

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



DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

APRENDIZAJES PERTINENTES Y DE CALIDAD

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TESISTA:

CLAUDIO BAUTISTA, MARIA

ASESOR:

DR. CONTRERAS CANTO, OMAR HANS

HUÁNUCO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi pareja, por su constante apoyo, sacrificio y sobre todo por ser el motivo e inspiración para la culminación de este trabajo de investigación.

Claudio

AGRADECIMIENTO

- ❖ A los distinguidos docentes de Educación Física de la UNHEVAL, por brindarme sus saberes y asesoría permanente.
- ❖ Al asesor de este informe final Dr. Omar Hans Contreras Canto, por su asesoría y constante preocupación.
- ❖ A los docentes del ámbito educativo de la investigación, por motivar a sus niños y ser parte de esta aventura investigativa.
- ❖ A los niños y niñas que fueron parte importante de esta investigación, por su dedicación y ganas de seguir aprendiendo y mejorando.

La tesista.

RESUMEN

El informe titulado, Desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, una propuesta basada en actividades físicas en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021, el propósito se centró en determinar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de primaria. Para ello la investigación asumió el tipo aplicada de diseño pre experimental y como grupo de trabajo se tuvo a 27 alumnos del sexto grado de primaria. Como instrumento se evaluó con una lista de cotejo de 20 reactivos debidamente validados por expertos. Al finalizar es estudio respectivo se demostró que la propuesta de actividades físicas influye positivamente en los hábitos de vida saludable, ello según el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de primaria. Por lo tanto, la investigación concluye donde se manifiesta que es importante tener una buena alimentación, practicar actividades físicas y desarrollar una salud mental favorable.

Palabras clave: actividad física, alimentación, salud mental, ejercicio físico.

ABSTRACT

The report titled, Development of healthy living habits in times of pandemic, a proposal based on physical activities in primary education students in the district of Llata, Huamalíes 2021, the purpose focused on determining to what extent the proposal based on physical activities influences the development of healthy living habits in times of pandemic in primary school students. For this, the research assumed the applied type of pre-experimental design and as a work group there were 27 students from the sixth grade of primary school. As an instrument, it was evaluated with a checklist of 20 items duly validated by experts. At the end of the respective study, it was shown that the proposal of physical activities positively influences healthy living habits, according to the $p - \text{value} = 0.000$ (Wilcoxon) it is less than $\alpha = 0.05$; Therefore, the null hypothesis is rejected and it is stated that the proposal based on physical activities positively influences the development of healthy living habits in times of pandemic in primary school students. Therefore, the research concludes that it is important to have a good diet, practice physical activities and develop favorable mental health.

Keywords: physical activity, diet, mental health, physical exercise.

INTRODUCCIÓN

En este contexto de pos pandemia luego que el mundo entero padeció de este virus del Covid-19, y que la mayoría de personas no desarrollaron una vida activa ni saludable, sobre todo en lo que corresponde a una buena alimentación, a la práctica de ejercicios físicos y al desarrollo emocional, se observa en el contexto actual gran preocupación de las personas en llevar una buena salud y así tener una mejor calidad de vida, sabiendo que actualmente estamos propensos a contraer enfermedades diversas por diferentes motivos que cada uno de nosotros podemos evitar, tales como practicando deportes, teniendo una alimentación equilibrada y manteniendo una salud emocional estable. Por ello, como parte de políticas de salud la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que se debe desarrollar actividad física en forma diaria a una intensidad media a vigorosa con un aproximado de 45 minutos de duración. En ese sentido, el presente estudio investigativo se presenta a nuestra comunidad educativa para resaltar la trascendencia de desarrollar toda una gama de actividades físicas en alumnos de primaria, ya que, garantiza los mejores niveles de salubridad y por ende evitamos tener enfermedades no transmisibles. Asimismo, de forma específica la mejora de condición física para la salud y ello complementado con un peso ideal y bajo principios de valores y actitudes.

Esta investigación, será importante en la medida que los lectores internalicen y pongan en práctica actividades físicas diversas para mejorar los niveles de IMC y mantenerse saludable.

El trabajo se desarrolló con estudiantes del sexto grado de primaria, aplicando para ello toda una propuesta práctica de sesiones de actividades físicas: fuerza, velocidad, resistencia aeróbica, anaeróbica, equilibrio, flexibilidad, coordinaciones, equilibrio, desplazamientos, juegos y deportes variados. Para evaluar la variable dependiente se aplicó una lista de cotejo, donde se consideró las manifestaciones prácticas en lo que corresponde a la alimentación, la actividad física-deportiva y la salud mental.

Por lo manifestado, es fundamental e importante este estudio, no solo para los escolares, sino para profesionales, deportistas, técnicos deportivos, aficionados y estudiantes de educación secundaria y superior, ya que servirá como aporte para una mejor educación física y sobre todo los hábitos de vida saludable. Para ello, se optó por la aplicación de instrumentos validados por considerar necesarios para obtener los resultados y así garantizar el propósito de la investigación.

El trabajo se organiza en cuatro capítulos establecidos en el reglamento de grados y títulos de la UNHEVAL. Se dio mayor énfasis a los datos recogidos de la muestra representativa y que estos han sido procesados estadísticamente para ser presentados en el capítulo final donde se demuestra el nivel de importancia de las variables de estudio.

En ese sentido, considero trascendental la investigación en la medida que los alumnos sigan practicando algún tipo de actividad física.

La autora.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Introducción	vi
Índice	viii
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1 Fundamentación del problema de investigación	10
1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos	14
1.3 Formulación de objetivos generales y específicos	14
1.4 Justificación	15
1.5 Limitaciones	16
1.6 Formulación de hipótesis general y específicas	17
1.7 Variables	17
1.8 Definición teórica y operacionalización de variables	17
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes	19
2.2. Bases teóricas	24
2.3 Bases conceptuales	34
2.4. Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas	36
CAPITULO III: METODOLOGÍA	38
3.1. Ámbito	38
3.2. Población	38
3.3. Muestra	39
3.4. Nivel y tipo de investigación	39
3.5. Diseño de investigación	40
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos	41
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	41
3.8. Procedimiento	42

3.9. Tabulación y análisis de datos	42
3.10. Consideraciones éticas	43
CAPITULO IV: RESULTADOS	44
RESULTADOS	44
CAPITULO V: DISCUSIÓN	67
DISCUSIÓN	67
CONCLUSIONES	70
SUGERENCIAS	72
REFERENCIAS	73
ANEXOS	79
MATRIZ DE CONSISTENCIA	80
CONSENTIMIENTO INFORMADO	82
INSTRUMENTOS	83
VALIDACION DEL INSTRUMENTO	85
OTROS	87
-Constancia de aplicación de instrumentos	88
-Nóminas de estudiantes de sexto grado primaria	89
-Evidencias fotográficas	91
NOTA BIOGRAFICA	94
ACTA DE SUSTENTACION	95
CONSTANCIA DE SIMILITUD	97
FORMATO DE AUTORIZACION PARA LA PUBLICACION DE TESIS	102

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

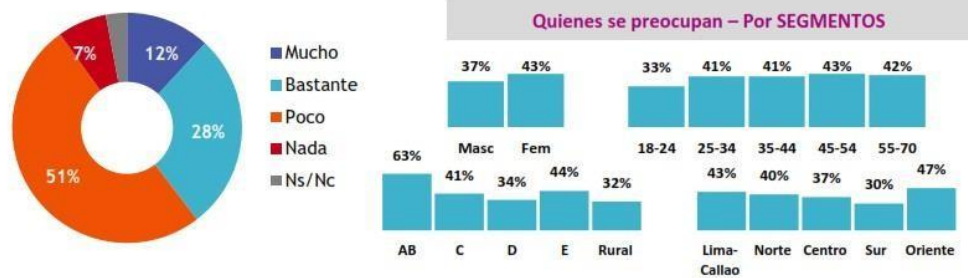
1.1. Fundamentación del problema de investigación

A nivel del mundo, durante la pandemia del Covid-19 y luego de la pos pandemia, las personas estaban muy preocupados en mejorar su calidad de vida, ya que producto de la pandemia la gran mayoría de personas tenían elevados niveles de sedentarismo y obesidad, los hábitos de vida saludable no estaban alineados a una buena alimentación y tenían poca actividad física. Es así que, en este contexto educativo, las personas deben manifestar hábitos de vida saludable a través de manifestaciones y conductas favorables tanto en lo físico, mental y social. De allí la importancia de realizar en forma constante de actividades físicas, deportivas, de mantener un Índice de Masa Corporal aceptable y sobre todo complementar con un trabajo emocional y social positivo.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023) manifiesta que, en el año 2020, un 24,6% del total de población de 15 años de edad a más tenía obesidad, mostrando un elevado nivel de aumento en relación al 2017, en este de caso de 3,6 puntos. La información manifiesta que la mayor incidencia lo presentan las personas de la zona urbana con 26,9%, en lo que respecta al rural tiene un 14,5%, pero la mayor obesidad lo presentan las personas de

50 a 59 años con un 35%. Asimismo, se debe precisar que una persona tiene obesidad cuando muestra los niveles de Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30. En ese sentido, como investigadora podemos afirmar que esta etapa de pandemia perjudicó enormemente la salud de las personas, ya que no llevaron una alimentación adecuada y dejaron de practicar ejercicios físicos, ello se debe también a los confinamientos y encierros de pandemia que se presentó en esos años.

¿Cuánto se preocupa Ud. por seguir una dieta saludable?



Fuente: Datum. Base: población adulta peruana.

Según estos resultados de un estudio de DATUM (2022), en relación a cuanto una persona se preocupa por tener una dieta saludable y como se observa en el gráfico se ve que un 51% tiene poca preocupación en mantener una dieta y vida saludable y los más preocupante es que un 7% no se preocupa en nada por alimentarse bien, y, asimismo, según edades crece mayor preocupación por una dieta saludable en las personas adultas. Ello entonces manifiesta que la problemática no solo de un grupo etario, sino en todas las etapas de crecimiento y desarrollo del ser humano. Ya a nivel escolar la problemática también es aguda, ya que muchos escolares manifiestan

malos hábitos de vida saludable, cuando tienen una alimentación no saludable consumiendo comidas chatarras y bebidas gaseosas, a ello se suma a que los alumnos pasan horas y horas frente a un celular o televisión descuidando su salud y mantenerse activos en los ejercicios, a ello se complementa una salud emocional inestable, cuando los chicos gritan, reniegan y eso perjudica enormemente a su salud.

Desde esta investigación, como se puede ver en los resultados de encuestas y a partir de experiencias propias que vivimos en la pandemia del Covid-19, se puede decir que la gran mayoría de personas nos preocupamos muy poco en cuidar nuestra salud o tener una calidad de vida estable, en este caso relacionado a estilos de vida activos, saludables. Estos problemas también obedecen a varias causas y entre ellos tenemos al encierro de cuarentena en plena pandemia, ya que las personas no tenían espacios para hacer ejercicios físicos, la alimentación muchas veces carecía de frutas, verduras y proteínas, ya que la mayor incidencia de alimentación fue en carbohidratos, otra de las causas puede deberse al mismo descuido de las personas de no hacer ejercicios o llevar una dieta saludable, al poco acceso de información de llevar una alimentación adecuada. A ello se suma que el estado peruano muy poco difundió de llevar una vida saludable en los seres humanos, en este caso en plena pandemia del Covid-19. En ese sentido, a nivel de la región Huánuco, la problemática es también algo preocupante, debido a que

las personas no toman aun conciencia de llevar una vida saludable, ya que aún se observa que no llevamos una alimentación autóctona o tradicional, ya que tiene más incidencia a las comidas tipo frituras, bebidas azucaradas, poca práctica deportiva en los adultos y escolares, por ejemplo, en los cafetines escolares se venden más productos embolsados como los famosos chizitos y galletas, hay poca promoción de frutas y algunas bebidas sin azúcar. Esta situación es lamentable cuando inclusive los directores de los colegios permiten este tipo de ventas que perjudican enormemente a la salud de los niños y niñas en etapa escolar.

Estas razones expuestas me permitieron desarrollar esta investigación inédita e importante, ya que es fundamental desarrollar hábitos de vida saludable en los tiempos del Covid-19 en la comunidad escolar de Huamalíes en Llata, el trabajo se realizó a través de toda una propuesta de trabajo práctico de sesiones de clase, con actividades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Ello con la finalidad de mejorar los niveles de salud de niños y niñas de la institución educativa de Llata, ya que fue importante mantener los niveles de IMC estables en la población escolar, con el propósito de desarrollar una vida activa saludable desde una buena alimentación, la práctica de ejercicios y el cuidado de la salud física y mental.

1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1. Problema General

¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021?

1.2.2. Problemas Específicos.

- a) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?
- b) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?
- c) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?

1.3. Formulación de objetivos generales y específicos

1.3.1. Objetivo general

Determinar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Establecer en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.
- b) Comprobar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.
- c) Demostrar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

1.4. Justificación

Esta investigación se justifica en razón de que las personas lleven una vida activa y saludable desde la práctica vivencial, ya que los resultados permitieron conocer los niveles de inicio y salida de una vida saludable y que al final los niños hayan mostrado el nivel de importancia al trabajo. Por ello, la justificación es práctica, ya que se resolvió en algo la problemática de la institución educativa, asimismo, se presenta una justificación teórica, debido a presentar este informe final y que servirá a futuras investigaciones como antecedentes y bases teóricas, ya que ayudo a mejorar la problemática.

Finalmente, se presenta una justificación de tipo metodológica, por permitir a los docentes de educación física y otra parea curricular de utilizar como estrategias para desarrollar sus clases prácticas en el patio o conocer los niveles de importancia de hacer ejercicios físicos de baja, mediano y alta intensidad.

1.5. Limitaciones

Para el desarrollo del trabajo de investigación se encontró las siguientes limitaciones:

- ✎ **De instrumentos de investigación:** ya que mi persona como investigadora tenía que elaborar y validar el instrumento, para su posterior aplicación en el campo. Al final esta limitación fue superado y aplicado con normalidad.
- ✎ **El tiempo:** por ser una persona foránea a Huánuco, se tenía que priorizar y desarrollar el trabajo contra el tiempo, producto de ello que recién se está presentando para su respectiva sustentación final.
- ✎ **Bibliografía:** se tuvo muy poca bibliografía en relación a las variables de estudio, sobre todo a la propuesta de ejercicios físicos y de datos de una vida saludable en tiempos de pandemia. Ello se pudo superar en la búsqueda avanzada y bibliotecas digitales de universidades y otros organismos como el INEI.

1.6. Formulación de hipótesis general y específica

1.6.1. Hipótesis general

La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021.

1.6.2. Hipótesis específicas

- a) La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.
- b) La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.
- c) La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

1.7. Variables

1.7.1. Variable Independiente: Propuesta basada en actividades físicas

1.7.2. Variable Dependiente: Hábitos de vida saludable

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

1.8.1. Propuesta basada en actividades físicas: En la presente investigación dicha propuesta estaba encaminada a desarrollar toda una secuencia de ejercicios físicos en los niños y niñas con la finalidad de mejorar sus niveles de sedentarismo y sobre peso en algunos casos. Dicha propuesta se desarrolló con 12 sesiones de clase, en ellas

se consideró ejercicios al aire libre a través de capacidades físicas, coordinativas, lúdicas y otras prácticas.

1.8.2. Hábitos de vida saludable: según la OMS, se considera a los hábitos saludables cuando una persona manifiesta un bienestar favorable tanto en lo físico, mental y social, por ello la importancia de hablar y practicar de estilos de vida saludables y que estos tengan relación con la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, las relaciones interpersonales, las relaciones con el medio ambiente donde se desenvuelve la persona y la preservación de la salud.

1.8.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INTRUMENTOS
Variable independiente e Propuesta basada en actividades físicas	Desarrollo de capacidades físicas condicionales	<ul style="list-style-type: none"> • ejercicios de fuerza • ejercicios de rapidez • ejercicios de resistencia • ejercicios de flexibilidad 	Plan experimental
	Desarrollo de capacidades físicas coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> • ejercicios de equilibrio • ejercicios de coordinación • ejercicios de ritmo • ejercicios de orientación espacial • ejercicios de respiración y control postural 	
Variable dependiente: Hábitos de vida saludable	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • alimentación adecuada • horas de alimentación • momentos y tipos de alimentación 	Lista de cotejo Pre prueba y post prueba.
	Actividad física-deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física al aire libre. • Beneficios de los ejercicios aeróbicos • Práctica de algunos deportes • Juegos y actividades lúdicas 	
	Salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Estado emocional • Descanso • Relajación mental 	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

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

A NIVEL INTERNACIONAL

- ✓ Bustamante (2014), en su tesis doctoral, cuyo propósito fue conocer los niveles de sobre peso y obesidad de niños, según tipos de alimentación en Salamanca. Se desarrolló un estudio aplicado y se aplicó un programa de ejercicios físicos, asimismo, se trabajó con padres de familia y docentes a través de encuestas. La investigación asume como conclusión que la obesidad en la edad infantil es un tema complejo y familiar sobre todo a los múltiples hábitos alimenticios de las familias, entendiéndose que no llevan una alimentación saludable desde las personas que viven en casa, otro de los aspectos finales de la investigación se debe a la venta de productos chatarra en la puerta de las escuelas, también se hizo seguimiento y charla a los docentes para que inculquen una vida saludable a los alumnos. Finalmente, los padres de familia que asistieron a charlas mandan una lonchera saludable a sus hijos y los que no asistieron siguen enviando un refrigerio no saludable
- ✓ Ramón y Serra (2004), en su tesis doctoral de la Universidad de Barcelona España, cuyo propósito fue conocer los hábitos de

alimentación y de actividad física que realizan en tiempo libre las mujeres de Barcelona. El estudio desarrollado fue básico para conocer el nivel de hábitos y de actividad física en las personas. La investigación concluye en que la obesidad está aumentando en forma rápida y países como Estados Unidos tienen políticas de salud pública para mejorar esta situación, también se concluye que estos niveles de obesidad se deben a unos malos hábitos alimenticios en las personas de ambos sexos y al poco desarrollo de actividad física, donde se debe promover cambios en los estilos de vida de las personas. Es importante el ejercicio físico para evitar la incidencia de algún tipo de cáncer en las personas.

. Finalmente, este estudio permite el control de variables y la prueba de hipótesis del ejercicio físico sobre el alineamiento corporal en la población escolar.

- ✓ Crisóstomo et al. (2021) en la tesis de licenciatura en Educación Física, cuyo propósito fue recolectar información del tipo de actividad física que desarrollan los estudiantes de 13 a 16 años en pleno desarrollo de pandemia de COVID-19. El estudio fue descriptivo y se aplicó una encuesta. La investigación concluye en que los escolares manifestaron sedentarismo, ya que pasaban muchas horas frente a los ordenadores digitales y desarrollaban pocas actividades físicas en plena pandemia. Asimismo, los profesores de educación física enviaron a través de

sus celulares algunas prácticas físicas y ejercicios para que los alumnos desarrollen sus confinamientos, también se observó al final hábitos alimenticios pocos saludables en los escolares de Chile.

A NIVEL NACIONAL.

- ✓ Ricapa y Villanueva (2020) en su tesis de licenciado en Enfermería de la Universidad de Huancayo, cuyo propósito fue determinar los hábitos alimenticios de estudiantes de 6 a 12 años de educación primaria. El tipo de investigación fue el básico de tipo transversal y como instrumento se aplicó una encuesta, asimismo, se trabajó con 50 niños y niñas como unidades de trabajo. La investigación concluye en que los hábitos alimenticios son correctos en los estudiantes tanto en compañía, en el lugar de alimentación, refrigerio y consumo de alimentos correctos.
- ✓ Huerta (2018), en la tesis, cuyo objetivo fue conocer el nivel de relación de los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de estudiantes de pre grado de una universidad de Arequipa. Se utilizó una investigación básica de diseño no experimental. La muestra fue de 266 alumnos de ingeniería agro industrial. Esta investigación concluye en que, existe una relación directa entre ambas variables de estudio, pero también se manifiesta que los estudiantes carecen de estilos de vida saludable en nutrición, práctica de ejercicios y manejo del estrés.

- ✓ Loayza y Muñoz (2017) en su tesis, cuyo propósito fue determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en alumnado de secundaria. La investigación fue de tipo básico con un diseño no experimental, se trabajó con 90 unidades de análisis como muestra y como instrumento se aplicó un cuestionario. concluyendo que la investigación que más del 90% de encuestados presenta un estilo de vida no saludable, donde consumen comidas rápidas, también un 27% tienen sobrepeso y manifiestan que practican poca actividad física, no se hacen chequeos médicos.

A NIVEL LOCAL

- ✓ Soto et al. (2017), En su tesis, cuyo propósito fue brindar información acerca del ejercicio como una condición importante para mejorar la salud y calidad de vida en un grupo de alumnos de secundaria, la investigación fue de tipo aplicada, con diseño pre experimental, con 32 unidades de medida de la muestra de investigación. Se aplicó una encuesta, ficha de observación e IMC. La investigación concluye en que se demostró que hay una efectividad favorable de los ejercicios en la salud y calidad de vida y, asimismo, son importantes los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Finalmente, es fundamental mejorar el rendimiento físico y las habilidades en los alumnos.

- ✓ Ayala et al. (2023) en su tesis para optar la licenciatura en Educación Física, cuyo propósito de la investigación fue determinar como el programa vida y salud influye en la práctica de vida saludable en alumnos de primaria. El tipo de estudio fue el aplicado con diseño cuasi experimental y la muestra trabajada fue con 61 alumnos de primaria. El estudio concluye en que, dicho programa tuvo un impacto positivo frente a los estilos de vida saludable de los alumnos del grupo experimental, tanto en su alimentación, su actividad física, hábitos de higiene y descanso adecuado.
- ✓ Briceño et al. (2023) en su tesis para optar el título de Educación Física, cuyo propósito fue conocer la influencia de actividades físicas en los estilos saludables de alumnos de secundaria. El tipo fue el básico con diseño correlacional, se aplicó un cuestionario a 64 estudiantes de la referida institución educativa. El estudio concluye en que se tiene una relación positiva entre la variable 1 y variable 2, llegando a manifestar que es importante desarrollar actividades físicas para mantenerse bien de salud, tanto en sus formas de alimentarse, hacer ejercicios y en las actividades recreativas y deportivas.

- ✓ Torres y Reyes (2023) en su tesis para optar el título de Educación Física, cuyo propósito del estudio fue mejorar el estado físico y emocional de adultos mayores de una localidad de Huánuco, se desarrolló una investigación aplicada con diseño pre experimental con un solo grupo de trabajo, el trabajo se desarrolló con 13 adultos mayores según invitación y pre disposición a trabajar. La investigación concluye en que la actividad lúdica mejora el estado emocional, la autonomía personal, las capacidades físicas y predisposición de los adultos mayores.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Hábitos de vida saludable

A los hábitos de vida saludable se le considera como la manifestación de tener un peso corporal normal según los índices de masa corporal (IMC), desarrollar actividad física, tener buena higiene personal y mental, y que directamente influye en la salud del ser humano. Ello se logra a través de una buena alimentación, hacer ejercicio en forma permanente, llevar una vida emocional estable y bajo interacción grupal. Ello también con la finalidad de evitar enfermedades no transmisibles y mantener un buen estado de salud corporal y mental. Torres et al. (2019) Manifiesta que es importante mantener una alimentación adecuada, desarrollar actividad física, tener un

autocuidado, ya que son fundamentales y así mejora los niveles de aprendizaje de los alumnos, también manifiesta que al tener unos buenos hábitos mejora los niveles de ansiedad, estrés y cansancio mental y concluye diciendo que estos hábitos de vida saludable ayudan a mejorar la calidad de la educación. En ese sentido desde la investigación que se desarrolló, es importante que a nivel escolar los alumnos deben tener buenas conductas saludables desde el hogar, ya que eso se refleja a diario en su vida escolar y social, saber utilizar bien su tiempo, tener una alimentación autóctona, hacer ejercicios y tener niveles de higiene y salud aceptables, tal como se demuestra en los resultados finales de la investigación.

Los estilos de vida saludable están relacionados con conductas y costumbres de las personas que de algún modo satisfacen al ser humano, es importante que el ser humano alcance buenos niveles de desarrollo tanto en la dimensión física, mental, social y de tener una calidad de vida aceptable, y que en el futuro permita alargar la vida. La OMS (2022) dice que los estilos de vida saludable son como ciertas formas de vida de la persona que tienen por propósito de disminuir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles y de alargar el tiempo de vida manteniendo su salud en todas las dimensiones de cuidado del ser humano. Según Cockerham (2007), es un conjunto de patrones, conductas que tienen relación con la

salud, determinado por las actitudes y elección de las personas acordes con las oportunidades que se presente y ofrece su propia vida.

2.2.2 Estilos de vida de los estudiantes

Es entendida como aquellas costumbres y hábitos que las personas desarrollan en su largo proceso de crecimiento y bienestar, ello tanto en el ambiente laboral, biológico, social y personal. Es importante tener un estilo de vida saludable en los colegios, ya estos entornos educativos deben estar libres de contaminación, se debe llevar un trabajo de bienestar social, de trabajo colaborativo, sin estrés y con un trabajo compartido entre los actores educativos. En los colegios se debe promover una alimentación saludable, desarrollar principios de autocuidado, sobre todo evitando productos nocivos para los escolares. Este proceso de tener buenos hábitos de vida saludable en los colegios es tarea de toda la comunidad educativa, ello será posible bajo un trabajo organizado y cumplimiento de normas de cada institución educativa, por eso es bueno que el personal docente contribuye en la formación de los escolares y modificar ciertas conductas negativas de los escolares fortaleciendo su un modo de vida más saludable.

Es fundamental que, a partir de las políticas educativas, en los colegios se fortalezcan estos factores de calidad de vida: seguridad en la salud, control permanente del peso y obesidad, mejorar la

vida sedentaria de escolares, prevenir el consumo de alcohol, informar sobre el consumo excesivo de medicinas y de automedicación, trabajar contra el estrés y enfermedades no transmisibles, sobre todo promover programas de salud, bienestar, deportivo, culturales y recreativos. Asimismo, estos estilos de vida saludable, va de la mano a la salud preventiva que es la encargada de la prevención de las enfermedades basada en un conjunto de manifestaciones y consejos médicos.

2.2.3 Alimentación

Según la Organización de la Naciones Unidas (ONU, 2002), manifiesta que una buena alimentación es cuando el ser humano elige alimentación que aporte nutrientes y energía para el desarrollo humano, ya que las personas necesitan a diario diferentes tipos de nutrientes por la misma cantidad de trabajo y estudio que desarrollan y sobre todo para mantenerse sanos. Se resalta nutrientes con una buena dieta rica en proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Entonces, una buena alimentación saludable es en base al consumo equilibrado de nutrientes que mantengan saludable a las personas y por ende para cumplir todas las actividades y labores que a diario realiza el ser humano.

2.2.4 Actividad física

La OMS (2022) dice que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con

el consiguiente consumo de energía, ya que al realizar actividad física lleva a desarrollar movimientos corporales diversos, este tipo de actividad física es cuando el ser humano puede desarrollar inclusive juegos, actividades recreativas, deportes colectivos e individuales, paseos, caminatas, trotes y otras formas de mantener activo al cuerpo. En este caso, actividad física es considerado a cualquier movimiento que genere descaste de energía en el día.

2.2.5 Salud mental

Pascual (2016) manifiesta que, como parte de mantener un estilo de vida saludable, es cuando las personas mantengamos una estabilidad y equilibrio mental aceptable, sobre todo frente a los demás, ya que se debe realizar las actividades diarias bajo principios de respeto, dialogo, consensos, sin estresarse, estar llenos de alegría y tranquilidad. Para ello también es importante las horas que uno duerme a diario, ya que esto está relacionado con la prevención del sobrepeso y desarrollo cardiovascular, ya que el sueño debe estar dado de entre 6 a 8 horas a diario, para que uno pueda renovar ciertas energías y predispuesto a desarrollar otras actividades y lo más importante evitar contraer algunas enfermedades.

2.2.6 Postura corporal

Alstedter (2018) dice que “una mala postura y una vida sedentaria acaban por comprimir la columna vertebral y

debilitar músculos cruciales de forma que, cuando intentamos ponernos de pie y movernos, nos sentimos cansados o aparece el dolor porque has perdido la fuerza y la movilidad necesarias". El cerebro está programado para sacar el máximo partido a aquello que haces, pero la mayoría de nosotros solo practicamos estar todo el día sentados y muy pocas veces desarrollamos actividades físicas y recreativas al aire libre.

Postura y respiración

Según (Alstedter, 2018)) define que "una posición encorvada y retener la respiración o tienes una respiración superficial en la que usas los músculos del cuello y los hombros". Este tipo de respiración es mala para la postura y para la salud. Si usaras una mejor técnica de respiración, podrías mejorar enormemente la postura y estimular tu estado de ánimo. La respiración profunda activa el sistema nervioso parasimpático, que te ayuda a relajarte, y facilita la digestión. El músculo más importante relacionado con la respiración y la postura es el diafragma. Este músculo ancho con forma de paracaídas se fija a la superficie interna de las costillas, y separa la parte superior del torso de la parte inferior. Al contraerse, los pulmones se expanden para que puedan llenarse de aire. Mientras haces el siguiente ejercicio de respiración, intenta sentir e imaginar el diafragma y el resto de músculos respiratorios en acción. Realiza Mientras haces el

siguiente ejercicio de respiración, intenta sentir e imaginar el diafragma y el resto de músculos respiratorios en acción. Realiza tres respiraciones completas y comprueba cómo afecta a la postura.

Ejercicio de respiración

- Inspira suavemente por la nariz, como si estuvieras respirando el aire fresco de la montaña. Dirige la respiración a la parte delantera, lateral y trasera del diafragma y la caja torácica.
- Espira y haz un sonoro «Aaahhh» como si quisieras empañar un espejo, manteniendo el cuello y la mandíbula relajados. Siente cómo se activan los músculos abdominales a medida que vas juntando las costillas, obligando al aire a salir de los pulmones y relajando los músculos de la columna.
- Inspira y siente Cómo se aplanan el diafragma y se desplaza hacia abajo. Notarás que las costillas se expanden hacia los laterales para poder inhalar aún más aire.
- Inspira y siente Cómo se aplanan el diafragma y se desplaza hacia abajo. Notarás que las costillas se

expanden hacia los laterales para poder inhalar aún más aire.

- Espira mientras relajas el diafragma, expulsando el aire de los pulmones y juntando las costillas.
- Inspira y siente cómo se alarga y descomprime la columna, creando todavía más espacio entre las vértebras. Te deberías sentir más alto.
- Espira y mantente recto. La conexión con la respiración es lo que permite la postura natural.

entre ambos brazos, procurando llevar estos semi-flexionados.

2.2.7 Calidad de vida

Gonzales y Rodríguez (2009) definen que la Calidad de Vida es “el grado de bienestar emocional, social y físico en que se encuentra en una persona; así como la percepción y satisfacción individual de la vida dentro de una sociedad llena de valores creencias personales”.

Yataco (2008) “la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, ponderadas por la escala de Valores, aspiraciones y experiencias personales”.

Oblitas (2006), en su estudio titulado Psicología de la Salud y Calidad de Vida, refiere que el concepto de calidad de

vida ha presentado considerables variaciones a lo largo del tiempo. La mayoría de las veces se ha tratado de ampliaciones de la definición del concepto. Primero, el termino se refería al cuidado de la salud, después se adhirió la preocupación por la salud e higiene publica, se extendió entonces a los derechos humanos, laborales y ciudadanos, continuó sumándose la capacidad de acceso a los bienes económicos y, finalmente, se convirtió en la preocupación por la experiencia del sujeto sobre su vida social, su actividad cotidiana y su propia salud. También manifiesta que actualmente el concepto hace referencia a la alimentación, educación, trabajo, vivienda, seguridad social; una medida compuesta de bienestar físico, mental y psicológico, tal como lo percibe cada persona y cada grupo.

2.2.8 Propuesta de actividad físicas

Desde esta postura investigativa, se desarrolló toda una propuesta de trabajo de ejercicios físicos, deportivos y recreativos en los entornos educativos de la jurisdicción de Llata en Huánuco, para ello se trabajó bajo la siguiente propuesta:

Aeróbicos: se desarrollaron ejercicios de esta clase ya que fueron bajo equilibrio o en presencia de oxígeno, entre ellos los trabajos de resistencia como trotes, caminatas, carreras continuas, algunos deportes de larga duración e

inclusive juegos que comprendieron un equilibrio de oxígeno, este tipo de ejercicios fortaleció el sistema cardiovascular en los estudiantes, ya que como diagnóstico se pudo observar a algunos estudiantes como sobre peso y que no realizaban ejercicios ni juegos en los entornos de la comunidad. También se incluyeron otros tipos de actividades como: subir escaleras, caminar, remar o escalar, entre otros. Realizar actividades como estas, unas tres horas semanales, reducen de forma significativa la posibilidad de padecer enfermedades coronarias. Sumado a esto, son una buena opción para evitar lesiones en músculos o huesos e incluso para reducir la celulitis. En este grupo de ejercicios también se incluyeron ejercicios de coordinación dinámica, sobre todo los diferentes tipos de desplazamientos que los niños pudieron desarrollar, como cuadrupedias, saltos, giros, balanceos, saltiqueos, giros, entre otros.

Anaeróbicos: este tipo de ejercicios también fueron fundamentales en el desarrollo de y mejora de la condición física y como estados de salud en los alumnos, se incluyeron grupos de ejercicios de velocidad, fuerza, flexibilidad y algunos de equilibrio. Para alcanzar estos objetivos, las actividades suelen ser de mediana y alta intensidad, pero de baja duración, ya que suelen tener una duración menor a los 120 segundos. Para esto, las actividades más comunes son las que implican

hacer fuerza, como levantar pesas o platos o bien, utilizar aparatos que resisten la contracción de determinados músculos. Entre otras cosas, los ejercicios anaeróbicos, si se practican de forma responsable, pueden tener varias ventajas positivas. Una de ellas es que permiten mejorar el equilibrio y la coordinación, también reducen las posibilidades de contraer osteoporosis. Por otro lado, son un buen camino para bajar de peso, mejorar la resistencia y la fuerza de partes específicas del cuerpo, como los tendones, músculos, huesos y ligamentos. Otras ventajas es que estos ejercicios resultan ser paliativos de heridas, elevan el colesterol bueno y, por último, mejoran la actividad cardíaca. Sumado a esto, permiten quemar calorías, controlar la diabetes, entre otras cosas.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

- a) **EJERCICIO:** como un conjunto de movimientos corporales que se realiza con la finalidad de mejorar los niveles de condición física. “Desde que hago ejercicios por las mañanas, he logrado bajar siete kilos”. Este es el uso más usual del término: por eso, cuando alguien dice simplemente “voy a hacer ejercicios”.
- b) **FLEXIBILIDAD:** cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y

ligamentos, pero también de factores externos como la temperatura, la edad, el sexo, incluso el estado emocional.

- c) EQUILIBRIO: Es la habilidad de mantenerse estable por la ejecución de acciones coordinadas y que tienen que ver sobre todo las funciones sensoriales.
- d) POSTURA: Es importante establecer que, en ocasiones, el no adoptar posturas correctas cuando se camina o cuando se está sentado trae consigo una serie de consecuencias negativas para el propio cuerpo. Es la forma de mantenerse de pie, sentado u otra posición de forma correcta según las estructuras Oseas.
- e) CAMINAR: “andar determinada distancia”; “ir de viaje”, “dirigirse a un lugar o meta, avanzar hacia él”.
- f) TROTAR: El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía, pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.
- g) CALIDAD DE VIDA: Bienestar general que obtiene la persona de la satisfacción en ciertos aspectos a los que le presta mayor importancia.
- h) ESTILO DE VIDA: Forma general de vida basada en la relación entre las condiciones de vida y los patrones de conducta de cada persona según los factores socioeconómicos en que se rodea.

2.4. Bases epistemológicas, bases filosóficas y/o bases antropológicas

2.4.1. La psicología culturalista de Vigotsky

Vigotsky (1991), señala lo siguiente: “Aparece un proceso interpersonal que queda transformado en otro intrapersonal. En el desarrollo cultural del niño, toda función aparece dos veces: primero, a nivel social, y luego más tarde, a nivel individual; primero entre personas (interpsicológica) y después, en el interior del propio niño (intrapsicológica). Todas las funciones psicológicas se originan como relaciones entre los seres humanos”.

La teoría sostiene que todo aprendizaje se da en un entorno social y se debe tener en cuenta los saberes que presenta el niño y la forma como se vincula al propósito o aprendizaje que se espera alcanzar.

Da a conocer esta vinculación o relación desde el vientre de la madre y debe existir vínculos externos de motivación, placer, gozo, alegría, sin descuidar el aspecto emocional que fundamenta su desarrollo.

Entonces se concluye que existe una vinculación o relación entre la madre y niño bajo situaciones lúdicas, recreativas y otras situaciones que el niño aflora o manifiesta para explorar y aprender a conocer su realidad. Y ya en el plano educativo es uno de los primeros pasos de interacción y trabajo social que el niño desarrolla dentro de su centro familiar y social. Y justamente todo este

proceso de desarrollo que manifiesta se evidencia en la presente investigación, bajo la propuesta de ejercicios diversos para mejorar de alguna manera la postura corporal de los alumnos de educación primaria.

La postura teórica es importante, ya que la investigación pretendió desarrollar aprendizajes bajo un entorno social, creativo e inclusivo, tratando en la mejor medida de mejorar los hábitos de vida saludable bajo la propuesta de ejercicios físicos diversos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. **Ámbito**

La provincia de Huamalíes se encuentra situada en la parte sierra del departamento de Huánuco, se encuentra bajo la administración del Gobierno regional de Huánuco. Específicamente, el trabajo se desarrolló en la I.E. N° 32386 Daniel Fonseca Tarazona del distrito de Llata, en la región Huánuco.

En lo que se refiere al sector educación, el gobierno regional de Huánuco, está organizado en Unidades de Gestión Educativa Local denominado UGEL coincidiendo con el número de provincias que esta región tiene.

3.2. **Población**

La población, “es el conjunto de sujetos o cosas que tienen uno o más propiedades en común, se encuentran en un espacio o territorio y varían en el transcurso del tiempo”. (Vara, 2012 p. 221).

La población lo constituyen los niños y niñas desde el 1° al 6° grado de primaria, que corresponde a la mencionada institución educativa de Llata en la jurisdicción de la UGEL Huamalíes. distribuidos según la tabla siguiente:

Tabla N° 01
Población de estudio

SECCIÓN	HOMBR ES	MUJERES	TOTAL
1ro primaria	05	08	13
2do primaria	12	10	22
3ro primaria	08	11	19
4to primaria	07	06	13

5to primaria	14	17	31
6to primaria	17	10	27
TOTAL	63	62	125

FUENTE : Nomina de matrícula

ELABORACIÓN: La investigadora.

3.3. Muestra

“La muestra en un conjunto de personas que se extrae de la población, seleccionando por algún método racional, siempre parte de la población” (Vara, 2012 p. 221).

La muestra en esta investigación está constituida por los 27 niños y niñas del sexto grado de primaria de la referida institución educativa. Se asume el tipo de muestra no probabilístico, en su variante conglomerada, ya que se está considerando solo la sección del 6to de primaria.

Tabla N° 02
Muestra de estudio

SECCIÓN	HOMBR ES	MUJERES	TOTAL
6to primaria	17	10	27
TOTAL	17	10	27

FUENTE : Nomina de matrícula

ELABORACIÓN: La investigadora.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Tipo de investigación

Según Carrasco (2009), la investigación corresponde a un experimental aplicado; “ya que este estudio se diferencia de las demás por tener propósitos prácticos inmediatos y bien caracterizados, ya que su investigación es

para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector del contexto educativo”.

3.4.2. Nivel de investigación

La investigación corresponde a un nivel experimental, porque se ha buscado relacionar la causa y efecto de las dos variables: ejercicios físicos y postura corporal. Así Condori-Ojeda (2020), dice: en la investigación de nivel experimental, en la que se encarga de buscar el porqué de los hechos buscando explicar en todo momento las causas y los efectos.

3.5. Diseño de investigación

“Todo diseño de investigación se define como una estructura u organización esquematizada que adopta el investigador para relacionar y controlar las variables de estudio”. (Abanto, 2014, p. 28).

Se considera el diseño pre experimental, ello en razón de que muchos de estos diseños sirven como exploratorios, pero de allí que la importancia de los resultados que se tengan que obtener con precaución, ya que no hay un grupo comparativo.

Este diseño es cuando se evalúa o aplica el instrumento a un solo grupo al inicio, luego se aplica la variable de intervención y al finalizar se vuelve a evaluar u observar al mismo grupo, para ver el nivel de mejora o avance en función a las dimensiones o variables de estudio.

El esquema es el siguiente:

GE: O1..... X..... O2

Donde:

Donde:

O1: puesta en práctica del pre - test (Observación inicial)

O2: puesta en práctica del post - test (Observación final)

X: ejercicios físicos (sesiones de aprendizaje).

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

Las técnicas, entendidas como procedimientos sistematizados, se seleccionan teniendo en cuenta lo que se investiga, el porqué, para qué y cómo se investiga. Los instrumentos, son medios para recoger y registrar los datos que se obtienen.

La técnica que se empleó en la investigación fue la observación sistemática y para el recojo de la información se utilizó como instrumentos los siguientes: para la variable x se trabajó con un grupo de sesiones de aprendizaje de ejercicios físicos, juegos, deportes, caminatas y otras actividades, para la variable dependiente, se trabajó con una lista de cotejo que permitió evidenciar las manifestaciones de alimentación, actividad física-deportiva y salud mental o emocional de los niños de la muestra respectiva. Esta variable fue validada por un grupo de expertos de la especialidad de educación física.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

- Validación del instrumento: Los instrumentos a validar fueron los que correspondieron a la variable dependiente y sobre todo teniendo en cuenta el propósito que se quería conocer al final. La validez del instrumento se realizó por medio de la aprobación de 3 expertos,

todos ellos con el grado de magíster y doctor, con amplia experiencia en el campo de la investigación científica y la educación física.

3.8. Procedimiento

Para la elaboración de los instrumentos de investigación, se tuvo en cuenta las definiciones conceptuales y operacionales de ambas variables de investigación, se identificó indicadores y luego se procedió a redactar los ítems en función a las necesidades que involucran la investigación, luego se validó a través de jueces expertos en la materia. Seguidamente se solicitó al director de la institución educativa la respectiva autorización para desarrollar el trabajo de campo con los niños y niñas de educación primaria.

Dentro de los lineamientos generales de procedimientos se tuvo en cuenta a los siguientes puntos: autorización respectiva a la institución educativa, trabajo de coordinación con los alumnos y padres de familia para desarrollar el trabajo en horas no lectivas programadas en la I.E., aplicación de las sesiones de ejercicios físicos, deportes, juegos y otras actividades, y finalmente, la aplicación de la lista de cotejo de investigación, valorización y codificación de los datos numéricos recogidos, trabajo en la base de datos, trabajo en el aplicativo de spss para su prueba de normalidad, análisis descriptivo e inferencial de los datos recogidos, se formuló las conclusiones y las propuestas para mejorar y otros aspectos que corresponde al desarrollo del trabajo de campo.

3.9. Tabulación y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos se utilizó el Microsoft Excel y el aplicativo SPSS26.

Las tablas de doble entrada y los gráficos de barras y sectores midieron la frecuencia de respuesta y la proporcionalidad.

Para el análisis de los datos se utilizó las tablas de frecuencias organizan los datos estadísticos asignando una frecuencia a cada elemento. “Los gráficos son representaciones de barras y sectores de los datos de las tablas de frecuencias. Estadísticas: Los resultados se procesaron utilizando medidas de tendencia central y pruebas estadísticas” Hernández et al., 2014).

3.10. Consideraciones éticas

Para desarrollar la presente investigación se consideró los procedimientos establecidos para desarrollar este tipo de investigaciones, en este caso en función a la normativa vigente de grado y títulos de la UNHEVAL. Se pidió la respectiva autorización a los padres de familia para desarrollar el trabajo con sus hijos y, asimismo, la autorización al personal directivo y docentes de la I.E. para el trabajo de campo en la institución educativa. Finalmente, se respetó los procedimientos de guardar los resultados de nuestra investigación en forma anónima ya que se trató de un trabajo estrictamente investigativo.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

En el presente capítulo se presenta la sistematización de los resultados del trabajo de campo respecto a una propuesta basada en actividades físicas para el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata provincia de Huamalíes en el periodo 2022. Se muestran los resultados en tablas y figuras estadísticas, mientras que las pruebas de hipótesis se realizaron mediante el contraste de rangos con signos de Wilcoxon (prueba no paramétrica)

4.1.1. Escalas de medición de hábitos de vida saludable.

Tabla 1

Escalas de medición de variables y dimensiones sobre hábitos de vida saludable

Escalas	Valoración
Hábito inadecuado	1
Hábito regular	2
Hábito adecuado	3

Tabla 2

Escalas de medición de ítems del instrumento sobre hábitos de vida saludable

Escalas	Valoración
Siempre	1
A veces	2
Nunca	3

4.1.2. Base de datos del pretest y postest

Tabla 3

Resultados del pretest sobre los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Pretest sobre los hábitos de vida saludable																										
N°	D1 Alimentación							D2 Actividad física-deportiva							D3 Salud mental						Promedio V2	Total V2				
	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Dimension	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Dimension	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4			Ítem 5	Ítem 6	Dimension	
1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	42
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	38
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	52
4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
5	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	50
6	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	42
7	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	41
8	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	27
9	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	40
10	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	40
11	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	37
12	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	38
13	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
14	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	42
15	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	40

16	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	8
17	1	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	7
18	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	9
19	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	1
20	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	8
21	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	8
22	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	5
23	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2
24	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	6
25	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	8
26	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3
27	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1

Tabla 4

Resultados del postest sobre los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Postest sobre los hábitos de vida saludable																										
N°	D1 Alimentación							D2 Actividad física-deportiva							D3 Salud mental						Promedio V2	Total V2				
	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Dimensión	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Dimensión	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4			Ítem 5	Ítem 6	Dimensión	
	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3			2	3	3	3
2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	49
3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	52

4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	50
5	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	47
6	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	53
7	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	48
8	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	52
9	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	49
10	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	53
11	2	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	46
12	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	53
13	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	53
14	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	53
15	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
16	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	53
17	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	48
18	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	52
19	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	56
20	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	49
21	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	52
22	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	50
23	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	55
24	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	52
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	5

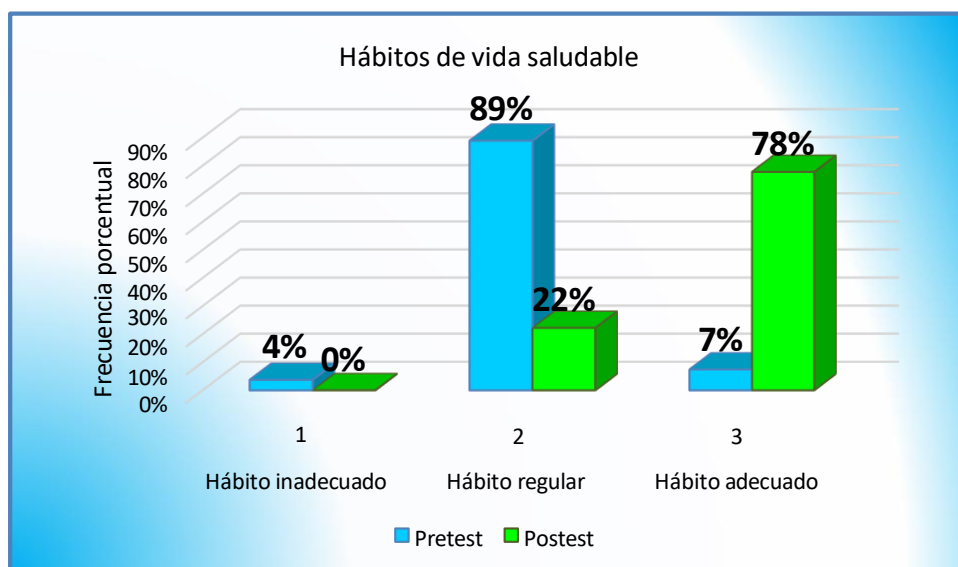


Figura 1: Resultados del pretest y postest sobre la variable hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Interpretación:

La tabla y figura muestran resultados del pretest y postest sobre la variable hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

En el pretest se evidencia que el 4% de unidades de análisis tenían los hábitos de vida saludable en la escala **inadecuada**, el 89% **en regular** y el 7% en **adecuado**. En el postest, después de la propuesta basada en actividades físicas se observa que el 78% de las referidas unidades de análisis mostraron los hábitos de vida saludable en la escala de **adecuado**, el 22% en **regular** y ninguno se quedó por debajo de estos niveles. En ese sentido se señala que, sí hubo resultados significativos en el desarrollo de hábitos de vida saludable en lo que respecta a alimentación, actividad física-deportiva y salud mental.

B. Resultado general de la dimensión 1: alimentación, respecto al pretest y postest

Tabla 6

Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 1: alimentación en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Escala de valoración		Pretest		Postest	
		fi	%	fi	%
Hábito inadecuado	1	1	4%	0	0%
Hábito regular	3	24	89%	10	37%
Hábito adecuado	3	2	7%	17	63%
TOTAL		27	100%	27	100%

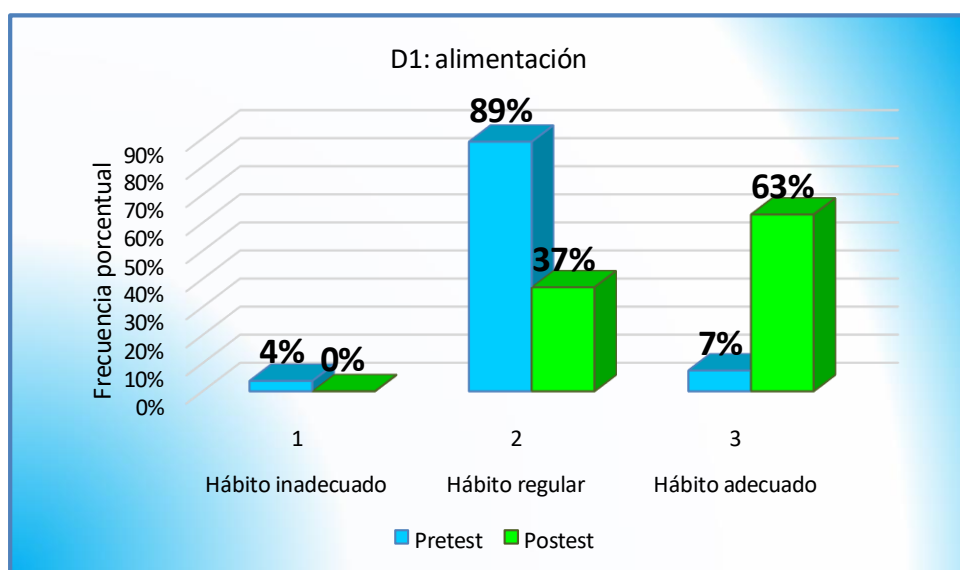


Figura 2: Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 1: alimentación en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Interpretación:

La tabla y figura muestran resultados del pretest y postest sobre los hábitos de vida saludable, dimensión alimentación en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

En el pretest se evidencia que el 4% de unidades de análisis tenían los hábitos de alimentación en la escala **inadecuada**, el 89% **en regular** y el 7% en **adecuado**. En el postest, después de la propuesta basada en actividades físicas se observa que el 63% de las referidas unidades de análisis mostraron los hábitos de la referida dimensión en la escala de **adecuado**, el 37% en **regular** y ninguno se quedó por debajo de estos niveles. En ese sentido se señala que, sí hubo resultados significativos en el desarrollo de hábitos de alimentación en lo que concierne a alimentación adecuada, asimismo, a momentos y tipos de alimentación.

C. Resultado general de la dimensión 2: actividad física-deportiva, respecto al pretest y postest

Tabla 7

Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 2: actividad física-deportiva en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Escala de valoración		Pretest		Postest	
		fi	%	fi	%
Hábito inadecuado	1	1	4%	0	0%
Hábito regular	3	23	85%	4	15%
Hábito adecuado	3	3	11%	23	85%
TOTAL		27	100%	27	100%

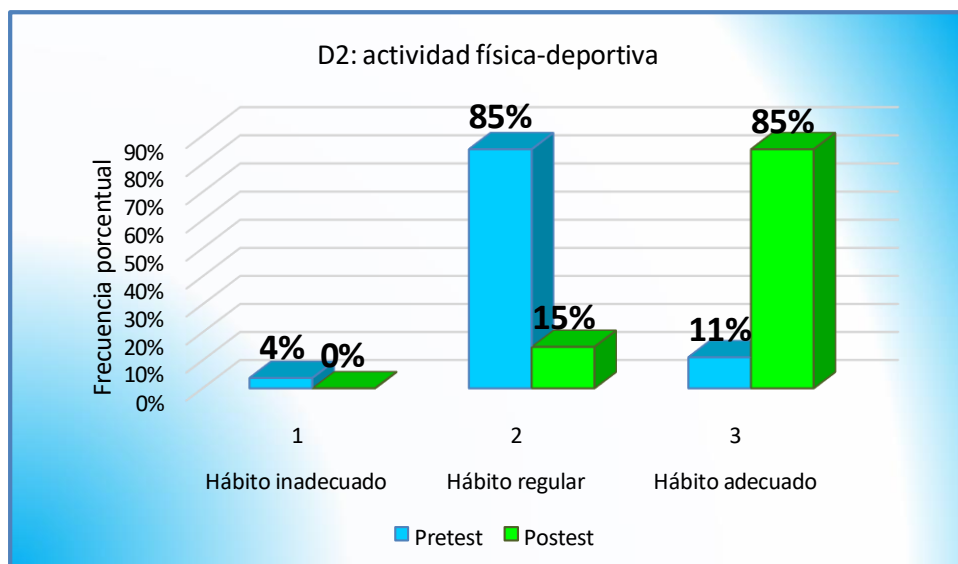


Figura 3: Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 2: actividad física-deportiva en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Interpretación:

La tabla y figura muestran resultados del pretest y postest sobre los hábitos de vida saludable, dimensión actividad física-deportiva en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

En el pretest se evidencia que el 4% de unidades de análisis tenían los hábitos de actividad física-deportiva en la escala **inadecuada**, el 85% **en regular** y el 11% en **adecuado**. En el postest, después de la propuesta basada en actividades físicas se observa que el 85% de las referidas unidades de análisis mostraron los hábitos de la referida dimensión en la escala de **adecuado**, el 15% en **regular** y ninguno se quedó por debajo de estos niveles. En ese sentido se señala que, sí hubo resultados significativos en el desarrollo de hábitos en la actividad física-

deportiva en lo que concierne a actividad física al aire libre, beneficios de los ejercicios aeróbicos y práctica de algunos deportes.

D. Resultado general de la dimensión 3: salud mental, respecto al pretest y postest

Tabla 8

Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 3: salud mental en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Escala de valoración		Pretest		Postest	
		fi	%	fi	%
Hábito inadecuado	1	2	7%	1	4%
Hábito regular	3	24	86%	6	21%
Hábito adecuado	3	2	7%	21	75%
TOTAL		27	100%	27	100%

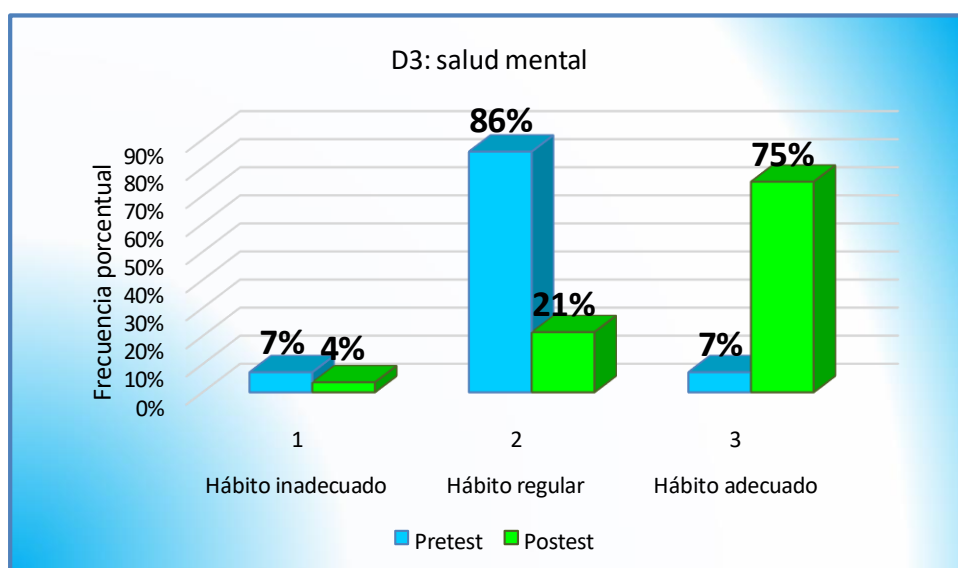


Figura 4: Resultados del pretest y postest sobre la dimensión 3: salud mental en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

Interpretación:

La tabla y figura muestran resultados del pretest y postest sobre los hábitos de vida saludable, dimensión salud mental en tiempos de pandemia de estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

En el pretest se evidencia que el 7% de unidades de análisis tenían los hábitos de salud mental en la escala **inadecuada**, el 86% **en regular** y el 7% en **adecuado**. En el postest, después de la propuesta basada en actividades físicas se observa que el 75% de las referidas unidades de análisis mostraron los hábitos de la referida dimensión en la escala de **adecuado**, el 21% en **regular** y el 4% en **inadecuado**. En ese sentido se señala que, sí hubo resultados significativos en el desarrollo de hábitos para la salud mental en lo que concierne a estado emocional, descanso y relajación mental.

4.1 Contrastación de hipótesis

En esta secuencia se presentan las pruebas de hipótesis general y específicas; Las mismas que se hicieron mediante una prueba no paramétrica por las características de los datos. En este caso, se realizó mediante rangos con signos de Wilcoxon. Previo a las contrastaciones de hipótesis se determinó la prueba de normalidad para asegurar que corresponde a pruebas no paramétricas.

I) Prueba de normalidad para la contrastación de las hipótesis

a. Prueba de normalidad de datos de la contrastación de hipótesis general.

1°. Hipótesis (de 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): Shapiro Wilk ($n < 50$).

Tabla 9

Prueba de normalidad de resultados generales (pretest y postest) de la variable hábitos de vida saludable

	Kolmogórov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest: Hábitos de vida saludable	,470	27	,000	,461	27	,000
Postest: Hábitos de vida saludable	,478	27	,000	,516	27	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

4°. Decisión: como el p-valor según Shapiro Wilk del pretest y postest son menores que $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (de normalidad); y con contundencia se afirma que los referidos datos no se aproximan a la normalidad, por lo que la prueba de hipótesis fue no paramétrica; en este caso se optó por los rangos con signos de Wilcoxon.

b. Prueba de normalidad de datos de la contrastación de hipótesis específicas.

De forma análoga a la prueba de normalidad de los datos que participaron en la contrastación de hipótesis general se realizó la prueba de normalidad de los datos involucrados en las contrastaciones de hipótesis específicas. La siguiente tabla demuestra el resumen de las mismas.

Tabla 10

Pruebas de normalidad de datos de las dimensiones del pretest y postest para las pruebas de hipótesis específicas

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest. Dimensión 1: Alimentación	,470	27	,000	,461	27	,000
Postest. Dimensión 1: Alimentación	,404	27	,000	,614	27	,000
Pretest. Dimensión 2: Actividad física-deportiva	,465	27	,000	,525	27	,000
Postest. Dimensión 2: Actividad física-deportiva	,511	27	,000	,427	27	,000
Pretest. Dimensión 3: Salud mental	,470	27	,000	,461	27	,000
Postest. Dimensión 3: Salud mental	,478	27	,000	,516	27	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Decisión: Como, el p-valor según Shapiro Wilk del pretest y postest de los datos de las dimensiones son menores que $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula en cada caso (pretest y postest de cada dimensión), en conclusión, los datos no se aproximan a una distribución normal en ninguno de los casos. Por lo que, las contrastaciones de hipótesis específicas son no paramétricas y hicieron de forma general a la específica.

A. Contrastación de la hipótesis general

a) Formulación de hipótesis

H₀: La propuesta basada en actividades físicas no influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

$$\mathbf{H_0: } \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

$$\mathbf{H_1: } \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Determinación del nivel de significancia: $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) Estadístico de prueba.

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El estadístico de prueba se ha obtenido con el software SPSS versión 25:

Tabla 11*Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis general*

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pretest: Hábitos de vida saludable -	Rangos negativos	20 ^a	11,03	220,50
	Rangos positivos	1 ^b	10,50	10,50
Posttest: Hábitos de vida saludable	Empates	6 ^c		
	Total	27		

a. Pretest: Hábitos de vida saludable < Posttest: Hábitos de vida saludable

b. Pretest: Hábitos de vida saludable > Posttest: Hábitos de vida saludable

c. Pretest: Hábitos de vida saludable = Posttest: Hábitos de vida saludable

Tabla 12*Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis general***Estadísticos de prueba^a**

	Pretest: Hábitos de vida saludable - Posttest: Hábitos de vida saludable
Z	-4,082 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

e) Decisión

Los rangos positivos señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

B. Contrastación de hipótesis específicas

Se procedió de forma similar a la general.

➤ Contrastación de la hipótesis específica 1

a) Formulación de hipótesis

H₀: La propuesta basada en actividades físicas no influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre}}$$

H₁: La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_1: \mu_{pos} > \mu_{pre}}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H_1 : Hipótesis alternativa

b) **Determinación del nivel de significancia:** $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) **Estadístico de prueba.**

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) **Cálculo del estadístico de la prueba**

El estadístico de prueba se ha obtenido con el software SPSS versión 25:

Tabla 13

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 1

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pretest. Dimensión 1:	Rangos	16 ^a	9,03	144,50
Alimentación -	negativos			
Postest. Dimensión 1:	Rangos	1 ^b	8,50	8,50
Alimentación	positivos			
	Empates	10 ^c		
	Total	27		

a. Pretest. Dimensión 1: Alimentación < Postest. Dimensión 1: Alimentación

b. Pretest. Dimensión 1: Alimentación > Postest. Dimensión 1: Alimentación

c. Pretest. Dimensión 1: Alimentación = Postest. Dimensión 1: Alimentación

Tabla 14

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 1

Estadísticos de prueba^a	
	Pretest. Dimensión 1: Alimentación - Postest. Dimensión 1: Alimentación
Z	-3,578 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

e) Decisión

Los rangos positivos señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

➤ Contrastación de la hipótesis específica 2

a) Formulación de hipótesis

H₀: La propuesta basada en actividades físicas no influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_0: } \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_1:} \quad \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Determinación del nivel de significancia: $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) Estadístico de prueba.

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El estadístico de prueba se ha obtenido con el software SPSS versión 25:

Tabla 15

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 2

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pretest. Dimensión 2:	Rangos	20 ^a	10,50	210,00
Actividad física-deportiva - Postest.	negativos			
Dimensión 2:	Rangos	0 ^b	,00	,00
	positivos			

Actividad física- deportiva	Empates	7 ^c		
	Total	27		

a. Pretest. Dimensión 2: Actividad física-deportiva < Postest.
Dimensión 2: Actividad física-deportiva

b. Pretest. Dimensión 2: Actividad física-deportiva > Postest.
Dimensión 2: Actividad física-deportiva

c. Pretest. Dimensión 2: Actividad física-deportiva = Postest.
Dimensión 2: Actividad física-deportiva

Tabla 16

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 2

Estadísticos de prueba^a

Pretest. Dimensión 2:
Actividad física-deportiva -
Postest. Dimensión 2:
Actividad física-deportiva

Z	-4,379 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

e) Decisión

Los rangos positivos señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

➤ **Contrastación de la hipótesis específica 3**

a) Formulación de hipótesis

H₀: La propuesta basada en actividades físicas no influye positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_0:} \quad \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

$$\mathbf{H_1:} \quad \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Determinación del nivel de significancia: $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) Estadístico de prueba.

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El estadístico de prueba se ha obtenido con el software SPSS versión 25:

Tabla 17

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 3

Rangos		
N	Rango promedio	Suma de rangos

Pretest. Dimensión 3: Salud mental -	Rangos negativos	20 ^a	11,03	220,50
Postest. Dimensión 3: Salud mental	Rangos positivos	1 ^b	10,50	10,50
	Empates	6 ^c		
	Total	27		

a. Pretest. Dimensión 3: Salud mental < Postest. Dimensión 3: Salud mental

b. Pretest. Dimensión 3: Salud mental > Postest. Dimensión 3: Salud mental

c. Pretest. Dimensión 3: Salud mental = Postest. Dimensión 3: Salud mental

Tabla 18

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 3

Estadísticos de prueba^a

Pretest. Dimensión 3: Salud
mental - Postest. Dimensión
3: Salud mental

Z	-4,082 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

e) Decisión

Los rangos positivos señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye

positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de Resultados

El resultado final del estudio de investigación permitió realizar una contrastación con los referentes teóricos, los objetivos e hipótesis de investigación.

Contrastación con los Antecedentes de estudio

Dentro de los antecedentes de investigación se consideró a Soto et al. (2017), En su tesis, cuyo propósito fue brindar información acerca del ejercicio como una condición importante para mejorar la salud y calidad de vida en un grupo de alumnos de secundaria, la investigación concluye en que se demostró que hay una efectividad favorable de los ejercicios en la salud y calidad de vida y, asimismo, son importantes los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Finalmente, es fundamental mejorar el rendimiento físico y las habilidades en los alumnos. En razón a los autores nosotros como investigadores compartimos la propuesta de la investigación, en razón a que nuestra investigación demostró que es importante desarrollar actividades físicas para estilos de vida saludable, ya que mejoran los niveles de práctica de ejercicios físicos, alimentación y estado emocional en los alumnos de la muestra.

Por otro lado, la investigación de Ayala et al. (2023) cuyo propósito fue determinar como el programa vida y salud influye en la práctica de

vida saludable en alumnos de primaria, ya que dicho estudio concluye en que el programa tuvo un impacto positivo frente a los estilos de vida saludable de los alumnos, tanto en su alimentación, su actividad física, hábitos de higiene y descanso adecuado. Mi persona como investigadora comparte plenamente esta conclusión, ya que se llegó a resultados similares y se afirma que efectivamente es importante la práctica de actividades física para una mejora de la salud y condición física.

Contrastación con los Referentes Bibliográficos

Torres et al. (2019) Manifiesta que es importante mantener una alimentación adecuada, desarrollar actividad física, tener un autocuidado, ya que son fundamentales y así mejora los niveles de aprendizaje de los alumnos, también manifiesta que al tener unos buenos hábitos mejora los niveles de ansiedad, estrés y cansancio mental y concluye diciendo que estos hábitos de vida saludable ayudar a mejorar la calidad de la educación. Ahora bien, como investigadora comparto esta teoría, debido a que cuando una persona desarrolla actividades físicas, deportes, recreación y otro tipo de actividades, siempre tiende a mejorar sus niveles de salubridad y calidad de vida, ya que manifiesta buenos hábitos de vida saludable. En se sentido, es importante según lo que manifiesta el autor, desarrollar programa de ejercicios, juegos, deportes y otros similares. Ello se evidencia con los cuadros estadísticos y prueba de hipótesis.

Contrastación de la Hipótesis General en Base a la Prueba de Hipótesis

La investigación desde sus primeros pasos pretendió afirmar que la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata; ello quedó comprobado en el análisis estadístico de los rangos positivos que señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$; por lo que, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2022.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021, ello comprobado en el análisis estadístico de los rangos positivos que señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$.
2. Se estableció que la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, ello comprobado con los rangos positivos que señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$.
3. Se comprobó que la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, ello comprobado con los rangos positivos que señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$.

4. Se demostró que la propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, ello comprobado con los rangos positivos que señalan que el promedio general del postest es mayor que el pretest. Asimismo, el p - valor = 0,000 (Wilcoxon) es menor que $\alpha = 0,05$.

SUGERENCIAS

1. A los futuros profesionales de la especialidad de Educación Física, deportistas y aficionados a considerar en sus estrategias de clases y entrenamiento los ejercicios físicos diversos para mejorar los hábitos de vida saludable en las personas de las diferentes edades y condiciones.
2. A los niños, niñas y docentes de la referida institución educativa donde se trabajó la investigación, a desarrollar hábitos de vida saludable relacionados a una buena alimentación, ya que esto permitirá una mejor calidad de vida.
3. A los niños y alumnos en general de la institución educativa, a tener conciencia y evitar una vida sedentaria, ya que ello permite subir de peso y estar propensos a contraer enfermedades coronarias, se debe impulsar siempre la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa.
4. A los docentes de los diferentes niveles educativos y autoridades de la región Huánuco, a desarrollar talleres y programas de capacitación en salud mental y motivacional, ya que ello permitirá a las personas a no estresarse y desarrollar una vida sana de violencia y con principios de valores y actitudes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASTILLO, N., HUERTA, Á., & GALDAMES, S. (2018). *EJERCICIO Y CONDICIÓN FÍSICA*. Valparaíso.
- BARRIENTOS GUTIÉRREZ, Pedro (2006). *La Investigación Científica Enfoques Metodológicos*. Ediciones UGRAPH S.A.C. Lima - Perú.
- BURÓN, J: (1996). *Enseñar a aprender: Introducción a la preparación física*; Bilbao, Ediciones Mensajero.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la Investigación Científica*. Perú: Edit. San Marcos.
- Campo, G. (2009) *Actividad física y salud para la vida*. Colombia: Editorial Kinesis.
- ESPASA, M. (2013). *Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia. (Tesis de maestría) Universidad de Valladolid, Escuela de Educación Campus de Soria*. España.
- FRANCO GIMENEZ, A. M., ROJAS JAIMES, D. A., & AGUIERRE LOIZA, H. J. (2016). *Efecto del programa de ejercicio físico extraescolar para el aliniamiento postural de los estudiantes de una I.E de la Ciudad de Armenia (Colombia)*.
- HERNÁNDEZ, R. (2014). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. Mexico: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736.
- Ramón, T.J.M. y Serra, M.L. (2004) *Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas (Tesis doctoral de la Universidad de Barcelona España)*

https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/2836/1.Introduccion_y_objetivos.pdf

- Bustamante, A.S. (2014) Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil (Tesis doctoral de la Universidad de Salamanca)
- https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/127310/DDOMI_BustamanteAguirreS_Promocionhabitossaludables.pdf;jsessionid=A22647530FA9040EAAB45B9F748A4A93?sequence=1
- Crisóstomo, R.B., Mardones, G.L. y Yáñez, P.R. (2021) Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19 (Tesis de título de Educación Física Universidad de Concepción en Chile)
- <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Ricapa, M.M.G. y Villanueva, G.A.T. (2020) Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la institución educativa primaria n°30001-3 “19 de abril” Chupaca 2020 (Tesis para optar la licenciatura en Enfermería de la Universidad de Roosevelt)
- <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/498/TESIS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huerta, E.J.L. (2018) Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de ingeniería industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017 (Tesis para optar el grado de maestro en la Universidad Alas Peruanas)
- <https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9648/T>

[esis Estilos H%C3%A1bitos Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Loayza, S.D. y Muñoz, T.J.A. (2017) Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017 (Tesis para optar la licenciatura en Enfermería de la Universidad de Huancavelica) <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e06bfc2-e8bd-4ec1-b1ac-643bb782e537/content>
- Ayala, A.Y., Gámez, B.J. y Ruiz, C.B.J. (2023) Programa “vida y salud” para promover estilos de vida saludable en estudiantes de la institución educativa “El Gran Maestro” – Pitumama, Huánuco 2022 (Tesis para optar el título en Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán) <https://hdl.handle.net/20.500.13080/9136>
- Briceño, S.N.H., Sánchez, F.E.M. y Santos, P.W.J. (2023) 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 (Tesis para optar el título de Educación Física en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán) <https://hdl.handle.net/20.500.13080/9135>
- Torres, S.S.M. y Reyes, F.L.V. (2023) La actividad lúdica en el proceso de mejora del estado físico y emocional del adulto mayor del centro poblado de Huarichaca-Panao-Huánuco-2021 (Tesis para optar el título de Educación Física en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán) <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8477>
- Soto, M.R., Isidro, E.Y.M. y Herrera, A.L.J. (2017) Aplicación del programa de ejercicios físicos para mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes de 3° grado “C” de nivel secundaria de la I.E. Milagro de Fátima – Huánuco 2016, (Tesis de licenciado en Educación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán) <https://hdl.handle.net/20.500.13080/2674>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071845652019000100357

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México, D.F: editorial Ultra, 4ta edición.

Latorre, P y López, J (2009). *Desarrollo de la Motricidad en Educación Infantil. Consideraciones curriculares y didácticas*. España. Editorial.GEU.

López, J. (2000). *Educación Física de base II. Las habilidades y destrezas motrices. Educación física y su didáctica*. Lima - Perú. Editorial GEU. Biblioteca Pontificia Universidad Católica del Perú.

MINEDU (2002). *El Componente Físico-Motriz*. (1° Edición) Lima - Perú: Editora el Comercio.

MINSA. (2012). *MANUAL DIRECTOR DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD DE LA REPUBLICA ARGENTINA*. ARGENTINA.

MINSA, SND, ROU, & OPS. (2019). *GUIA DE ACTIVIDAD FISICA*. A

MOVERSE, 33. Obtenido de

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

MORALES, L. Z. (2013). *Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años de Ciudad del Carmen (México)*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación. Mexico.

- MORÁN, O. (2009). *Enciclopedia de ejercicios de estiramientos*. Madrid España: Pila Teleña.
- NARAYA, M. (2019). *Programa de ejercicios sensoriomotrices para obtener un logro destacado en el esquema corporal en niños y niñas de cinco años de edad de la I.E. Jesús El Maestro High School-Huancayo*. Huancayo.
- Navarro, C., & Núñez, M. (2007). *La salud de nuestros hijos: ¿Tengo que hacer gimnasia?* Barcelona, España: Ediciones Ceac.
- Abellan Aleman, J., Sainz, P., & Ortin, E. (2010). *Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en pacientes con Riesgo Cardiovascular*. Retrieved from. <https://n9.cl/qr5n2>.
- La Actividad Física Y El Deporte, 3(1), 27-33. Retrieved from: <https://n9.cl/5dft>.
- Padilla, J. (2014). RELACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN JÓVENES VENEZOLANOS. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física Y El Deporte*, 3(1), 27-33. Retrieved from: <https://n9.cl/qmdc>.
- Sánchez, H. (2009). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Flores, G., Ruiz, F., y García, M. (2009). Niveles de práctica de actividad físico – deportiva de tiempo libre de los estudiantes de Educación Superior de la Universidad Guadalajara. Análisis de algunos factores biológicos y demográficos. *Apuntes Educación Física y deporte*. Recuperado de: <https://n9.cl/l4r1q>.

- Yataco, T. (2008) Estadios de Cambio y calidad de vida en pacientes alcohólicos atendidos en los consultorios externos de farmacodependencia del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. Lima Perú.
- Oblitas, L. (2006) Psicología de la salud y calidad de vida (2a ed, vol. 1) México.
- Grimaldo, M. (2003) Manual técnico de la calidad de vida de Olson & Barnes. Adaptación Peruana, Instituto de Investigación de la USMP. <https://n9.cl/55mb4>.
- Valdez, M. (1988). Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. La Habana, Cuba, Edit. Pueblo y educación.
- VINUESA, M., & VINUESA, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. España: Imprenta Ministerio de Defensa.

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
			VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>a) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la alimentación como</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a) Establecer en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la alimentación como</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia en estudiantes de educación primaria del distrito de Llata, Huamalíes 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>a) La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la alimentación como</p>	<p>V.I.</p> <p>Propuesta educativa: actividades físicas</p>	<p>Desarrollo de capacidades físicas condicionales</p> <p>Desarrollo de capacidades físicas coordinativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ejercicios de fuerza • ejercicios de rapidez • ejercicios de resistencia • ejercicios de equilibrio • ejercicios de coordinación • ejercicios de ritmo • ejercicios de orientación espacial • ejercicios de respiración y control postural 	<p>Actividades físicas.</p>	<p>*Población: 125</p> <p>*Muestra: 27</p> <p>*Tipo de Investigación: aplicada</p> <p>*Diseño de Investigación: Pre experimental con un solo grupo.</p> <p>* Técnicas</p> <p>1. Para Acopio de datos: Observación y fichas</p> <p>2. Instrumentos de Recolección de datos: Pruebas educativas</p>
			<p>V.D.</p> <p>Hábitos de vida saludable</p>	<p>Alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alimentación adecuada • momentos y tipos de 	<p>Lista de Cotejo</p>	

<p>dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?</p> <p>b) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?</p> <p>c) ¿En qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia?</p>	<p>dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p> <p>b). Comprobar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p> <p>c). Demostrar en qué medida la propuesta basada en actividades físicas influye en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p>	<p>dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p> <p>b). La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la actividad física-deportiva como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p> <p>c). La propuesta basada en actividades físicas influye positivamente en el desarrollo de la salud mental como dimensión de los hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.</p>	e		<p>alimentación.</p> <p>Actividad física-deportiva</p> <p>Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estado emocional • Descanso • Relajación mental 		<p>3. Para el Procesamiento de Datos: Codificación y tabulación de datos.</p> <p>4. Para el Análisis e Interpretación de Datos: Estadística descriptiva e inferencial para cada variable</p> <p>5. Para la Presentación de Datos: Cuadros, tablas estadísticas y gráficos</p> <p>6. Para el Informe Final: reglamento de la Facultad de Ciencias de la Educación.</p>
---	---	---	---	--	--	--	---

ANEXO 2



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Habiendo tomado conocimiento e información necesaria respecto del Borrador de Tesis de Segunda Especialidad Profesional cuyo título es: **DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021**, de la Segunda Especialidad Profesional en Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, dirigido por CLAUDIO BAUTISTA, María, con el asesoramiento del Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO

Yo,.....con DNI N°:.....de nacionalidad peruana, Padre o apoderado de mi menor hijoestudiante de la I.E. de, nivel primaria, doy mi consentimiento informado para que participe de dicha investigación, por lo cual firmo libre y voluntariamente, el presente consentimiento informado.

Huánuco, agosto del 2022

Firma

Nombre completo del Padre o apoderado

.....
DNI:.....

ANEXO 3



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA,
UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021.

LISTA DE COTEJO
PARA EVALUAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Grado de Estudios:..... Sección:
Alumno (a) :.....
Ap. Paterno Ap. Materno Nombres

Instrucciones: Esta lista de cotejo tiene por finalidad recoger algunos datos que evidencien el desarrollo de los hábitos de vida saludable en los niños de educación primaria.

ESCALA VALORATIVA

CÓDIGO	EQUIVALENCIA
1	Nunca
2	A veces
3	Siempre

SOBRE LA ALIMENTACIÓN

N°	ITEMS	Siempre	A veces	Nunca
		3	2	1
1	Tengo una hora establecida para ingerir mis alimentos tanto en el desayuno, almuerzo y cena.			
2	En mi alimentación se considera nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas y verduras como hábito de vida saludable.			
3	Bebo agua pura por lo menos 8 vasos al día como un hábito de vida saludable			
4	Como frutas y verduras para mejorar mi calidad de vida			
5	Me alimento con productos autóctonos de la región como: quinua, maíz, tocosh, habas, cañigua y otros.			
6	Consumo alimentos de la zona y productos nutritivos en el cafetín del colegio			

SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA

N°	ITEMS	Siempre	A veces	Nunca
		3	2	1
7	Realizo ejercicios aeróbicos como trotes, paseos, caminatas y otros fuera de las horas de clases			

8	En horas del recreo practico deportes en grupos como futbol, voleibol y juegos lúdicos para mantenerme saludable			
9	Practico ejercicios de velocidad y fuerza en las clases de educación física con bastante tiempo			
10	Practico juegos tradicionales con mis amigos de mi barrio en horas libres para mejorar mi vida y salud			
11	Participo en campeonatos deportivos de mi barrio como parte de una vida activa y saludable			
12	Realizo actividad física en mi contexto familiar para el cuidado de mi salud			
13	Participo en campeonatos intersecciones del colegio y la actividad física me ayuda a jugar mejor			
14	Hago ejercicios de calentamiento corporal antes de jugar un partido o competencia grupal.			

SALUD MENTAL

Nº	ITEMS	Siempre	A veces	Nunca
		3	2	1
15	Me siento emocionalmente bien y me gusta practicar deporte en grupo.			
16	Hago ejercicios físicos y eso permite que mi cuerpo se relaje tanto física y emocionalmente.			
17	Cuando hago ejercicio en las horas libre en mi casa, me siento alegre y relajado mentalmente.			
18	Practico ejercicios aeróbicos al aire libre y eso me permite no estresarme ni renegar			
19	Sé que cuando hago ejercicios mi cuerpo se relaja y es bueno para mi salud y corporeidad			
20	Hago ejercicios con mis hermanos y padres para sentirnos en forma saludable y evitar tensiones y mal humores.			

Gracias por su colaboración

ANEXO 4



"UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto	Mg. Manuel Jesús CHAUPIS ORTIZ
Nombre del Instrumento	Lista de cotejo para evaluar los hábitos de vida saludable
Autora del Instrumento	CLAUDIO BAUTISTA, María

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021.

CRITERIOS DE VALIDACIÓN: Claridad, Objetividad y Pertinencia.

VALIDEZ								Observaciones
DIMENSIONES	Ítems Codificados	Claridad		Objetividad		Pertinencia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ALIMENTACIÓN	1	X		X		X		
	2	X		X		X		
	3	X		X		X		
	4	X		X		X		
	5	X		X		X		
	6		X		X		X	
ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA	7	X		X		X		
	8	X		X		X		
	9	X		X		X		
	10	X		X		X		
	11	X		X		X		
	12	X		X		X		
	13	X		X		X		
	14	X				X	X	
SALUD MENTAL	15	X		X		X		
	16	X		X		X		
	17	X		X		X		
	18	X		X		X		
	19	X		X		X		
	20	X		X		X		

Juicio de experto respecto a la prueba.

OPINIÓN DEL EXPERTO: Se puede aplicar

Válido (X)

Por Mejorar()

No Válido ()

Lugar y Fecha: Huánuco, agosto de 2022.

Firma del experto
N° DNI:22894831



**“UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA**

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto	Dr. VILLA MIRABAL, Nicomedes
Nombre del Instrumento	Lista de cotejo para evaluar los hábitos de vida saludable
Autora del Instrumento	CLAUDIO BAUTISTA, María

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021.

CRITERIOS DE VALIDACIÓN: Claridad, Objetividad y Pertinencia.

DIMENSIONES	Ítems Codificados	VALIDEZ						Observaciones
		Claridad		Objetividad		Pertinencia		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ALIMENTACIÓN	1	X		X		X		
	2	X		X		X		
	3	X		X		X		
	4	X		X		X		
	5	X		X		X		
	6	X		X		X		
ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA	7	X		X		X		
	8	X		X		X		
	9	X		X		X		
	10	X		X		X		
	11	X		X		X		
	12	X		X		X		
	13	X		X		X		
	14	X		X		X		
SALUD MENTAL	15	X		X		X		
	16	X		X		X		
	17	X		X		X		
	18	X		X		X		
	19	X		X		X		
	20		X	X		X		

Juicio de experto respecto a la prueba.

OPINIÓN DEL EXPERTO: Se puede aplicar

Válido (X)

Por Mejorar()

No Válido ()

Lugar y Fecha: Huánuco, agosto de 2022.

**Firma del experto
N° DNI:22505797**

OTROS ANEXOS

ANEXO 5

✓ Constancia de aplicación de instrumentos



PERU	DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION	U.E-305-ED UGEL-HUAMALIES	ÁREA DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA	EDUCACIÓN PRIMARIA
-------------	--	----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"



CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32386 "DANIEL FONSECA TARAZONA" DEL DISTRITO DE LLATA, COMPRENSION DE LA UNIDAD EJECUTORA 305-EDUCACION-UGEL HUAMALÍES-LLATA, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, la ex alumna del Programa de la Segunda Especialización de EDUCACIÓN FÍSICA de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de la ciudad de Huánuco; María CLAUDIO BAUTISTA, ha aplicado el proyecto de investigación titulado "DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FISICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALIES 2022". Dicho proyecto de investigación se trabajó con los estudiantes del Sexto grado, sección "U" del Nivel Primaria de E.B.R de esta Institución Educativa, desde el 03 de octubre al 25 de noviembre del 2022. Se expide la presente constancia a petición de la interesada, para los fines que crea por conveniente.

Llata, 25 de noviembre del 2022

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD EJECUTORA 305-HUAMALIES
I.E. N° 32386 DANIEL FONSECA TARAZONA
Lic. Sara L. Cárdenas Manzano
DNI. N° 41843880
DIRECTORA

ANEXO 6

✓ Nóminas de estudiantes de sexto grado primaria



NÓMINA DE MATRÍCULA - 2022

El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siagie.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				Período Lectivo				Ubicación Geográfica												
Número y/o Nombre		32386 DANIEL FONSECA TARAZONA		Gestión ⁽⁷⁾	PGD	Inicio	14/03/2022	Fin	16/12/2022	Dpto.	HUANUCO											
Código	1 0 0 0 0 0 7	Código Modular	0 2 2 9 1 6 2 1 0	Característica ⁽⁴⁾	PC	Programa ⁽⁸⁾	Datos del Estudiante				Prov.	HUAMALIES										
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Huamalies	Resolución de Creación N°	R.M.N° 999-30/03/1971		Forma ⁽⁹⁾	Esc.	Sexo H/M	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	Horas semanales que labora	Ecolidadad de la Madre(13)	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad(14)	Dist.	LLATA		
		Nivel/Ciclo ⁽¹⁾	PRI	Grado/Edad ⁽²⁾	6	Sección ⁽³⁾													-	Turno ⁽⁶⁾	M	Centro Poblado
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽⁵⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)				Fecha de Nacimiento			Código Modular	Número y/o Nombre - R/J/RD												
						Día	Mes	Año														
1	D.N.I. 6116603110	ASENCIOS LEIVA, Yordan Jesus				06	08	2010	H	P	P	NO	SI	C	Q	NO	P	SI				
2	D.N.I. 621162391	CALDERON VEGA, Fiorrela Kulara				18	11	2010	M	P	P	SI	SI	C	Q	NO	S	SI				
3	D.N.I. 777182433	CHAVEZ SANTOS, Hangyu Meenlee				27	03	2011	H	P	P	SI	NO	C				SI				
4	D.N.I. 62273117	CLAUDIO ABAL, Jhinly Russel				10	03	2011	H	P	P	SI	SI	C				P	SI			
5	D.N.I. 611937942	CRIOLLO ALEJANDRO, Nayeli Carla				26	05	2010	M	P	P	SI	SI	C				P	SI			
6	D.N.I. 62273068	ESPIÑOZA DAVILA, Carmen Maria				19	12	2010	M	P	P	SI	SI	C				S	SI			
7	D.N.I. 62273075	GAMARRA JARAMILLO, Ruben Smith				02	01	2011	H	P	P	SI	SI	C				P	SI			
8	D.N.I. 62381546	INGA SANTOS, Jackson Alguiers				17	06	2010	H	P	P	SI	SI	C				SP	SI			
9	D.N.I. 62381544	JORGE PICON, Nicolas Leonel				07	06	2010	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	P	SI				
10	D.N.I. 60595513	MARCOS CAQUI, Jeison Angel				24	04	2008	H	P	P	SI	SI	C				P	SI			
11	D.N.I. 62273077	MIRANDA CHAUPIS, Robert Antony				07	01	2011	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	SP	SI				
12	D.N.I. 60646986	NIETO CAPCHA, Yeek Tarek				20	03	2009	H	P	P	SI	SI	C				P	SI			
13	D.N.I. 62273071	NUÑEZ INGA, Yadira Yamiley				06	01	2011	M	P	P	SI	SI	C	Q	NO	S	SI				
14	D.N.I. 61555541	OSTOS CAMPO, Clemy				01	07	2010	M	P	P	SI	SI	C	Q	NO		SI				
15	D.N.I. 62273054	PENADILLO PICON, Angelina Isolina				05	11	2010	M	P	P	NO	SI	C				SP	SI	0 2 9 5 4 4	32227	
16	D.N.I. 62517528	REYES GARCIA, Sulema Lucely				05	12	2010	M	P	P	NO	SI	C				P	SI			
17	D.N.I. 62273122	ROJAS GARCIA, Yeferson Maldini				22	03	2011	H	P	P	SI	SI	C				S	SI			
18	D.N.I. 62278561	ROSALES GAVINO, Alexander				22	03	2011	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	P	SI				
19	D.N.I. 62243615	SALAZAR LAZARO, Anhdre Steven				24	09	2010	H	P	P	SI	SI	C				S	SI			
20	D.N.I. 62147071	SALVIO CAQUI, Gianpiert Yhoffredth				01	11	2010	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	S	SI				
21	D.N.I. 62381487	SANCHEZ MALLQUI, Devlys Franco				09	03	2010	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	SP	SI				

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽⁹⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante											Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾	
						Sexo H/M	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	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO		
			Día	Mes	Año												Código Modular	Número y/o Nombre - RJ/RD
22	D.N.I. : 7772054011	SERNA CHAHUA, Kevin Wilson	22	12	2004	H	P	P	SI	SI	Q	C	NO	P	SI			
23	D.N.I. : 60200728	SOTO CAMPO, Miguel Angel	03	08	2006	H	P	P	SI	SI	C	Q	NO	SE	SI			
24	D.N.I. : 74338425	TARAZONA TRUJILLO, Mahditlhy Ruth Johssi	08	07	2010	M	P	P	SI	SI	Q	C	NO	SP	SI			
25	D.N.I. : 77682851	VALDIVIA FONSECA, Tony Mayk	22	11	2010	H	P	P	SI	SI	C		NO	P	SI			
26	D.N.I. : 60089019	VALDIVIA LASTRA, Greysy	17	12	2010	M	P	P	SI	SI	Q	C	NO	P	SI			
27	D.N.I. : 62273124	VALDIVIA MONTALVO, Janyuri Liz	16	03	2011	M	P	P	SI	SI	Q	C	NO	P	SI			
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		

Resumen	
Hombres	17
Mujeres	10
Total	27

VALENCIA ALVARADO, Benjamin Antonio
 Responsable de la matrícula
 Firma - Post Firma

CARDENAS MANZANO, Sara Lourdes
 Director (a) de la Institución Educativa
 Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
RDI N° 15 - 2022	7	03	2022

ANEXO 7

✓ Evidencias fotográficas







ANEXO 8

NOTA BIOGRÁFICA

1. DATOS PERSONALES

- **NOMBRES Y APELLIDOS:** Maria CLAUDIO BAUTISTA
- **LUGAR DE NACIMIENTO:** LLATA- HUAMALÍES
- **FECHA DE NACIMIENTO:** 15 de enero de 1982
- **EDAD:** 41 años
- **DIRECCIÓN:** C.P Centro Poblado Progreso Barrio los Ángeles - LLATA
- **N° DNI:** 41216043
- **ESTADO CIVIL:** Soltera
- **N° DE CELULAR:** 995233335
- **E-MAIL:** maryclaudio2020@gmail.com

2. *ESTUDIOS REALIZADOS*

➤ ESTUDIOS

PRIMARIOS

INSTITUCIÓN: IE

32390Progreso

LUGAR: Centro Poblado de Progreso

➤ *ESTUDIOS SECUNDARIOS*

INSTITUCIÓN: Colegio Nacional “VÍCTOR E. VIVAR”

LUGAR: LLATA

➤ *ESTUDIOS SUPERIORES*

INSTITUCIÓN: Instituto Superior Pedagógico “JUANA MORENO”

EGRESADA: Educación Física

ANEXO 9

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO
DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

A través del Cisco Webex del Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL, siendo las 13:00 horas del día **martes 12 de marzo** del 2024, se reunieron, los miembros integrantes del Jurado Evaluador;

- | | |
|---|-------------------|
| Dr. Alejandro Maximo LIZANA ZORA | Presidente |
| Mg. Joel TARAZONA BARDALES | Secretario |
| Mg. Orlando HERRERA SOLORZANO | Vocal |

Acreditados mediante Resolución N° 0134-2023-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 19 de enero del 2024, de la tesis titulada: **DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021**, presentada por la titulado **Maria CLAUDIO BAUTISTA**, con el asesoramiento del docente **Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con mención en Educación Física**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de la titulado, teniendo presente los siguientes criterios:

1. Presentación
2. Exposición y dominio del tema
3. Absolución de preguntas

Nombres y Apellidos de la Titulado	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Maria CLAUDIO BAUTISTA	<u>14</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	<u>14</u>

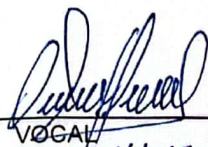
Obteniendo en consecuencia la titulado **Maria CLAUDIO BAUTISTA** la nota de catorce (14), equivalente a bueno, por lo que se declara aprobada.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 14:20 horas del día **martes 12 de marzo** del 2024, firmando en señal de conformidad.


PRESIDENTE
DNLN° 22407605


SECRETARIO
DNI N° 22513276


VOCAL
DNI N° 22414238

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno
0 a 13: Desaprobado

ANEXO 10
CONSTANCIA DE SIMILITUD



CONSTANCIA DE SIMILITUD N°004-2024 SOFTWARE ANTIPLAGIO – (FCE) – UNHEVAL

La unidad de investigación de la: Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente constancia de Antiplagio, aplicando al Software TURNITIN, la cual reporta un **18%** de similitud, correspondiente al interesado **CLAUDIO BAUTISTA María**, del trabajo de investigación, **DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021**; de la Segunda Especialidad Profesional en Educación con mención en Educación Física, considerando como asesor al **Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO**.

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes

Pillco Marca, 09 de enero 2024



Dr. Edwin Rogér Esteban Rivera

Director de la Unidad de Investigación Facultad de Ciencias de la Educación

UNHEVAL

NOMBRE DEL TRABAJO

DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA , UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021

AUTOR

CLAUDIO BAUTISTA Maria

RECUENTO DE PALABRAS

15890 Words

RECUENTO DE CARACTERES

77849 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

88 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 9, 2024 11:00 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 9, 2024 11:02 AM GMT-5

● 18% 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
- 5% 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

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

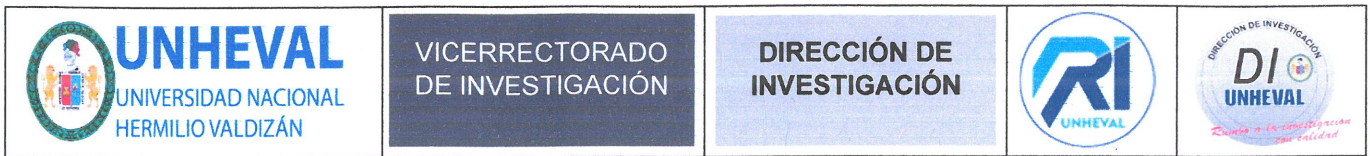
1	repositorio.unheval.edu.pe Internet	14%
2	repository.unilibre.edu.co Internet	1%
3	repositorio.uss.edu.pe Internet	1%
4	unirioja.es Internet	<1%
5	1library.co Internet	<1%
6	prezi.com Internet	<1%
7	repositorio.unc.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Privada del Norte on 2023-11-27 Submitted works	<1%

Reporte de similitud

9	goconqr.com Internet	<1%
10	pesquisa.bvsalud.org Internet	<1%
11	ejercicios.me Internet	<1%
12	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
13	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-04-17 Submitted works	<1%

ANEXO 11

AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE TESIS



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

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Nombre del programa	EDUCACIÓN FÍSICA
Título que Otorga	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

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:	CLAUDIO BAUTISTA, MARIA							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	995233335
Nro. de Documento:	41216043				Correo Electrónico:	maryclaudio2020@gmail.com		

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:			

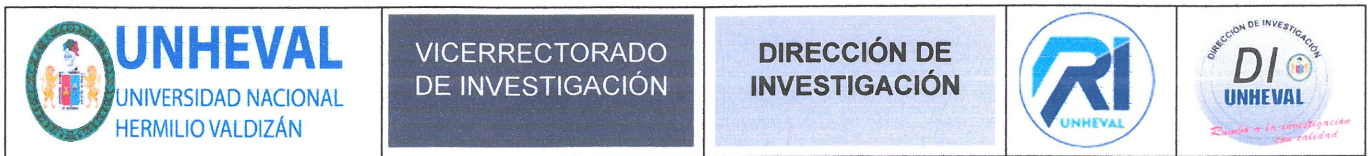
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:			

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	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>		
Apellidos y Nombres:	CONTRERAS CANTO, OMAR HANS			ORCID ID:	0002-4871-0912	
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	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:	LIZANA ZORA, ALEJANDRO MAXIMO
Secretario:	TARAZONA BARDALES, JOEL CIPRIANO
Vocal:	HERRERA ZOLORZANO, ORLANDO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

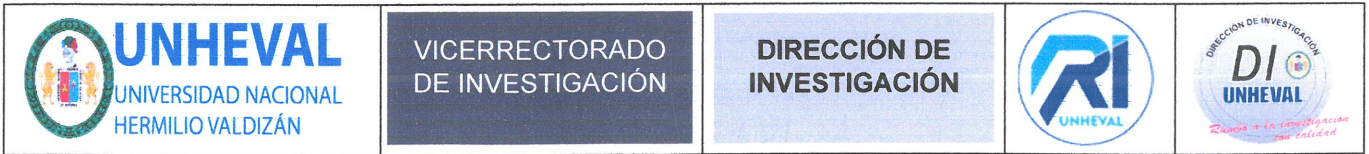

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
DESARROLLO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UNA PROPUESTA BASADA EN ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO DE LLATA, HUAMALÍES 2021
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>
TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN 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 Valdizán (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 encontráren 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 Valdizán.

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: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i>			2024
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros <i>(especifique modalidad)</i>
Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>	ACTIVIDAD	ALIMENTACIÓN	EJERCICIO
Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>	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? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i>	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:	CLAUDIO BAUTISTA, MARIA		Huella Digital
DNI:	41216043		
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Fecha: 08 DE ABRIL DEL 2024			