SEC	Grado/Edad ⁽²⁾	2	Sección ⁽⁵⁾												2 A	Turno ⁽⁶⁾	T	Centro Poblado	
		Mobilidad ⁽²⁾	EBR	Nombre Sección (Solo Inicial)														Fecha de Nacimiento		Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾		
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁶⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)			Fecha de Nacimiento			Sexo H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre - RJI/RD		
					Día	Mes	Año															
1	D.N.I. 6-1-5-7-3-5-0-1	FLORES LAZARO, Adriana Veronica			19	10	2008	M	P	P	SI	SI	C		NO	P	SI		1320668	32231 HIPOLITO UNANUE		
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						

- (1) Nivel / Ciclo : Para el caso EBR/ERE: (N) Inicial (PR) Primaria (SEC) Secundaria. Para el caso EBA: (NI) Inicial, (NI1) Intermedio, (AVA) Avanzado (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa, (EBE) Educ. Básica Especial, (EAD) Educ. a Distancia.
- (2) Movilidad : En caso de E. Inicial registrar Edad (0,1,2,3,4,5). En el caso de Primaria o Secundaria registrar grados 1,2,3,4,5,6. En el caso de EBA: C. Inicial 1°, 2°, Intermedio 1°, 2°, 3°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°. Colocar "X" si en la Nómina hay alumnos de varios estados (E) o grados (P).
- (3) Forma : (E) Escolarizado, (NoE) No Escolarizado. Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia.
- (4) Característ. : Inicial (U) Unidocente (PC) Polidocente Completo y Primario (U) Unidocente, (PC) Polidocente Completo, (N) Multigrado y (PM) Polidocente Multigrado.
- (5) Sección : A,B,C... Colocar "X" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial.
- (6) Gestión : (P) Pública (PR) Privado.
- (7) Programa : (PBA) PEBANA: Prog. de Educación Altern. de Niños y Adolescentes (PEA) PEBABA: Prog. de Educ. Bás. Altern. de Jóvenes y Adultos (PBA) PEBASAP/PEBAJA: Prog. de Educ. Básica Altern. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos. Colocar "X" en caso de no corresponder.
- (8) Turno : (M) Mañana, (T) Tarde, (N) Noche.
- (9) Situación de Matrícula : (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Permanece en el grado, (RE) Reentrantía, (RE1) Reingresante solo en el caso de EBA.
- (10) País : (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (BO) Bolivia, (CH) Chile, (OT) Otro.
- (11) Lengua : (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (OT) Otra lengua, (S) Lengua extranjera.
- (12) Escolaridad de la Madre : (SE) Sin Escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior.
- (13) Tipo de discapacidad : (DI) Intelectual, (DA) Auditiva, (DV) Visual, (DM) Motora, (SC) Sordociega (OT) Otro. En caso de no seleccionar discapacidad, dejar en blanco.
- (14) Tipo de procedencia : Solo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa. (16) N° de DNI o Cód. DNEst. El Cód. del Est. Se anotará solo en el caso que el estudiante no posea D.N.I.

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante												Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾	
			Día	Mes	Año	Sexo NMI	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Padre ⁽¹¹⁾	Madre ⁽¹¹⁾	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que trabaja	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre - RJRD	
22	D.N.I. 6-0-3-4-3-2-1-3	SANTILLAN VILLAR, Eitseo	02	05	2006	H	P	P	SI	SI	C		NO		S	SI			
23	D.N.I. 6-0-1-0-7-9-6-3	SANTOS AGUIRRE, Ruby Yesica	18	09	2006	M	P	P	SI	NO	Q	C	NO		S	SI			
24	D.N.I. 6-1-0-1-7-4-2-5	SERAFIN CLEMENTE, Jose Luis	09	05	2007	H	P	P	NO	SI	C		NO		P	SI			
25	D.N.I. 6-0-7-1-6-4-7-0	SERAFIN CLEMENTE, Juliana	24	02	2009	M	P	P	NO	SI	C		NO		P	SI			
26	D.N.I. 7-7-8-1-1-6-4-5	SERAFIN HUERTA, Felix	09	02	2004	H	P	P	NO	SI	Q	C	NO		P	SI			
27	D.N.I. 6-0-2-7-4-5-8-6	SOLIS MALLQUI, Anabel Yamerdi	01	01	2009	M	P	P	SI	SI	C		NO		S	SI			
28	D.N.I. 6-0-1-0-8-9-5-0	TOLENTINO CAPCHA, Deyvis Jhordan	20	10	2006	H	P	P	SI	SI	Q	C	NO		P	SI			
29	D.N.I. 6-0-0-9-5-1-8-2	TORRES VEGA, Maximiliana Sheila	16	09	2006	M	P	P	SI	SI	C		NO		S	SI			
30	D.N.I. 7-4-1-3-9-6-5-0	ULPIANO CAMPOS, Flor Isabel	31	03	2009	M	P	P	SI	SI	Q	C	NO		S	SI			
31	D.N.I. 6-1-1-0-3-3-0-1	VALVERDE ABAD, Yousuy Esmeralda	21	07	2007	M	P	P	SI	SI	C		NO		P	SI			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			



 DIRECTOR

 15 DIC. 2022

Resumen	
Hombres	12
Mujeres	19
Total	31

SALAZAR RODRIGUEZ, Erika Indara
 Responsable de la matrícula
 Firma - Post Firma

ARIZA FLORES, Pompeyo
 Director (a) de la Institución Educativa
 Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
026	14	03	2022

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽⁶⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽⁷⁾				
			Día	Mes	Año	Sexo HM	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vivo SI / NO	Madre viva SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escribidad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre - RUIRD	
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
32																				
33																				
34																				
35																				
36																				
37																				
38																				
39																				
40																				
41																				
42																				
43																				
44																				
45																				
46																				
47																				
48																				
49																				
50																				





 LE DIRECTOR GENERAL



 LE REGISTRADOR GENERAL

 15 DIC. 2022

Resumen	
Hombres	0
Mujeres	1
Total	1

SALAZAR RODRIGUEZ, Erika Indara

 Responsable de la matrícula

 Firma - Post Firma

ARIZA FLORES, Pompeyo

 Director (a) de la Institución Educativa

 Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
040	11	04	2022



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

NÓMINA DE MATRÍCULA - 2022

El reporte de matrícula se emite haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siage.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE - UGEL)		Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo						Periodo Lectivo				Ubicación Geográfica									
Número y/o Nombre		HEROES DE JACTAY				Gestión ⁽⁷⁾	PGD	Inicio	14/03/2022	Fin	23/12/2022	Dpto.	HUANUCO								
Código	1 0 0 0 0 0 1	Código Modular	1 2 2 4 4 9 2	Característica ⁽⁸⁾	-	Programa ⁽⁸⁾	-	Datos del Estudiante				Prov.	HUANUCO								
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Huánuco	Resolución de Creación N°	IDD N° 00021-1888		Forma ⁽⁹⁾	Esc	Sexo HM	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Padre vive S / NO	Madre vive S / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante S / NO	Hijas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado S/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Días	HUANUCO		
		Nivel/Ciclo ⁽¹⁾	SEC	Grado/Edad ⁽²⁾	2	Sección ⁽³⁾												2 B	Turno ⁽⁶⁾	T	Centro Poblado
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁵⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento	Día	Mes	Año	Código Modular	Número y/o Nombre - RJRD													
1	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	AGAMA CASTRO, Marielena	15	11	2006	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
2	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	AIRA JAVIER, Mithaly Estelita	20	06	2008	M	P	P	S	S	C	Q	NO	P	S						
3	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CASTILLO SALAZAR, Alfredo Esterazo	31	10	2006	H	P	P	S	S	Q	C	NO	P	S						
4	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CASTILLO VILLANUEVA, Yulber Antony	30	11	2007	H	P	P	S	S	C	NO	P	S							
5	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CASTRO CADILLO, Ana Gabriela	24	02	2007	M	P	P	S	S	C	NO	S	S							
6	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CHAVEZ PABLO, Yamer	06	03	2009	H	P	P	S	S	C	NO	P	S							
7	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CIPRIANO OSPINO, Ailyn Yulisa	29	05	2005	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
8	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CIPRIANO PADILLA, Yasmin Yesi	16	02	2009	M	P	P	S	S	C	NO	S	S							
9	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CORDOVA ESPINOZA, Corina Yazury	10	12	2008	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
10	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	CRISTOBAL MARTEL, Maribel	15	11	2008	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
11	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	DAZA MORALES, Juan Ronel	27	08	2006	H	P	P	S	S	Q	C	NO	P	S						
12	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	DOMINGUEZ FERNANDEZ, Sunny Lucía	27	05	2007	M	P	P	S	S	C	NO	S	S							
13	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	ESTELA DIONICIO, Ana Xiomara	22	01	2008	M	P	P	NO	S	C	NO	P	S							
14	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	ESTELA DIONICIO, Cecilia Elizabeth	22	01	2008	M	P	P	NO	S	C	NO	P	S							
15	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	HERRERA VILCA, Alexander	19	07	2007	H	P	P	S	S	C	NO	S	S							
16	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	LLANTO VILLANUEVA, Lourdes Eliana	04	04	2007	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
17	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	PAREDES CARHUAZ, Marielena Rosa	20	10	2008	M	P	P	S	S	C	NO	P	S							
18	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	PLACIDO GERONIMO, Johan Javier	15	06	2007	H	P	P	S	S	C	NO	P	S							
19	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	POMA FLORES, Ana Cristina	04	10	2008	M	P	P	S	S	C	NO	S	S							
20	1 2 0 0 7 3 9 4 7 4 0 0 0 9 0	PONCE BAILON, Araceli Marieluz	19	11	2005	H	P	P	NO	S	C	NO	SE	NO							
21	D.N.I. 1 0 0 0 0 0 1	REMOJO GARCIA, Anali Darlin	14	09	2008	M	P	P	S	S	C	Q	NO	P	S						

- (1) Nivel / Ciclo: Para el caso EBR/EBE: (I4) Inicial (PR) Primaria (SEC) Secundaria. Para el caso EBA: (I4) Inicial, (INT) Intermedio, (AVA) Avanzado. (EBE) Educación Básica Regular, (EBA) Educación Básica Alternativa.
- (2) Modalidad: (EBE) Educación Básica Regular, (EBA) Educación Básica Alternativa.
- (3) Grado/Ciclo: En caso de E. Inicial, registrar Ciclo (S,1,2,3,4,5). En el caso de Primaria o Secundaria, registrar grados: 1,2,3,4,5,6. En el caso de EBA: C. Inicial 1°, 2°, Intermedio 1°, 2°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°. Calificar "X" en la Nómina los números de varias edades (E) o grados (P). Primaria: (U) Unidocente, (PM) Polivalente Multigrado y (PC) Polivalente Completa.
- (4) Característ.: (E) Escolarizado, (NE) No Escolarizado. Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia.
- (5) Sección: A.B.C... Calificar "X" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial.
- (6) Turno: (M) Mañana, (T) Tarde, (N) Noche.
- (7) Gestión: (P) Pública, (PP) Pública Gestión Privada, (PR) Privada. (PRU) PEBANA: Prog. de Educ. Bás. Alter. de Niños y Adolescentes. (PRU) PEBAJA: Prog. de Educ. Bás. Alter. de Jóvenes y Adultos. (PRU) PEBANAJA: Prog. de Educ. Básica Alter. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos. Calificar "X" en caso de no corresponder.
- (8) Programa: (PRU) PEBANA: Prog. de Educ. Bás. Alter. de Niños y Adolescentes. (PRU) PEBAJA: Prog. de Educ. Básica Alter. de Jóvenes y Adultos. (PRU) PEBANAJA: Prog. de Educ. Básica Alter. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos. Calificar "X" en caso de no corresponder.
- (9) Forma: (E) Escolarizado, (NE) No Escolarizado. Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia.
- (10) Situación de Matrícula: (I) Ingresante, (P) Promovido, (PD) Permanencia en el grado, (RE) Reingresante. Solo en el caso de EBA: (RE) Reingresante.
- (11) País: (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (O) Otro.
- (12) Lengua: (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (OT) Otra lengua, (E) Lengua extranjera.
- (13) Escolaridad de la Madre: (E) Sin escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior.
- (14) Tipo de discapacidad: (D) Involuntario, (DA) Auditivo, (DV) Visual, (DN) Múltiple, (DS) Sordoceguera, (OT) Otro. En caso de no haber discapacidad, dejar en blanco. Solo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa.
- (15) IE de procedencia: (E) Centro Poblado, (U) Urbana, (R) Rural, (OT) Otro. Se anota solo en el caso que el estudiante no posea D.N.I. Etc.
- (16) N° de DNI o Cod. Del Est.:



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

NÓMINA DE MATRÍCULA - 2022

El reporte de la matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://www.minedu.gob.pe/siagenet>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL (Directiva para el desarrollo del año escolar 2014, R. M. 0622-2013-ED). La I.E. recibirá una copia impresa a la UGEL, con la firma del Director.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE, UGEL)		Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo						Periodo Lectivo				Ubicación Geográfica									
Número y Nombre		HEROES DE JACTAY				Gestión ⁽¹⁾	P	Inicio	14/03/2022	Fin	23/12/2022	Opts.	HUANUCO								
Código	1 0 0 0 0 1	Código Modular	1 2 2 4 4 9 2	Característica ⁽²⁾	-	Programa ⁽³⁾	-	Datos del Estudiante				Prov.	HUANUCO								
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Huánuco	Resolución de Creación N°	IDD N° 00921-1988		Forma ⁽⁵⁾	Esc	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Pais ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹³⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escala ⁽¹⁴⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Dist.	HUANUCO		
		Nivel/Ciclo ⁽⁷⁾	SEC	Grado/Edad ⁽⁸⁾	2	Sección ⁽⁶⁾												2B	Turno ⁽⁹⁾	T	Centro Poblado
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁵⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)				Fecha de Nacimiento			Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	Pais ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹³⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escala ⁽¹⁴⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁶⁾	
						Día	Mes	Año												Código Modular	Número y/o Nombre - R/J/RD
1	D.N.I. - - - - 7-5-3-7-6-2-4-6	ROJAS JULCA, Lesly Adela				17	12	2008	M	P	P	SI	SI	C	NO	P	SI	1 1 7 6 3 8 7	NUESTRA SEÑORA DE LOURDES		
2	D.N.I. - - - - 6-2-9-4-8-9-3-9	TUOTO SANTA CRUZ, Maycol Yandel				11	07	2008	H	P	P	SI	SI	C	NO	S	SI	0 6 6 5 4 8 9	0151 MICAELA BASTIDAS		
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					

- (1) Nivel / Ciclo : Para el caso EBR/EBE, (IN) Inicial (PR) Primaria (SEC) Secundaria
- (2) Modalidad : Para el caso ESA, (IN) Inicial, (INT) Intermedio, (AVA) Avanzado (EBR) Educ. Básica Regular, (ESA) Educ. Básica Alternativa, (EBC) Educ. Básica Especial, (EAD) Educ. a Distancia
- (3) Grado/Edad : En caso de E. Inicial, registrar Edad (0,1,2,3,4,5). En el caso de Primaria o Secundaria, registrar grados 1,2,3,4,5,6. En el caso de ESA, Circular 1°, 2°, 3°, 4° Avanzado 1°, 2°, 3°, 4° (sólo ESA)
- (4) Característ. : Inicial (U) Unidocente (PC) Polidocente Completo y Primario (U) Unidocente, (PC) Polidocente Completo, (M) Multigrado y (PM) Polidocente Multigrado
- (5) Forma : (E) Escolarizado, (NoE) No Escolarizado
- (6) Sección : Para el caso ESA (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia
- (7) Gestión : A,B,C... Colocar "X" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial
- (8) Programa : (PR) PEBANO, (PR) Privado, (PRN) PEBANA, Prog. de Educ. Bás. Alter. de Niños y Adolescentes
- (9) Turno : (P) PEBANA, Prog. de Educ. Bás. Alter. de Jóvenes y Adultos (PN/PB/PESANA/PESANA), Prog. de Educ. Básica Alter. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos. Colocar "X" en caso de no corresponder
- (10) Situación de Matrícula : (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Promovido en el grado, (RE) Reintegrante, (REI) Reintegrante sólo en el caso de ESA.
- (11) País : (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (B) Bolivia, (Ch) Chile, (OT) Otro
- (12) Lengua : (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (DT) Otra lengua, (E) Lengua extranjera
- (13) Escala de la Madre : (SE) Sin Escalafón, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior
- (14) Tipo de discapacidad : (DI) Intelectual, (DA) Auditiva, (DV) Visual, (DM) Motora, (SC) Sordocorrimiento (OT) Otro. En caso de no adicionar discapacidad, dejar en blanco
- (15) IE de procedencia : Sólo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa.
- (16) N° de DNI o Cod. Dist. : El Cod. del Est. Se anota sólo en el caso que el estudiante no posea D.N.I.

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁰⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento		Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽¹¹⁾				
			Día	Mes	Año	Sexo HAM	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Hierde semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre - R.I/RD
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			

[Handwritten Signature]
 DIRECTOR
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

[Handwritten Signature]
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

15 DIC. 2022

Resumen	
Hombres	1
Mujeres	1
Total	2

SALAZAR RODRIGUEZ, Erika Indara

Responsable de la matrícula
 Firma - Post Firma

ARIZA FLORES, Pompeyo

Director (a) de la Institución Educativa
 Firma - Post Firma y Selo

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
006	30	03	2022

**TRATAMIENTO
EXPERIMENTAL**

FOTOGRAFIAS





