

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES
DE 4° GRADO "A" DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA "ROMERITOS" DE WÁNCHAQ - CUSCO, 2023**

PRESENTADA POR:

Bach. **EDWIN VILA CENTENO**

Para optar al Título Profesional de Licenciado
en Educación Secundaria: Especialidad
Educación Física

Asesor:

Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza

CUSCO - PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ACTIVIDAD FISICA Y LA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE 4º GRADO "A" NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "ROMERITOS" DE WANCHAO - CUSCO, 2023

presentado por: EDWIN VILLO CENTENO con DNI Nro.: 41986185 presentado por: con DNI Nro.: para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 03 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 21 de JUNIO de 2024

Firma

Post firma EDUARDO JESUS AGUIRRE ESPINOZA

Nro. de DNI 23854868

ORCID del Asesor 0000-0002-5514-6707

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259 362048210

NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE 4° GRADO “A” DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I

AUTOR

EDWIN VILA CENTENO

RECUENTO DE PALABRAS

24374 Words

RECUENTO DE CARACTERES

132548 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

120 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

13.7MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 19, 2024 6:46 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 19, 2024 6:48 PM GMT-5

● 10% de similitud general

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

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado

DEDICATORIA.

Agradezco a Jesucristo por bendecir mi existencia
y guiarme a cada paso del camino.
Siempre me has dado sabiduría,
me has dado la fuerza y la determinación
que necesito en cada momento de mi existencia.

A mi padre José, y madre Maura,
quien, con su amor,
la paciencia y el esfuerzo me permiten
realizar otro sueño profesional,
gracias por infundirme el coraje
para enfrentar las dificultades porque
Dios siempre está conmigo.
A mi esposa Melissa, Siempre amor
y apoyo incondicional.

A mis hermanos,
sin su constante apoyo
y bendiciones, no tendría fuerzas
para enfrentar todas las dificultades.

EDWIN VILA CENTENO.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y a la Facultad de Educación, por permitirnos realizar nuestra formación profesional en sus aulas. Así también a los docentes por habernos inspirado en el camino de la investigación con sus conocimientos para llegar a ser profesionales de éxito en beneficio de la sociedad.

A mi asesor Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, quien me aconsejó, acompañó durante todo el proceso de realización del proyecto de investigación.

Gracias a mis maestros que me inspiraron y me dieron todo el conocimiento y la orientación que siempre me brindaron en las clases de posgrado, Son buenos modelos a seguir.

Agradecer a la directora y docentes de la Institución Educativa “Romerito” por haberme permitido a realizar el trabajo de investigación en la I.E. y darnos facilidades en el desarrollo y culminación del proyecto. Y gracias a los estudiantes que participaron voluntariamente en la colaboración de llenado de las respuestas de los instrumentos de investigación.

Bach: Edwin Vila Centeno.

PRESENTACIÓN

Sr. Decano de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Señores miembros del jurado en cumplimiento al reglamento de Grados y Títulos vigentes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, presentamos para su consideración el siguiente trabajo de investigación titulado: *Actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° grado "A" nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" de Wánchaq - Cusco, 2023*, el mismo que es presentado por el bachiller. Edwin Vila Centeno, realizado con el motivo en optar al título profesional de Licenciado en Educación Secundaria Especialidad: Educación Física.

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar el nivel de correlación entre actividades físicas y el estilo en vida saludable entre estudiantes de cuarto grado de secundario el marco en la educación física en la institución educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco en el año 2022.

El tesista.

INTRODUCCIÓN

Señor decano de la facultad de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Señores miembros del jurado:

Entendemos a través en la práctica de la acción físico que es el resultado de una pérdida de energía y el inicio de una racha ganadora la información sobre el nivel emocional, mental y físico de la persona que crea el trabajo. La actividad física totalmente planificada y organizada, ya sea espontánea o negativa, es la misma en todos estos casos. Sí por ello, consideramos el nombre del estudio “Práctica deportiva de los estudiantes de deporte”.

El mundo ha comprobado varios cambios notables en las recientes décadas, al mismo tiempo, estos cambios se han tenido diferentes secuelas desastrosas en el espacio del relatos humanas debido a las limitaciones de dos años, que obligaron a los estudiantes a inmovilizarse , y una de las razones fue la inmovilidad de la población y el uso excesivo de la tecnología, desconociendo, entre otras cosas, la salud humana y el acto física saludable del sujeto, lo que repercutía significativamente en el tiempo libre dedicado a la alimentación.

Una de las consecuencias es el aumento del sedentarismo, que afecta a la mayor parte de los habitantes a nivel mundial, especialmente a estudiantes entre adultos y ancianos, debido a la obligación de adaptarse a las necesidades de la vida moderna, estos cambios ocurren todos los días: el aumento de calorías. ganancia dietética y aumenta con poca o ninguna actividad física.

Esta investigación aborda esta realidad y su objetivo fue obtener información cuantitativa relevante desde un punto de vista fenomenológico, con la ayuda de la cual es posible comprender las diferentes manifestaciones que puede tener un prodigio a nivel experiencial, es explicar de un objeto de interés de experiencia de sujetos en el colegio. El contexto cultural y estructural que organiza el modo de vida socioeconómico de las personas, no

la diversidad de las necesidades humanas básicas y analiza a partir de ahí sus motivaciones.

El estudio consta básicamente de cinco capítulos:

CAPÍTULO I: planteamiento del problema de investigación, que comprende: Área de investigación, área geográfica de la investigación, descripción del problema, formulación del problema, como general, y específicos, también objetivos en la investigación, el objetivo general y específicos, justificación y las razones del estudio de la investigación.

CAPÍTULO II: se descubre la diversidad de la temática el marco teórico en investigación, antecedente empíricos en investigación, antecedente internacional, antecedente nacional, los antecedentes locales, la base legal, la base teórica.

CAPÍTULO III: hipótesis en la investigación, en hipótesis general y la específica, identificación en variables, según los indicadores, dependiente e independientes, en la operacionalización.

CAPÍTULO IV: este capítulo incluye métodos, el tipo, nivel el diseño en investigación. A la cual le acompaña el cuadro de población, muestra, los métodos y técnica en instrumento, en investigación y tecnología en procesamiento de datos.

CAPÍTULO V: finalmente se muestra, los análisis y la interpretación los resultados en la AF y la vida saludable, según las variables dependiente e independiente finalmente, agradecemos al conjunto de profesores en la Facultad de Educación de la UNSAAC en su aporte un modelo de formación profesional.

Finalmente se considera la realización de esta actividad investigadora que consiste comprender un mejor panorama de la problemática.

ÍNDICE.

Dedicatoria:	i
Agradecimiento:.....	ii
Presentación:.....	iii
Introducción:.....	iv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Área de investigación:.....	1
1.2. Área geográfica :.....	1
1.3. Descripción del problema:.....	3
1.4. Formulación del problema:.....	6
1.4.1. Problema general:.....	6
1.4.2. Problemas específicos:.....	6
1.5. Objetivos de la investigación:.....	7
1.5.1. Objetivo general:.....	7
1.5.2. Objetivos específicos:.....	7
1.6. Justificación en la investigación:.....	8
1.6.1. Justificación en teórica:.....	8
1.6.2. Justificación en metodológica:.....	9

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.

2.1 Antecedentes de la investigación.....	10
2.1.1 Antecedente internacional.....	10
2.1.2 Antecedente nacional.....	15
2.1.3 Antecedente local.....	19
2.2 Bases teóricas.....	21
2.2.1 Las actividades físicas.....	21
2.2.2 Componentes medibles en las actividades físicas.....	22
2.2.3 Frecuencia en actividad física:.....	23
2.2.4 Duración en actividad física:.....	23

2.2.5. Intensidad en actividades físicas.....	25
2.2.6. Actividad física moderada.....	26
2.2.7. Tipos de actividades físicas:,,,,,,.....	26
2.2.8. Caminata:	29
2.2.9. Las teorías relacionadas en actividad física.....	30
2.2.10. La importancia del movimiento físico de los alumnos.....	33
2.2.11. Nivel en actividad física.....	33
2.2.12. Inactividad física.....	34
2.2.2. La vida saludable.....	36
2.2.2.1 La determinación de la salud.....	36
2.2.2.2 Los estilos de vida saludables.....	38
2.2.2.3 Condicionantes y factores de estilos de vida.-	39
2.2.2.4. Dimensiones en la vida saludable.....	40
2.2.2.5. Los hábitos alimentarios.....	42
2.2.2.6. La según OMS 2020.....	43
2.3. Bases conceptuales.....	44

CAPÍTULO III.

HIPÓTESIS Y VARIABLES.

3.1 Hipótesis de la investigación.....	46
3.1.1 Hipótesis general.....	46
3.1.2 Hipótesis específicas.....	46
3.2 Identificación de variables e indicadores	46
3.2.1 Identificación de variables.....	46
3.2.1.1 Variables independientes:	46
3.2.1.2 Variables dependientes:	47
3.3 Operacionalización en las variables.....	47

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1	Enunciado del tipo en nivel y diseño de la investigación.....	49
4.1.1	Tipo de la investigación.....	49
4.1.2	Nivel de la investigación.....	49
4.1.3	Diseño del trabajo de la investigación.....	49
4.2	Enfoque en investigación.....	50
4.3	Unidad de análisis.....	50
4.3.1	Criterios en las inclusiones.....	50
4.3.2	Criterios en las exclusiones	51
4.4	Población y muestra:.....	51
4.4.1	Población:.....	51
4.4.2	Tamaño de muestra.....	52
4.5	Técnicas, selección en la muestra.....	53
4.6	Técnicas e instrumentos y recolección de datos.....	53
4.7	Prueba, confiabilidad y validez en los instrumentos.....	57
4.8	Técnicas en demostrar la veracidad o falsedades de la hipótesis planteada.....	58
4.9	Procedimiento y recolección de datos.....	58
4.10	Técnicas en recolección de información.....	59

CAPÍTULO V.

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.

5.1	Análisis, interpretación en los resultados en la actividad física y la vida saludable.....	61
5.2	Resultado por variable.	62
5.2.1	La variable de la actividad física.	62
5.2.1.1	Resultado y dimensiones.....	63
5.2.2	Variable vida saludable.....	66
5.2.2.1	Resultado por dimensión en la vida saludable..	67

5.3 Pruebas, hipótesis mediante correlación de la prueba no paramétrica, Rho Spearman.	72
5.3.1 Prueba de hipótesis general.....	73
5.3.2 DISCUSIÓN.....	79
CONCLUSIONES.....	81
SUGERENCIAS.....	83
BIBLIOGRAFÍA.....	84
ANEXOS	
Anexo A: Matriz de Consistencia.....	87

RESUMEN

Tuvo por objetivo la presente investigación determinar la relación en la actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° "A" nivel secundario en la I.E. "Romerito" de Wánchaq - Cusco, 2023, Este es un estudio de correlación y se trata aquí en un diseño no experimentales. Esta muestra estuvo compuesta en 30 estudiantes del ciclo VII-EBR. Se aplicaron prueba de test a las variables, que son una herramienta de recolección de los datos de tipo Likert. El resultado proporciona información sobre las variables, obtenidos durante la actividad física, se muestran que; el 10% en estudiantes, muestran estar en nivel bajo, a la razón en la actividad física, y 80% en estudiantes estima tener un manejo de nivel bueno de la actividad física, mientras que el 10 % en los estudiantes, considera ocupar un nivel excelente en la actividad física en cantidad en variable; un estilo vida saludables, se puede observar que ; y 0 % de los estudiantes, manifiestan bajo nivel, de estilo saludable, y un 20% en los estudiantes, presenta un nivel bueno, en la salud y el 80% en estudiantes, presenta un nivel excelente, sin embargo, se puede estimar el grado de relación existente en medio de las variables de la actividad física y saludable a través de prueba, no paramétrica del rango de Rho - Spearman, es: 0,532. Esto considera que existe una positiva relación de excelente en las variables medidas. Por un margen, de nivel significado, es: 0,01, está en inferior a 0.05, existe una condición suficiente para desestimar la nula hipótesis y admitir en hipótesis alternativa. En tanto si existe la relación significativa de variables.

Palabras clave: La actividad física y vida saludable.

SUMMARY:

The objective of this study was to determine the relationship between physical activity and healthy life in students of 4th "A" secondary level at the I. E. "Romerito" of Wánchaq - Cusco, 2023. This is a correlation study and it is treated here in a non-experimental design. This sample was composed of 30 students of the VII-EBR cycle. Test tests were applied to the variables, which are a Likert data collection tool. The result provides information on the variables, obtained during physical activity, are shown that; 10% of students, show to be at a low level, to the reason in physical activity, and 80% of students consider to have a good level of physical activity management, while 10% of students, consider to have an excellent level in physical activity in variable quantities; a healthy lifestyle, it can be observed that ; and 0% of students, show a low level, healthy style, and 20% of students, present a good level, in health and 80% of students presents an excellent level, however, it is possible to estimate the degree of relationship between the variables of physical activity and healthy through the test, nonparametric of the range of Rho - Spearman, is: 0. 532. This considers that there is a positive ratio of excellent in the measured variables. For a margin, of significant level, is: 0. 01, is less than 0. 05, there is a sufficient condition to reject the null hypothesis and admit in an alternative hypothesis. As long as there is a significant relationship of variables.

Keywords: Physical activity and healthy living.

INTRODUCCIÓN

Hay muchos cambios en el mundo en estos días, esto incluye cambios importantes en cómo se organiza el trabajo, cómo se comunican las personas con el mundo exterior, la aplicación de la tecnología y la ciencia, y cómo las personas acceden a servicios en una duración real de su vida diaria.

El uso del tiempo libre, particularmente el concepto y la práctica del ocio, se ha visto significativamente impactado por estos cambios, esto también ha impactado negativamente la salud del ser humano, las relaciones interpersonales y otras áreas. Es momento de realizar movimientos físicos, fundamental para el cuidado de los alumnos.

Estos impactos incluyen una creciente complejidad y un comportamiento sedentario que afectan a una determinada porción mundial de las personas, Especialmente para los estudiantes, al menos mientras tengan que adaptarse a las demandas de la tecnología moderna, el horario diario del alumno incluye obtener y aumentar dietas altas en calorías y movimiento físico moderado o regular.

El objetivo de esta realidad fue recopilar datos cuantitativos pertinentes que, desde una perspectiva fenomenológica, nos permitan comprender las diversas representaciones que los fenómenos pueden tener a nivel de la experiencia, de temas en contextos estructurales y socioculturales que ordenan su modelo de vida de acuerdo con su estatus económico.

TABLA

<i>Tabla 01 Operacionalización Variable: Actividad física.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 02 Operacionalización Variable: Vida saludable.....</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 03 Cantidad de estudiantes en la Institución Educativa “Romerito”</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 04 Número de estudiantes por grados y secciones en la Institución Educativa “Romerito” distrito Wánchaq - Cusco.2022.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabla 05 Número de estudiantes tomados como muestra en la Institución Educativa “Romerito” distrito Wánchaq – Cusco. 2022.....</i>	<i>60</i>
<i>Tabla 06 Tablas e instrumentos.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 07 Dimensión intensidad de la actividad física.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 08 Dimensión Frecuencia de la actividad física.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 09 Dimensión Duración de la actividad física.....</i>	<i>64</i>
<i>Tabla 10 Variable actividad física.....</i>	<i>65</i>
<i>Tabla 11 Factores determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabla 12 Factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable.....</i>	<i>67</i>
<i>Tabla 13 Factores determinantes en el aspecto social y cultural en la vida saludable.....</i>	<i>68</i>
<i>Tabla 14 Factores determinantes anímico en la vida saludable.</i>	<i>69</i>
<i>Tabla 15 Factores determinantes en interpersonales</i>	<i>70</i>
<i>Tabla 16 Variable y vida saludable.....</i>	<i>71</i>
<i>Tabla 17 Cálculo del coeficiente de correlación entre la variable actividad física y la vida saludable.</i>	<i>73</i>

FIGURA.

<i>Figura 01</i>	<i>Número de estudiantes de la Institución Educativa “Romerito”</i>	<i>51</i>
<i>Figura 02</i>	<i>Dimensión intensidad de la actividad física</i>	<i>62</i>
<i>Figura 03</i>	<i>Dimensión Frecuencia de la actividad física</i>	<i>63</i>
<i>Figura 04</i>	<i>Dimensión Duración de la actividad física</i>	<i>64</i>
<i>Figura 05</i>	<i>Variable actividad física</i>	<i>65</i>
<i>Figura 06</i>	<i>Factores determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable</i>	<i>66</i>
<i>Figura 07</i>	<i>Factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable</i>	<i>67</i>
<i>Figura 08</i>	<i>Factores determinantes en el aspecto social y cultural en la vida saludable</i>	<i>68</i>
<i>Figura 09</i>	<i>Factores determinantes anímico en la vida saludable</i>	<i>69</i>
<i>Figura 10</i>	<i>Factores determinantes en interpersonales</i>	<i>70</i>
<i>Figura 11</i>	<i>Variable y vida saludable</i>	<i>71</i>

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 ÁREA DE INVESTIGACIÓN.

Este trabajo se enmarca en el campo de investigación en educación física, la cual analizó, la actividad física y los estilos de vida saludables en los estudiantes de cuarto grado "A" nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2023, no sin tener en cuenta esto, se observa a estudiante en clase de poco interés en relación al tema de estudio en los grados; por otro lado, tenemos estudiantes provenientes de la vida saludable con la actitud física pero tienen serias dificultades para desarrollar las tareas educativas.

De acuerdo con ello, se realizó el diagnóstico en cuanto a las influencias ambientales de la, actitudes físicas y de vida saludables que afectan el ambiente en un determinado tiempo en el crecimiento de la diligencia escolar.

1.2 ÁREA GEOGRÁFICA.

El presente trabajo se realizó en el centro de formación básica y se limita:

Espacial: La enseñanza se circunscribe a la acción física y estilo vida saludable en estudiantes 4° "A" en Institución Educativa "Romerito" Cusco distrito Wánchaq, 2022, quienes fueron seleccionados deliberadamente.

Tempo: Se realizo en período de 6 meses. Mayo al diciembre de 2022.

distrito de Wánchaq

Este estudio se desarrolla en departamento Cusco, dicho lugar se ha ubicado en el distrito de Wánchaq.

Se ubica en la parte sureste del Perú, abarcando tanto la zona andina y lugar en la selva alta. Se delimita con el norte con Ucayalino, y al sur con los Arequipeños, Puneños, y al este con Madre de Dios, Puneños y al oeste con Arequipeños, Apurimeños, Ayacuchanos y Junín.

Algunas de sus características son:

- Espacio: 20000,891. km².

- Lat. Sur: 13° - 30' - 45"
- Lon. Oeste: En el meridiano 73° 59' 52". y 73° 57' 45"
- Consistencia demográfica: 16,3 hab. /km².
- Poblador absoluta: 1 171.403 habitantes, (Censo 2007).
- Capital y Departamento: Cusco, (3.399. msnm)
- Provincias: de Anta; de Acomayo; de Canas; de Canchis; de Calca, de Cusco; de Chumbivilcas; de Espinar; de la Convención; de Paruro; de Paucartambo; de Quispicanchi y de Urubamba.

En la jurisdicción de Wánchaq está ubicado en el departamento del Cusco, Wánchaq se encuentra en las coordenadas 13°31'48"S 71°57'23"W. Su superficie en esta región es de más de 6,38. km² y su altura es de 3 363 msnm. Su población total es de unos 60.000 hab. En esta jurisdicción de Wánchaq, Institución Educativa "Romero" se encuentra ubicada precisamente en San Borja, calle cusco s/n. Actualmente presta servicios a la educación en la ciudad del Cusco desde hace 87 años.

Gráfico N° 1



Fuente: Ubicación Google

DATOS INFORMATIVOS.

- DRE : Cusco
- UGEL : Cusco
- IE : "Romerito"

- NIVEL : Educación Secundaria de Menores
- UBICACIÓN : San Borja, calle cusco s/n:
- CORREO : <https://www.facebook.com/RomeritosWanchaq>
- TELÉFONO : 084 255033.

1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

Todas las actividades físicas son esenciales en la salud del ser humano y; en lo tanto, aporta el progreso en la calidad de vida, la reducción del movimiento (sedentarismo) y el consumo de nutrientes poco saludables amenazan actualmente la mala salud, en los estudiantes provocando diversas enfermedades como enfermedades cardíacas, obesidad, depresión y enfermedades respiratorias. Sugerencia a los movimientos físicos según la OMS: Los niños y jóvenes deben realizar al menos 60 min, de actividades físicas de calmado a vigorosa (principalmente ejercicio aeróbico) todos los días durante la semana, dependiendo de sus necesidades, esto incluye juegos, movimientos adaptativos o ejercicios programados, estas recomendaciones se aplican a estudiantes de entre 5 y 17 años, no solo a las instituciones, sino también a toda las poblaciones social, para poder dar algunas soluciones a los estudiantes que tuvieron esta epidemia de COVID-19 que solo afectó a la humanidad se vieron restringidos a dicha actividad física, estaban sujetos a la ansiedad y al descanso constante sin opción alguna a realizar alguna actividad física. Los estudiantes que tienen sobrepeso ahora enfrentan problemas de la inactividad física y las opciones al cuidado de la vida saludables, lo cual es un problema grave.

Posteriormente, se presentó una encuesta pre - experimental descriptiva, en este estudio se incluyeron a un total de 30 estudiantes del 4to "A", su edad se aproxima entre los 15 y los 16 años. Para realizar mediciones de ambas variables se han utilizado herramientas de medición, siendo la primera la escala de medición tipo Likert sobre la primera variable en las actividades físicas en la segunda variable en la vida saludable, en el que cada tema es de esta encuesta les fue enviada con el fin de brindarles la información necesaria.

En el nombre del progreso y la salud humana, los obliga a participar en movimientos físicos inter diarias, para llevar una vida saludable de que consuman productos nutritivos como frutas, seriales, fibras y agua natural etc., a medida que

las redes sociales son más consumidas por la juventud actual debido al avance de la tecnología, las actividades deportivas se están dejando de lado, además esta investigación promueve el ejercicio física y la buena salud de los estudiantes para lograr y así rendir en todas actividades académica como estudiante.

Este hecho identifica al ejercicio, así como a los hábitos alimentarios y de higiene y la vida saludable, como recursos valiosos para mejorar la salud humana y, por tanto, promover el desarrollo humano y social. Así, la deficiencia nutricional y el sedentarismo son factores que dificultan negativamente el aprendizaje y el crecimiento general del ser humano.

Según la OMS, unos tres millones de personas fallecen cada año en diferentes enfermedades crónicas y por el SARS-CoV-2, que afectó a la humanidad y causó muchas muertes. Uno de los motivos es no salir de casa e ir al campo deportivo para evitar contagios, lo que conlleva a una rutina sedentario de vida, por carencia de entrenamiento; la buena alimentación y la higiene son recursos importantes para la salubridad y apoyar el desarrollo social y humano, por tanto, una mala alimentación y el sedentarismo son elementos que sin duda repercutirán negativamente en el estudio y el desarrollo humano en general.

Los beneficios del esfuerzo físico en la cinemática humana están bien documentados, desde una perspectiva de izquierda. Orgánicamente, la acción física en la que realiza en la cantidad de, frecuencia e intensidad apropiadas para promover el consumo máximo de oxigenación y para disminuir la frecuencia del corazón, fortalecer el músculo cardíaco de manera más eficaz y mejorar los vasos sanguíneos en el músculo cardíaco. Se sabe que el ejercicio físico, combate la obesidad y aumenta el rendimiento físico, en particular, se debe consumir abundante de agua durante el ejercicio.

Además, hay muchos beneficios psicológicos asociados con la actividad física, estos autores Shepard (1995), fueron en demostrar una excelente cualidad física se correlaciona positiva con la fortaleza mental y el bienestar en la salud. En cambio, el ejercicio se ha afiliado con un alivio significativo de la angustia emocional, como la ansiedad, y de características y el neuroticismo, y se considera un complemento importante de la psicoterapia. Hay muchos aspectos en los que los alumnos pueden preferir hacer gimnasia para la formación social: valores y actitudes, autocontrol en la respuesta emocional, el ánimo de voluntad,

disciplina, de sobrepasar el esfuerzo, en el vínculo personal, contacto social - incluida la compasión social.

Por lo tanto, como individuo, es fácil asumir que existe una fuerte correlación en medio de los niveles de condición físico y la salud. De hecho, los individuos a menudo tratan de esquivar la práctica en el deporte porque el entrenamiento es parte de una costumbre de consumo sano.

Además, la falta de espacio y lugar deportivo cercano y tiempo, la falta de forma física y el hecho de que la práctica de deporte se considere innecesaria también se encuentran entre los principales motivos para no hacer ejercicio. A pesar de la conciencia diaria de los puntos anteriores, existe poca información física de los estudiantes de secundaria. Al adolescente también le gusta hacer deporte. Además, no sólo desconocemos los indicadores de salud de los estudiantes, sino que tampoco sabemos cómo estos jóvenes estudiantes ven su salud.

El objetivo de los diagnósticos comunes empleados por la mayoría de los profesionales del deporte es analizar cuestiones generales relacionadas con la aptitud física y la capacidad atlética. La práctica de pedagogos y docentes de educación física se ve en un contexto más amplio, y estos experimentos son claramente válidos, pero muy limitados., cabe señalar que la actividad física debe ser vista en este contexto como una herramienta para promover la salud general de los jóvenes, lo que significa que se toman en cuenta aspectos anatómicos, biológicos, psicológicos y sociales. Los conceptos anteriores dejan en claro que los maestros de educación física son consiguientemente de cuidado médico deben ser persistente de la importancia en los niveles de ocupación física y los estilos de vida, así como las circunstancias que trasciende en que a los alumnos les gusten o prefieran determinadas actividades y cómo perciban su salud.

Luego se identifican dos enfoques para explicar estas actitudes; uno está orientado al movimiento físico como proceso y el otro al ejercicio físico como resultado, y desde esas dos perspectivas queremos estudiar e identificar la acción física en contexto - al deporte recreativo desde cierto panorama de la educación para la salud, la actitud ante las actividades físicas también se relaciona con la vida saludable, según en el transcurso que van los estudiantes

que la practican en óptimas condiciones en el campo y programación en educación física.

Por tanto, las habilidades deportivas en estudiantes y calidad en la AF de los alumnos se encuentran entre los prodigios más relevantes relacionados en la salud y el crecimiento en los niños. Los jóvenes demuestran en cuanto al ejercicio que regular en la creatividad física y tienen rendimiento para alivio de la salud física, mental en lo social del ser humano.

Mejorar y acceso de las habilidades motoras y el acondicionamiento conducirán a: la deducción de los componente de riesgo de ciertas enfermedades, tanto físicas (gordura, asma, enfermedades del corazón, y diabéticos) como psicológicas (decaimiento, angustia, estrés); formación de rutinas saludables (higiene, alimentación); cohesión social, y la incorporación; de valores y solidaridad, la paciencia, la disciplina, la seguridad en uno mismo y el autodesarrollo se basan en la eficiencia física en colaborar a una mejorar la calidad y aptitud física de los alumnos.

El motivos mencionados anteriormente, es inevitable mostrar la limitada relación en medio de la AF y estilo de VS, para promover cambios en actitudes del alumno hacia la actividad física; A continuación, se presentan los objetivos del estudio para delimitar la relación en actividad física y vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq – Cusco.

1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.4.1 PROBLEMA GENERAL.

¿De qué manera la actividad física se relaciona con la vida saludable en los estudiantes 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" de Wánchaq - Cusco, 2022?

1.4.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS.

- a) ¿Cuál es el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?.

- b) ¿Cuál es el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- c) ¿Cuál es el nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- d) ¿Cuál es el nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- e) ¿Cómo está relacionada entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° “A” del nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.5.1 OBJETIVO GENERAL.

Determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- a) Establecer el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022.
- b) Establecer el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022
- c) Establecer el nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022
- d) Establecer el nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022.

- e) Establecer la relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° “A” del nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022

1.6 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Este estudio nos ha permitido comprender, reflexionar y diagnosticar las actividades físicas actuales y sociales futuras de los estudiantes urbanos que asisten a instituciones educativas “Romerito” tras el fin de la pandemia se activa el entrenamiento personal a distancia. Una vez que se conocen los resultados, se pueden utilizar para recomendar un plan general de capacitación y desarrollo. Este programa es importante porque promueve estilos EVS, bienestar y AF en calidad para nuestros estudiantes y nuestra comunidad.

Como todos sabemos, una de la enfermedad cardíaca son las esenciales causas de fallecimiento de ser humanos y un cierto número de personas que padecen de obesidad, P.A. alta y niveles altos de hiperglucemia en la sangre está aumentando, etc., que causan las enfermedades anteriores, está aumentando gradualmente.

Existe amplia evidencia del ejercicio físico que contribuye a una forma de vida saludable en los alumnos. Y la gran cantidad de evidencia científica que demuestra un adecuado movimiento físico y posee un impacto significativo en el progreso de la excelencia vida de los alumnos, el movimiento es uno en los parámetros que contribuyen a un mayor desafío físico y mental, así como social y su sostenimiento.

1.6.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.

La determinación de esta introducción es difundir el conocimiento y proporcionar información que ayude a los estudiantes y a los agentes públicos y privados a comprender los beneficios de la AF, los estilos de vida saludables y los hábitos físicos en los estudiantes. Es importante señalar que las teorías publicadas se han utilizado de una variedad de fuentes para investigar, recopilar y organizar los datos necesarios.

1.6.2 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.

Se tuvieron que crear escalas de importancia y aplicarlas a los ítems de análisis de datos como una herramienta de recopilación de datos. Para dar confianza con exactitud a la indagación de los contenidos en los documentos, han sido revisados por expertos. La experiencia de las pruebas también se emplea para determinar la confiabilidad, el dispositivo aún necesita más pruebas, pero su diseño eventualmente servirá como base para futuros de aprendizaje similares.

CAPÍTULO. II

MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES EN LA INVESTIGACIÓN.

Se realizan verificaciones en antecedentes de las distintas investigaciones, Una vez realizada una adecuada revisión bibliográfica y considerado el trabajo, fundamentalmente apoyado por la especialidad de Educación Física, se presentan algunos aspectos básicos para poder comprender y relacionarse con la presente producción en investigación:

2.1.1 ANTECEDENTE INTERNACIONAL

Lizandra. y Verlet. (2020), su investigación realizada “Las relaciones sociales, y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física, en adolescentes” Universidad de Valencia España, que arriba a las conclusiones:

En este tipo de estudio, se utilizaron métodos cualitativos para examinar el papel de las relaciones sociales en impulsar a los jóvenes hispanos a participar en actividad física (AF). Por consiguiente, se desarrolló una indagación de suceso fundado en un análisis de argumentar e interrogar a 6 jóvenes hispanoamericano (3 niños/as) que viven en diversos grupos urbanos, rurales y poblacionales.

Finalmente concluye que las presiones sociales y culturales están llevando a los jóvenes a actuar más como adultos. B. Alejar el sedentario de la labor habitual de la actividad física. De esto, podemos concluir que las relaciones sociales en los jóvenes no sólo facilitan la conducta de actividad física, sino que también pueden crear un ambiente en el que tienden a promover la actividad física y evitar conductas.

Rodríguez, Iglesia y Molina (2020), el título en la investigación “Evaluación en la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y la conducta y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria” España, Rodríguez (2020. Pág. 20) donde el estudio finalizó con las siguientes conclusiones:

El propósito de este estudio fue calcular la participación en las actividades físicas (AF), al régimen alimentario en la conexión mediterránea (DM), la competencia y algunos obstáculos para el trabajo y (CV) según el género y niveles de AF. Del mismo modo se observaron prácticas de AF similares entre infantes niños/as. Los pequeños son más activos, pero las pequeñas son más amigables.

La presión arterial alto significativamente se asoció con una cualidad de vida, sin embargo, no con las habilidades y dificultades o la DM. En pocas palabras, el análisis de retroceso lineal multivariado se visualizó en la hipertensión y el DM se unieron en salud y la física y el contexto colegial. En su técnicas y obstáculos relacionadas en la comodidad física, psíquico, colegial y sociales/de pares. En conclusión, los niveles elevados de actividad física, en competencia al problema también están relacionados con las calidades de vidas en general.

Gómez y Fernández (2020), en la investigación titulada “la relación entre la práctica, de actividad física y los empleados saludables, en el club deportivo-sociales” San Pablo Andalucía, donde estudio terminó en las siguientes conclusiones:

El trabajo de estudio tuvo como objetivo de conocer la relación del deporte y en la salud de los empleados. El estudio incluyó trabajadores sanos y analizó si existen dificultades significativas por las variables trabajadores sanos en la actividad física de los trabajadores. La comprobación se mostró que los trabajadores con la acción física moderada y media alta tenían sensaciones positivas, compromiso a la resistencia en paralelo con los grupos con niveles bajos en la actividad física.

Rodríguez, Iglesia, Molina (2020), en su investigación titulada “Evaluación de la actividad física, la adherencia dietética, el comportamiento de los alumnos de primaria” Españoles y su relación con la calidad de vida y conclusiones: La intención de este estudio fue establecer en actividad de la física (AF), al régimen alimentario mediterráneo (DM), la capacidades y dificultades en la calidad de vida

(CV) en tanto de cualidad masculino y femenino en la actividad física. Se observaron patrones similares de actividad física en niños/as. Los escolares son más dinámicos, pero las niñas son más cordiales afectuosos, que arriba a las siguientes dimensiones.

Existe una correlación, significativa durante la presión arterial alta y calidad de vida, pero no entre capacidades y problemas o DM. Se encontró correlación entre el estado físico y el ambiente escolar en hipertensión, DM, mediante regresión lineal múltiple. Desafíos personales y profesionales asociados con aspectos físicos, mentales, académicos y sociales de pares. En la vida general y la salud estuvo relacionado en la condición física, en capacidad y la dificultad.

Quintero y Gómez (2016), en su estudio sobre “Tamizaje de sobrepeso y actividad física siguiendo su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 en Institución Educativa distrital – Colombia”, que arriba a las conclusiones:

Estudio que describe según en frecuencia y en cuanto a la duración en el ejercicio físico en jóvenes obesos refiere Instituto Regional de Educación de Bogotá curso 902. Zea de Usme, Antoni Francis; El modelo que utilizaron el investigador que fue un diseño descriptivo no - experimental que emplea el Inventario Internacional en Actividad Física IPAQ para encuestar a personas obesas de entre 7 y 17 años para averiguar si alguien sabía mucho. Saber poco o nada en cuanto a la salud una de las fuentes es caminar, ver televisión unas horas, tiempo de trabajo, etc. Se basan en replicaciones incontroladas para llegar a sus conclusiones: la obesidad entre los jóvenes se ha incrementado en toda la sociedad en el término del años y la gordura se ha convertido en una pandemia, a medida que la OMS. Datos en año 2005 da una muestran en la tasa de obesidad de los adolescentes de 17 a 10 años en Colombia está relacionada con la inacción de la actividad física insuficiente, que son la circunstancia de riesgo en la obesidad. Este estudio trata sobre fisioterapia. basado en la identificación. Obesidad en el grupo estudiantil.

R. Díaz; Rodrigo y Valdés (2015), realizó la investigación intitulada: “Describir los niveles en actividad física, en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Hernández Peña Carlos, en la comuna de Peñalolén, Santiago en Chile, concluyó con las siguientes conclusiones:

Los autores realizaron este estudio con el objetivo de averiguar cuánta celeridad física se requiere para lograr el aprovechamiento en la salud de los alumnos de 8 a 10 años asistían a la escuela municipal Carlitos H. P. utilizó como medida las conclusiones un cuestionario que muestra el número de ejercicios físicos realizados en 97 estudiantes utilizando un método de imagen transversal en la actividad física: Preocupados por la obesidad en los niños, decidieron investigar cómo los niños y niñas físicamente activos en su país dio puntuaciones bajas. También destacan la escasez de estudios sobre eficacia física en la localidad y cuestionan el uso inadecuado de los cuestionarios y el pequeño tamaño de la muestra, lo que sugiere que se trata de un cuestionario diseñado con fines de encuesta. Programas para prevenir la gordura y acrecentará la salud del alumno en el país.

Manlho y Pinoargote (2013) , el presente estudio lleva por título “Programas de Actividades Físicas y de Ocio para perfeccionar la Condición en Vida a los adultos mayores en estado de Santa Elena”, – Ecuador, que arriba a las conclusiones: utilizo el diseño no experimental, viendo el propósito donde determinan la correlación en actividad física en el ocio el estudio terminó en las siguientes conclusiones:

Las investigaciones han concluido que se debe alentar a los adultos mayores a mantenerse activos para enriquecer su lozanía física y mental del ser humano mayor. La propuesta ofrece diversos movimientos físicos para perfeccionar la calidad en su vida sedentaria de las personas mayores. Propósito general: Proporcionar actividades educativas para adultos en el condado de Santa Elena. Programas Educativos, Físicos y Recreativos para Adultos a través de la Asociación Deportiva Santa Zambrano (9) Instalaciones de Nutrición para Escolares y Jóvenes de Cuenca, Ecuador 2009 Elena y/o Universidad Estatal. En relación con la preparación, tres días

a la semana se organizan eventos en la península de Santa Elena, en los que se abordan soluciones para enfermedades graves en adultos, junto con el consumo de drogas y el movimiento. Para los pensionados, se tomó la siguiente decisión: La forma más común de ejercicio o ejercicio recreativo es el ejercicio, que incluye, por ejemplo, caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta y nadar.

Zambrano González, Jill (2009), la presente investigación intitulada: “Relación entre hábitos de alimentación y estado nutricional en los adolescentes de sexo femenino” de los colegios de Cuenca, 2009, Ecuador, donde estudio terminó en las siguientes conclusiones: Objetivo: Descubre cómo se relacionan con las costumbres alimentarios de los escolares cuencanos con su circunstancia nutricional. Tipo de investigación: Descripción del caso Especifique el tipo de caso. La inducción como método, dónde terminó el estudio consta en las conclusiones:

Las muestras se extrajeron de EPI DAT 3.0, la lotería del centro de capacitación del mismo programa y una encuesta de 119 jóvenes. Se seleccionaron aleatoriamente los centros de formación del aparecer el repertorio que entrevistó a 119 jóvenes. Utilicé: cuestionario de nutrientes, advertencia de 24h, continuidad de consumo; Altura y masa con IMC. Además, se registró la habilidad en el físico en niños y el IMC de los progenitores. Resultados: Participaron en el estudio 47,1 adultos de mediana edad, 33,6 de temprana edad y 19,3 de avanzada edad. Edad 10, máximo 19 años, peso mínimo 24,4 kg, peso máximo 89,7 kg, IMC mínimo 12,6, máximo 42,09. El 7,5% de los jóvenes no desayuna y el 28,8% desayuna sin merendar. El 63% de los muchachos que consumen alimentos en alta grasa tienen un peso habitual y el 17% tienen sobrepeso. Los jóvenes de 26,9 años no suelen realizar actividad física extraescolar, repartidos entre jóvenes tempranos y tardíos de 61,1 y 19,4 años. Encontrarse en una agrupación de un significado de comer fuera de casa y la adiposidad ($P = 0,007$). Conclusión: La mayoría de los factores comúnmente asociados con la desnutrición no se aplican.

2.1.2 ANTECEDENTE NACIONAL.

Zea. (2021), desarrollaron la investigación: “Relación de la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes en la I E Primaria Santa Rosa en la ciudad de Puno, 2019” depositario de la UNA, el propósito en este estudio es examinar relación entre la AF y el rendimiento. El estudio llegó a las siguientes conclusiones:

La metodología utilizada en este estudio fue un diseño correlación descriptivo. La población principal está compuesta por 416 hombres y mujeres de las instituciones educativas mencionadas, y la muestra incluye. 112 alumnos (62 varones y 50 damas) según la edad que oscilan de 10 y 13 años. Las actividades físicas en los escolares se evaluaron utilizando los interrogantes internacionales en actividades físicas IPAQ apropiado a su edad. Según la productividad académico se evaluó con una nota correspondiente a la nota final del año 2019. Este hallazgo mostró que 72,3 por ciento en los escolares de 5° y 6° grado realizaban actividades físicas enérgicos en este sentido. En cuanto a la variable y “calificaciones escolares”, se reveló que el 83.9 por ciento de los estudiantes de 5° y 6° grado lograron una calificación “A” (calificaciones). En conclusión: La correlación en eficacia física y productividad en estudiantes de 5to grado escuela primaria Santa Rosa Puno. En tanto los resultados de chi-cuadrado y una probabilidad de 00,5, y significa que no existe, correlación significada de la acción física en la utilidad académico.

Alvarado Mestanza, (2021), en su indagación titulada “Determinar, la cantidad de AF, en estudiantes de 3°, 4°, 5° grado de las escuelas educativas “San José” y “La Cantuta”, Arequipa, 2016. Es un estudio descriptivo transversal. Un muestrario de 188 escolares de 3°, 4° y 5° grado en secundaria del colegio en Arequipa. Complete el Cuestionario de celeridad Física para diagnosticar el tipo, de regularidad, persistencia e magnitud de la rapidez física. Hice una tabla explicativa para explicar los resultados. Los resultados se obtuvieron mediante análisis estadístico utilizando la distribución de continuidad total y referente al estudio, y terminó en las siguientes conclusiones:

Los resultados De 188 estudiantes, el 44,1% eran hombres y el 55,5% mujeres. Ya sabes esto sobre los tipos de ejercicio: 29,3 personas descansan activamente. El entorno escolar es el lugar de la vida donde los estudiantes desarrollan buenos y malos hábitos. De ocupación física en la circulación son importantes para el tamaño. El objetivo fue conocer los efectos de los programas de ejercicio y recrea miento en alumnos de medicina de la UNA. Métodos en investigaciones cuantitativa, métodos utilizados, diseño pre - test, número total de estudiantes 45 estudiantes, Selección aleatoria (18 mujeres, edad $20,40 \pm (DE) 1,34$ y 27 hombres, edad $21,89 \pm (DE) 2,62$). Se utilizaron pruebas antropométricas (altura y peso) y de aptitud física para determinar la función motora y los patrones de marcha. El IMC promedio para las mujeres fue de $23,39 \pm 1,67$ antes de caminar y de $23,15 \pm 1,47$ después de caminar. $22,39 \pm 8,14$ vs $23,05 \pm 7,95$ $p < 0,002$, IMC masculino $23,79 \pm 3,27$, $50,7 \pm 8,7 \pm 8 \pm 0,8$ s vs $7,10$ $p < . 0,031$ corresponde aproximadamente a 20,2, un aumento de ligero a moderado con el ejercicio. Se ha descubierto que los programas de ejercicio y acondicionamiento físico están asociados con un IMC más bajo y una mejor condición física.

Albornoz y Diesra. (2021), la investigación que titula: "Relación entre la actividad física, y rendimiento académico en estudiantes en la escuela profesional de educación en UPU, 2018", es que arriba a las conclusiones:

La determinación en este estudio es diagnosticar la asociación en medio de la eficacia física y productividad escolar en los colegiales de 1° a 5° grado en facultad en educación Profesional en Universidad del Perú 2018. Se trata de una observación experimental cuantitativos, negando lo descriptivo. Se utilizó una determinada cantidad de 163 alumnos. Se usufructuar los instrumentos: Se usa un formulario universal en AF – IPAQ (referencia abreviada) y se elaboraron un perfil de su vida escolar. Según la obtención de los resultados el 100%, al 52,1% (7) de los escolares se muestran realizando actividad física según el nivel intermedio. En siguiente lado, el 67,6% (96) del 100% de la muestra tiene título universitario. En tanto, se acaba de terminar que no hubo asociación representativa entre la física y

sus diversos movimientos al sometimiento entre los escolares de educación en la Universidad Peruana Unión.

Medina Estrada, (2020), el presente trabajo se titula “Vida deportiva y su relación en el síndrome, metabólico en docentes y espectadores en la Universidad Andina del Cusco. 2019”, la conclusión es: Su propósito general fue revelar la asociación entre estilo de vida y morbilidad metabólico, en docentes y administrativos en Universidad de los Andes Cusco, 2019. Estudios cuantitativos, descriptivos, relacionales, transversales y retrospectivos de final de estudio en las siguientes conclusiones:

Estas poblaciones y muestra estuvo compuesta por 105 profesores y oficinistas que colaboraron en el Tamizaje en Síndrome Metabólico realizado en la UAC. Entre ellos destacaron los resultados de esta encuesta. El 78,1% tenía entre 35 y 59 años, el 67,6% eran mujeres, el 34,3% eran donostiarras, el 41,0% convivían juntos, el 54,3% eran docentes y el 45,7%, eran mujeres. personal administrativo. En el caso del síndrome metabólico entre los profesores de la Universidad del Cusco, el 71,4%, se encontró en riesgo de síndrome metabólico y el 28,6%, tenía síndrome metabólico. Conclusión: Como parte de un estudio, el profesorado de la UAC. encontró en 2019: 78.1% tenía entre 35 y 59 años, 67.6%, eran mujeres, 34.3% eran de San Sebastián, 41.0% tienen 54 años, el 3%, son docentes, el 45,7% vive con trabajadores administrativos

Flores y Ccahuana. (2019), desarrolló el trabajo de investigación intitulado “La actividad física y el equilibrio, en alumnos de primaria de la Institución Educativa Particular Santo Domingo el predicador, de San Martín De Porres – 2018”. Perú, que arriba a las conclusiones:

La finalidad en este estudio fue establecer el movimiento físico, afecta a la ecuanimidad general por los niños en primaria. El estudio aplicado utilizada, las cruzadas, relevante, grado o nivel de correlación, involucró a 108 estudiantes. Utilice la investigación y la observación. La herramienta que utilizamos es una encuesta. En la actividad física infantil (PAQC)

existe un equilibrio dinámico y estático entre los indicadores. resultado. Los datos del cuestionario y en la prueba fueron analizados mediante el software en versión estadística SPSS a la prueba en su cualidad correlación en Spearman que se cuenta en nivel de seguridad del 99 % y encontró en una asociación significado en la igualdad de ecuanimidad y la física en un estado de acción, en conclusión: Hubo cierta correlación bastante buena en su pragmática entre las actividades y diferentes ejercicios físicos en el equilibrio general de los escolares.

Hijar (2019), realizó la investigación titulada “las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes en la Escuela en Educación Física - UNJFSC de Huacho” Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Lima. Con base en los hallazgos, se hicieron preguntas generales. “¿Cuáles son la correlación entre las actividad física y académico de su rendimiento de los alumnos en 6º ciclo en Instituto en Educación Física en lugar de Huacho?” En general el objetivo fue examinar la causa de relación entre la acciones físicas y tanto cognitivo en su habilidad, en los alumnos de 6º ciclo de Huacho, que arriba a las conclusiones:

El método de correlación descriptiva y el modo de selección de información son cuestionarios de ejercicios y análisis de documentos mediante escala Likert. A continuación, se enumeran las enfermedades que han sido tratadas con éxito hasta el momento, según los resultados: Con base en las hipótesis generales, en una correlación que existe en una significativa entre las actividades de ejercicios físico y la actividad mental de los alumnos en el ciclo VI en la “Facultad de Física – UNJFSC, en Huacho”, gracias en correlación del autor Spearman en su valor es 0.66, en un buen valor.

Castro Valderrama, Jesus Nolverto (2019), realizo la investigación: “Influencia en actividades físicas y deportivas en el desarrollo, de la resiliencia de los alumnos del taller extracurricular de AF y vida saludable de la UNASA 2019”, lleva a la conclusión: Lo general tuvo como objetivo fue determinar los efectos del movimiento en la técnica en ejercicios y el deporte en desarrollo de capacidad en alumnos que participaron en el taller extraescolar 2019.

Por un lado, las actividades en su desarrollo de la acción física no sólo son necesario para un buen benévolo, sino que también puede verse influenciada por factores estresantes cotidianos y deportivos que afectan la adaptación del deportista. Por tanto, la actividad física se considera de mejorar o aumentar las formas en la adaptar. En la investigación sobre los diferentes deportes y que muestra la física, pretende mejorarlo en determinados aspectos del propio estudiante para que pueda realizar actividades más satisfactorias, en pocas palabras: El nuestro tiene como objetivo indagar y ofrecer una visión general en tanto la realización de una investigación en el lugar del deporte relacionadas con este concepto y presentar se han obtenido diferentes de estudio. partiendo de un estudio podemos identificar necesidades en la propia investigación que es necesario mejorar en futuros proyectos.

2.1.3 ANTECEDENTE LOCAL.

Ccansaya y Luna (2019) la investigación tesis: “la educación física y su relación con el desarrollo de la psicomotricidad en los alumnos del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa Didascalio San José Obrero” Santiago Cusco 2019, que arriba a las conclusiones:

Las principales metodologías utilizadas en este estudio fueron: El primer capítulo está dedicado a desarrollar un marco teórico que explique la naturaleza del problema, seguido de capítulos sobre educación motricidades físicas, educación en el desarrollo de cuidado de la salubridad y teoría moral en su fortaleza, Teoría de la Nutrición Deportiva, Teoría del cuidado personal, principios de desarrollo al cuidado. Para la recopilación de información se utilizaron diferentes tipos de preguntas según Likert. Al termino en la aplicación de las investigaciones se determinó que no hubo algunos problemas en la dependencia entre la física y la dependencia psicomotriz en el 4° año del Colegio Didascalio San José Obrero. Santiago, Cusco - En 2019, La mayoría de los movimientos físicos de los estudiantes muestran el desarrollo de la psicomotricidad.

Loayza Sanchez, (2018), en su investigación titulada: “Estilo de vida, y Estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria en la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2018” el propósito de este estudio es conocer el estilo o estado nutricional en los estudiantes de la clase. Estudio descriptivo transversal, sacar conclusiones.:

La población de muestra obtuvo compuesta de 112 escolares de 5to grado de las secciones A, B, C y D, y como equipo se utilizaron 3 tallímetros, una báscula digital y un cuestionario. Los resultados obtenidos fueron: El 58,9% de los estudiantes encuestados tenían 16 años y, según el sitio de la vivienda, tuvo el 38,9. % vive de San Sebastián y el 63,2% vive con sus familias. El 82,1% de los estudiantes practica un estilo de vida saludable y el 56,8% desayuna todos los días de la semana. El 82,1% almuerza todos los días laborables. El 50,5% cena todos los días laborables. El 62,1% duerme menos de 8 horas. El 70,5% realiza alguna actividad física diaria. Relaciones sociales: el 38,9% tiene relaciones habituales con sus padres. El 43,2% tiene una relación habitual con su pareja. De 28,4. % que tiene una conexión habitual con un determinado sector social en un 38,9. % tiene relación habitual con profesores. El 1,1% los que consumen alcohol de diferentes tipos. El 1,1% consume tabaco. Según el estado nutricional según el índice la cantidad de masa corporal específico por edad, el 81,1% de los estudiantes están desnutridos, el 2,1% tienen bajo peso y el 2,1. % son obesos. Al evaluar el estado alimentario por edad/talla, el 92,6% de los estudiantes son de talla normal y el 7,4% de medida baja.

Ayte Yupanqui, Yuly Quispe (2019), en su investigación realizada “Estilo de vida y estado nutricional, según índice de masa corporal, en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa 50100” La Naval Anta, Cusco – 2018, que arriba a las conclusiones:

Utilice el índice en masa corporal en estudiantes de secundaria para establecer la correlación entre el estilo y de vida y el ámbito nutrido. Los métodos y la naturaleza de la investigación fueron interdependientes y transversales, y el sujeto de la investigación estuvo compuesto por 178 estudiantes. de secundaria de 1° a 5° grado, y las herramientas utilizadas

fueron calibradas y validadas por juicio de expertos, que fue las preguntas de estilo con la vida en la que evaluó la confiabilidad. de la herramienta. Determinado mediante la prueba alfa de Cronbach, el resultado fue 0,722. Se evaluaron el peso y la altura para determinar el IMC. RESULTADOS: En cuanto a las características sociodemográficas, el 57,3% de los estudiantes eran mujeres, el 38,8% tenían entre 14 y 15 años, el 52,2% eran de zona rural y el 27,0% eran estudiantes de 1° grado. Aspectos del estilo con la vida: el 80,9% come sano, el 3,9. % no saludable en la actividad del mantenimiento físico 43,3% sanos, y 2,2. % no sanos. Actividades recreativas y de ocio 67,4% saludables, y 5,1% bastante saludable. Cuidado personal 66,3. % saludables, y 11,2 % es muy saludable. Sueño y descanso: 54,5% sano, 0,6% no saludable. Las relaciones eran 47,8% saludables y 12,9% no saludables, y la absorción de sustancias tóxicas era 70,8% muy saludable y 3,4% no saludable. El 86,5% de los estudiantes posee un estilo en vida y la salud y el 2,8% no es saludable. En cuanto al estado nutricional de los estudiantes, el 98.3% de los estudiantes se encuentra normal y el 1.7% de los estudiantes presenta sobrepeso. En cuanto a la vida y nutrición, y el 86,5% de los estudiantes seguían una forma de vida y la nutrición saludable. Recomendación: Existe correlación entre modelo en vida y estado nutritivo mediante la probanza de Kendall-Taub (0,381) a un nivel en significancia de $p = 0,000$ ($p < 0,05$). nutricional.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Christenson y Caspersen, Powell (1985), se define como cualquier acción corpórea físico ocasionado por el músculo del cuerpo esquelético, que produce el esfuerzo, dependiendo de los músculos involucrados, el tipo de movimiento, esfuerzo de contracción muscular, en la duración y fuerza. (pág. 8).

Se define como los movimientos del cuerpo debido a la contracción muscular, el hueso aumenta la fuerza ejercida sobre el músculo previamente. Por supuesto, esta no es la única explicación, existen otras, por ejemplo: Vida diaria general, como trabajo, tareas domésticas, caminar y pasatiempos, así como algunos

ejercicios que enreda los movimientos del tronco o las extremidades, este último crea una serie de etapas, segmentos o rutas.

Sin embargo, para José Armando Vidarte Claros (2011), el entrenamiento en grupos deportivos, entre otras cosas, no sólo promueve las mejores prácticas en esforzarse con la física y mental de infantes y jóvenes, sino también con otros actores como padres, familias, grupos sociales y entrenamiento conductual, y también fomenta la interacción. Su objetivo era, por tanto, investigar la salud física de niños y adolescentes, especialmente los problemas que plantean las escuelas y los docentes. (pág. 10).

La OMS definimos movimiento físico es asociad por el uso del músculo y la energía esquelética. Las acciones físicas es movimiento acelerado o lento que se produce durante el tiempo libre, al visitar o salir de otro lugar, o en el trabajo. El ejercicio moderado y vigoroso promueve la buena salud, algunas de las AF, más populares incluyen trotar, pasear, andar en patines, juegos recreativos y deportes tradicionales, todo esto lo pueden hacer y disfrutar por todos los niveles de habilidad.

Según OMS el 26 de noviembre de (2020), se ha publicado que el esfuerzo regula a prevenir diferentes cualidades y controla la enfermedad, no contagiosas, como cualidades de síntomas cardíacas, trastornos, glucosa elevada y la causa del cáncer. Ayuda a prevenir el triglicérido, mantener el peso y crecer a través de la salud, el bienestar espiritual y el bienestar.

Algunas personas físicamente inactivas beben alcohol o fuman regularmente. La falta de ejercicio es uno de las importantes fuentes información en la vida humana. Sin embargo, el deporte también se ocupa de la educación y la salud y está estrechamente relacionado con la advertencia de diversa enfermedad y problemas de salud. La actividad física promueve estilos de vida activos y saludables, fomenta o crea actividades físicas que ayudan a los estudiantes a mantenerse activos, desarrollar buenos hábitos, prevenir enfermedades, mejorar a los niños y ayudar a desarrollar la preciosa sabiduría mental en los niños.

2.2.2 COMPONENTES MEDIBLES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Según el autor Ruiz. (2013), el movimiento físico es difícil de añadir, siendo los diferentes factores importantes a reflexionar dependiendo de: La AF. es cualquier

circulación del cuerpo realizado por las fibras del cuerpo con el fin de gastar una cantidad de energía, por lo necesario hacer dieta para recuperar energía y llevar una vida saludable. (pág.12).

Así, se puede entender que la actividad física no sólo se refleja en la figura física sino bien en el ámbito psico - social. Por ello, hoy y desde el siglo pasado, los beneficios del ejercicio en estas tres áreas están científicamente reconocidos.

En esta noción, es conveniente destacar que la AF. Entendemos que es una definición muy amplia que engloba muchas prácticas diferentes, por lo que es importante destacar que algunas formas no son parecido o iguales desde cierto punto de la salud y en cuanto al sentido. Como es razonable, muchos autores enfatizan o consideran la actividad física como un ejercicio físico para un estilo de vida saludable.

2.2.3 FRECUENCIA EN ACTIVIDAD FÍSICA:

Según Ruiz. (2013), es el número de repeticiones que se da al realizar un trabajo manual, teniendo en cuenta el tiempo de cálculo, de la repetición con la que una persona efectúa la AF. (generalmente expresada en número y repeticiones en la práctica). Participar en actividad física recreativa y estar físicamente activo varios días a la semana puede tener al menos algunos efectos beneficiosos en las relaciones. (pág. 4)

Repetir: Cantidades de veces que el ser humano realiza en AF, generalmente expresado en horas por semanales. El ejercicio regular, que incluye diferentes días de ejercicio cada semana, nos brinda resultados que conducen al menos a cierta afiliación psicológica, la frecuencia corresponde a la cuantía de veces en que efectúa una AF en la semana, teniendo en cuenta su espacio y tiempo.

La frecuencia de ejercicio recomendada por la OMS dado desde 5 a 3 días a los semanales. Hacer ejercicio en menor cantidad de dos días semanales no provocará un mayor significativo del ser humano. Como así, los beneficios la la salud derivados de hacer esfuerzo movimiento más de 5 días a la semana incluyen, entre otros beneficios, menores tasas de lesiones musculoesqueléticas.

2.2.4 DURACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Para Ruiz (2013). La duración de la sesión varía de 60 min a 10 min, en función a la magnitud, se ha comprobado a la firmeza cardiorrespiratoria mejora

durante las sesiones cortas de ejercicio de alta intensidad se duración de 5 a 10 minutos. Esta es la cantidad de minutos que puedes hacer el ejercicio física varias veces (es decir, todo a la vez) o en fases, dependiendo de los resultados obtenidos en el entrenamiento desde menos de 10 minutos, a lo largo del día. Autores definieron progresivamente al periodo destinado a la AF, (pág.4)

Según el autor, define a la coyuntura de aplicar a la AF, como algo que se produce en forma paulatina. En realidad, hay dos formas de hacer ejercicio. Comience incrementándolo gradualmente hasta aproximadamente 30 minutos por segundo, 5 días a la semana, y hágalo regularmente en intervalos de 10 minutos con descansos de 3 minutos entre sesiones.

Para el autor Francisco Ruiz-Juan (2004). Resumen. Los programas de ejercicio deben realizarse bajo ciertas condiciones para lograr beneficios para la salubridad. De las personas mayores tienen que realizar al menos 30 min. diarios de AF. de mesurado a vigorosa, al menos 5 veces por semana (pág.16).

Según la OMS, el momento ideal para hacer ejercicio cada día es 60 min de movimiento aeróbico constante en situación real. (pág. 17)

Después de 20-30 minutos de consumo de alimentos, aumenta el uso de grasas como combustible para la producción de energía, lo que favorece la quema de grasas y mejora la salud. La duración viene determinada por las siguientes medidas de tiempo: menos de 11 a 29 minutos (repartidos a lo largo del día), de 30 minutos a varios minutos por día (se recomienda el último minuto) (pág.24).

Para Abellan, Sainz & Ortin, (2014), dependiendo de la intensidad, las clases pueden durar de 10 a 60 minutos. Aunque se ha demostrado que el ejercicio vigoroso que dura entre 5 y 10 minutos mejora la salud cardiovascular. (pág. 6)

Según la OMS, según el tiempo ideal para hacer ejercicio en las condiciones actuales es de 60 (17) minutos. El uso de grasa como combustible aumenta en cuestión de minutos. La persistencia se establece según la siguiente escala de plazo: al menos de 11 min y 29 min (durante el día) y 30 minutos o más por lo menos en día (recomendado actualmente) (24). ¿Cuánto tiempo puedes responder en función del tiempo dedicado a la tarea? Debido a que los períodos prolongados de actividad moderada producen los mismos resultados que la

actividad vigorosa, el tiempo de la situación de AF puede ser más notable que el medio entorno para aumentar la salud del individuo.

2.2.5 INTENSIDAD EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Para Ruiz (2013), es la porción de un vigor indispensable para efectuar una tarea física y la cantidad de energía requerida para completarla. "La intensidad es muy variable, pesada y difícil de medir". (pág.4)

Los autores llaman energía, es decir, al esfuerzo necesario para realizar un ejercicio, y lo mismo que el esfuerzo necesario para realizar una actividad física, necesario para realizar un trabajo físico, cercano a energía (trabajo de actividad física breve de hasta tres minutos y entre 170 y 220 l/min), como el más importante y difícil de evaluar como el mayor beneficio de intentar.

En cuanto a la Real Academia Española define a la expresión "fuerza" en sentido original como una medida de fuerza, peso, salud, habla, etc. de un representante. En el contexto de la ciencia del ejercicio, algunos autores definen la "intensidad del entrenamiento" como el tipo de trabajo realizado o realizado durante un período de dos a tres horas. Entonces, cuanto más se realiza el trabajo, más poderoso se vuelve. La energía de entrenamiento es la aptitud de carga que delimita la fuerza y claridad del impacto del estímulo en el cuerpo o el nivel de esfuerzo del trabajador durante el ejercicio.

La intensidad se expresa como los niveles ahinco requerido para la AF. Esto se debe a que la intensidad es una variable fundamental dentro de una actividad y difícil de medir. Una variable muy importante, pero difícil de medir. Se sabe que la intensidad consta de categorías fuerte, moderada, ligera o baja.

Para Vicentini de Oliveira, (2021), dado que la energía se define como el esfuerzo necesario para realizar un trabajo, Se considera importante, pero difícil de medir. Se considera importante y difícil de medir. Sabemos que el poder incluye: fuerte, medio, suave, débil. (pág.24)

Según Mafelo, (2009), esta es la velocidad y el esfuerzo necesarios antes del ejercicio para ejercicio ligero, moderados, pesados o vigorosos y depende de la velocidad (carga lateral) que se esté realizando. externa) y/o la frecuencia cardíaca (externa). ingresos del hogar). Entonces, para entender mejor, significa el tipo de metabolismo que produce cada músculo, y entrenamiento liviano y

tradicional significa un mismo trabajo de calistenia en la función vigoroso. Potente metabolismo anaeróbico. (pág.13).

2.2.6 ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.

El ejercicio moderado requiere de 3 a 5 veces más esfuerzo que el descanso. Su estado físico presentaba palpitations y sudoración ocasional. Los ejemplos incluyen caminar, bailar o hacer ejercicio durante 5-3 MET para evitar sudar.

Las actividades moderadas como las tareas del hogar, caminar, hacer caminatas, trotar y hacer ejercicio regularmente son buenas para la salud. Por lo tanto, con una actividad física moderada, que se puedes adelgazar de 7 a 3 min de calor, (OMS, 2010), o alrededor de 3 a 6 CET. Esto requiere ejercicio moderado que aumenta drásticamente la frecuencia cardíaca. A continuación, se muestran algunos prototipos de fusión conservador:

- ✓ Andar a pasitos, rápido y lento.
- ✓ Practica el baile.
- ✓ Trabajos en huerto.
- ✓ Servicio del hogar.
- ✓ Trabajos de construcción generales (albañearía.)
- ✓ Desplazamiento con carga (< 20 kg)

2.2.7 TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

Para Sánchez Bañuelos (1996), se consideran los siguientes tipos de movimientos físicos: Deportes activos, moderados y sedentarios. La OMS lo estima en tres tipos de AF: Comencemos describiéndolos como diferentes tipos de ejercicio que tienen beneficios para la salud. (2015) .

Ejercicio Gestos le enseña sobre patrones de movimiento, ciclismo, natación y más. La OMS (2010) menciona fórmulas para realizar diferentes tipos de actividad física, entre ellas: Ejercicios aeróbicos o para mejorar la fortaleza, la elasticidad o la medida. Actualmente, sólo encontrar cuatro tipos de AF.

a) INTENSA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La OMS (2015), lo considera que es “esfuerzo realizado, la respiración acelerada y aumenta importante de la asiduidad del corazón”. Según la OMS, se

crea que la eficiencia física extenuante permite una aspiración adecuada de alta intensidad (>6 MET) para aumentar la continuidad cardíaca.

Para Rosselli, (2018), dice: se produce sudoración, respiración y aumento del ritmo cardíaco. Los autores afirman que la presteza física elevada se asocia con un aumento de regularidad cardíaca (tasa metabólica <1> 6 METs) y la aparición en la sudoración. (pág. 5).

b) MODERADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Según Rosselli, (2018) afirmó que: El trajín físico se considera moderada si requiere de 5 a 3 repeticiones más impulso que el descanso, esto se manifiesta como aspiración rápida, ardor y posiblemente sudoración. Consiste la participación activa caminando, bailando y jugando. (pág. 4).

Los autores concluyeron que el ejercicio moderado es cuando se equilibra el esfuerzo (según la acumulación de ejercicio), aumentando la respiración, calentando el cuerpo y sudando.

c) AERÓBICA EN ACTIVIDAD FÍSICA

El premeditadamente de las actividades aeróbicas es mejorar la salud a través de actividades que consumen oxígeno y aumentan el ritmo cardíaco. Por ejemplo: Trote lento y luego acelere, camine lento y rápido, ande en bicicleta, corra rápido y lento, nade, juegue fútbol, básquetbol y más.

d) ANAERÓBICA DURANTE LA ACTIVIDADES FÍSICAS.

Estos ejercicios se realizan utilizando máquinas destinadas a fortalecer y tonificar los músculos. En este tipo de ejercicio, del tronco no requiere aire y utiliza como dinamismo para realizar el ejercicio.

Ejemplos:

Elásticos, Pesos Libres, Abdominales, Carreras Cortas y Fuertes, etc.

e) RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los ejercicios físicos tratan de mejorar en utilidad de la inteligencia cerebral y la resistencia en el campo deportivo. Fortalecen el sistema cardiovascular cabida pulmonar y mejora el paso sanguíneo.

Ejemplos: ciclo en la pista, home trainer, ejercicios de piernas y nalga, paseos.

f) FLEXIBILIDAD DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Su finalidad es ayudar a estirar los músculos en su capacidad de entrenamiento, para dar elasticidad a los músculos antes y después del entrenamiento deportivo. Esto previene la tensión muscular, la rigidez por parte del musculo. Por ejemplo: practicar yoga y los pilates de flexión, aikido, ejercicios de fortalecimiento de fibra.

g) ACTIVIDAD FÍSICA SEDENTARIA.

Para Carlos Alejandro Hidalgo (2008), un estilo de vida sedentario aumenta la incidencia de malestar crónicas como enfermedad cardíaca, alta glucosa y cáncer, y disminuye la ilusión de vida en cinco años. de manera similar, actividades como mirar televisión, divertirse en rodaje y usar laptop se unen con un comportamiento sedentario o inactividad. Los adolescentes deben realizar AF, el transcurso de intensa durante al menos 1 hora al día, mirar televisión, jugar videojuegos o utilizar una computadora para la recreación al menos 2 horas al día. (pág. 12)

h) ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA:

Según la OMS el (2018) los atletas moderadamente son activos, no tienen muchos problemas para funcionar en su vigor relativo. De esfuerzo moderado incluye caminar a paso ligero, andar en bicicleta y bailar, despeñar un inédito plan de acto internacional sobre AF.

i) ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA.

Los movimientos en la física, de tal manera la define la OMS, este es meneo anatómico que realiza por los músculos del cuerpo en elevación de nivel de condición física y requiere el uso de energía.

Para Bravo Bartra (2012). Por otro lado, el ejercicio extenuante (p. ej., >6 MET o equivalente metabólico) requiere ejercicio muy extenuante, lo que estimula un jadeo o aceleración presuroso y un aumento rápido del asiduo del corazón. B. Deportes y juegos competitivos, palear duro, cavar trincheras, cargar con sobrepeso (>20 kg). (pág.14)

Por lo tanto, en base a estos factores, la OMS recomienda la duración y niveles del ejercicio física apropiados para las diferentes edades. Los menores y imberbe de 17 a 5 años deben ejecutar al menos 60 min de movimiento físico de moderada a vigorosa todos los días, y su actividad física diaria debe ser

principalmente aeróbica. Efectué gimnasia al menos tres veces por semana, especialmente para fortalecer los huesos y los músculos.

2.2.8 CAMINATA.

Para Erling Kagge (2019), cuando hablamos de movimiento, nos referimos a un movimiento constante y rápido en todo momento, cuando se necesita ser rápido o fuerte. Por esta razón, una de los desplazamientos más comunes que efectúa las personas es trasladarse de un lugar a otro por diversos motivos o razones.

Cuando ejecutan de caminar o correr, nos liga al desplazamiento basado en caminar, que se suele utilizar en el ejercicio porque actúa sobre el corazón. Tiene un efecto sobre el plan pulmonar, la acope de peso disminuye la masa del cuerpo. Sin requisa, a disgusto de otros deportes o actividades físicas, andar te permite analiza diferente panorama y disfrutar de la riqueza en la naturaleza, y esto es lo más importante que promete caminar. Teniendo en cuenta se practica a pasear 30 min al día (al nivel reposando) en que pueda perdurar el ejercicio y así evitar un estilo de vida a largo plazo.

Ir a pie es una manera más sencilla y accesibles de mantener tu cuerpo operante, generalmente considerada una actividad en la que pueden participar la mayoría de las personas, también es de muy bajo riesgo, no requiere equipo especial y cuenta muy poco, caminar regularmente a intensidad moderada tiene muchos beneficios para la salud. Previene determinadas enfermedades, mejora o completa el tratamiento de determinadas enfermedades e incluso favorece la pérdida de peso. Teniendo esto en cuenta, caminar puede considerarse una de las actividades físicas más convenientes, prácticas y valiosas que iguala o supera los beneficios para la salud del ejercicio.

Aunque caminar puede parecer fácil, es una tarea muy difícil en términos de movimiento corporal, caminar involucra los músculos más importantes de nuestro cuerpo: La mayor parte del trabajo lo realizan los músculos grandes del parte subordinado del cuerpo, los brazos y la parte supremo del cuerpo, especialmente del tronco. Todos estos grandes grupos de músculos están involucrados en la locomoción y la contracción, más de la mitad de los músculos de nuestro cuerpo participan en este proceso, lo que desencadena una reacción en cadena positiva.

2.2.9. LAS TEORÍAS RELACIONADAS EN ACTIVIDAD FÍSICA

Para la OMS, (2018), como define la AF como "la descompensación y el gasto de fuerza del músculo esquelético durante la acción del ejercicio, asimismo dice que el ejercicio y el descanso son parte del entrenamiento. Es una de la actividad completa que consume mucha energía", estimula la actividad del grupo muscular con acciones planificadas y no planificadas. (pág. 5).

Según Barba y Aragonés. (2015), concluyó que la eficiencia física se produce cuando hay relajación muscular, provocando que el cuerpo se mueva y produzca gasto de energía además del estado de reposo. También se dan cuenta de que el ejercicio, los deportes y otras prestezas comunes del trabajo del día a día requieren movimiento físico. (pág. 23).

Para Vidarte; Velés; Alfonso y Sandoval. (2011), señalan que la AF, se refiere a cualquier tipo de actividad física producida por el movimiento del organismo que resulta en un gasto de vigor. Ocurre durante las actividades cotidianas, excepto durante el sueño o el descanso. (pág. 205)

Según Guzmán; Clavijo y Bernal (2011), según la acción física en tanto al desplazamiento del cuerpo, provocado un cansancio y la disminución del ósea humano que se traduce a una mayor utilización de energía. (pág. 3)

Según los autores entrevistados, para este estudio se definió ejercicio como todo lo que hace una persona mientras mueve cualquier parte del cuerpo, ya sea alto, medio o bajo, provocado por el desgaste muscular que provoca fatiga y agotamiento físico. El movimiento de alta intensidad como resultado del ejercicio aeróbico, deporte y actividad organizada (7 MET); La actividad física moderada incluye deporte, ejercicio regular, educación física y ejercicio organizado (Met 4), mientras que la actividad física baja representa un cuerpo cómodo (estilo de vida inferior).

a) LOS BENEFICIOS EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Para Bouchard (1991), en efecto la AF. beneficiosa sobre el cerebro, que resulta en una reducción temporal de la ansiedad, aparece en los adultos inmediatamente después de un calentamiento moderada o intensa., ayuda a suministrar las habilidades de instrucción y razonamiento. Como bien puede cambiar el riesgo de melancolía y ansiedad y ayudarlo a dormir mejor (pág. 2).

Pautas del ejercicio física y la salud para la familia (1999), Ayuda a mantener la SF y mental y evite diversas enfermedades en todas las etapas en la vida. Las investigaciones científicas muestran que la bonificación física, mentales y sociales pueden ayudarle a vivir la vida al máximo y disfrutarla al límite.

Una guía a los padres sobre el movimiento y la salud. La AF, en todo el periodo de la vida ayuda a preservar la buena salud y evitar enfermedades. La indagación científica ha demostrado que tiene un provechoso físicos, moral y sociales, mejora la CV, y aumenta la esperanza de vida.

Para Osvaldo Cala Cintra. Y Yanipcia Navarro Balboa. (2011), en general la fuerza es el factor determinante del cuerpo, y el peso debe estar equilibrado, porque los detalles son la clave de la fuerza. Ministerio de Sanidad, Bienestar e Igualdad, (2015, pág.10)

Según Aránzazu Angeles Gálvez Casas 2004), Dependiendo de la acción física, también afecta la autoestima, la aceptación del buen comportamiento, la contribución satisfactoria en presteza social y la emoción de confort físico, aumento en la sensación de bienestar y cambios positivos en la salud física extrema. Autoestima, disciplina, felicidad, éxito académico, creatividad y confianza. Por otro lado, el beneficio es la restricción de la agitación, el descanso y la angustia asociados con el uso de drogas peligrosas y odiosas. (pág. 89)

b) LOS BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Para Yanipcia Balboa (2011), Diversas formas de ejercicio acorta la expresión de enfermedades cardíacas, P.A. alta y ciertos malestares como el carcinoma de mama y la glucosa alta. El ejercicio ayuda a examinar la sobrecarga, de la gordura, el porcentaje de adiposo somático y aumenta la resistencia y fuerza ósea.

Los ejercicios también ayudarán a restablecer el reloj humano natural y le ayudará a dormir bien. Por tanto, el ejercicio es natural, sencillo y puede a intervenir a progresar la mejora de vida, elevar la autoestima, prevenir determinadas enfermedades y mejorar el nivel educativo.

los beneficios físicos del ejercicio hay que sumarle una buena nutrición, una buena salud y el fortalecimiento de todos los órganos (sistemas) del cuerpo. Un modo de lograrlo es mediante la AF, que indirectamente puede progresar la salud mental y la CV, al prevenir la mortalidad. Su papel directo en la precaución y la

terapia de los trastornos cerebral ha obtenido cada vez más cuidado en los últimos tiempos.

c) BENEFICIO PSICOLÓGICO.

Para Bouchard (1991), el ejercicio medra la situación de ímpetu, calma la tensión, la inquietud y la depresión, aumenta la autoestima y mejora la salud mental. El ejercicio con una organización apoya a controlar el estrés y la ansiedad. merma el nerviosismo y aumenta la calidad al descansar. El ejercicio te hace más feliz, más satisfecho con tu vida y te hace sentir mejor. Muchos estudios demuestran que 30 minutos de ejercicio al día pueden mejorar la salud mental. (pág.3).

Según Ryff (1989), en busca de un punto de convergencia para todas estas formas de felicidad, desarrolló un bienestar mental multidimensional Consta de seis magnitudes: aptitud, un enlace practico con los demás, albedrio, control sobre las circunstancias y el significado de la vida, y patrones de crecimiento personal.

La autoaceptación es la base de la felicidad, una actitud pragmática hacia uno igual y una cualidad fundamental de principio positivo en terapia. Aunque conozcas tus límites, debes intentar ser feliz contigo mismo. Otro componente importante de la felicidad es la aptitud de mantener las relaciones de amistad con otras personas, en manera social, nos necesitan unos a otros para mantenernos saludables y mantener relaciones sociales estables.

d) BENEFICIOS SOCIALES.

Para Balboa (2011), el ejercicio conduce a la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo. Además, reduce los problemas de estrés, la ansia y abatimiento, aumenta la autoconfianza y mantiene la salud mental. Es importante que el ser humano con problema minusválido o física o psíquica contribuyan a una mayor libertad e incorporación del individuo en la sociedad (pág. 14).

Promueve la interacción social. Mayor autonomía e inclusión social, un beneficio importante especialmente en casos de discapacidad física o mental.

En el aula de educación al deporte influyen en desempeño social, porque jugar con compañeros promueve la comunicación y la interacción social, y fortalece las amistades y las relaciones sociales. También se fomenta la educación en valores, incluido el intercambio, debido a la gran cantidad de

material disponible. A partir de esta edad, los niños comienzan a tener conocimientos de normas y roles sociales, gracias a los cuales tienden a formar grupos y desarrollar la convivencia y la comunidad. Además, cuando los niños participan en clases, se sentirán más cómodos con amigos que tengan una actitud positiva.

2.2.10 LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO FÍSICO DE LOS ALUMNOS

Para C. Vidarte, C. Vélez Álvarez, C. Sandoval Cuellar, J. Armando, Y Margareth Lorena A. Mora” (2011), Se fomenta que la AF, y se analizan las mismas cuestiones que para el resto de actividades (movimiento físico), esto significa que todos los involucrados en el problema deben cooperar de cualquier forma posible en la participación, Estos son diferentes tipos de trabajos. Cuando se utiliza el trabajo manual o podal como una forma de participar en diferentes actividades, es importante dar consejos y programas hechos individualmente o en grupos involucrados en un trabajo determinado que todos participen. (pág. 9)

En el quórum de circunstancia, el tipo de educación física que reciben los jóvenes estudiantes es importante porque muestran un gran interés y cooperación en actividades físicas como natación, baile, ciclismo, deportes y juegos recreativos, etc. y a tu hobby que es uno de tus intereses en el incremento del esfuerzo físico.

Según Armando E. Pancorbo Sandoval (2008), la educación física y la AF, están integradas con plan de estudios en todos los niveles. Las escuelas primarias, secundarias y preparatorias promueven la cultura a través de juegos en el deporte y el descanso para que los estudiantes y jóvenes puedan participar en la danza, el deporte, la sociedad cultural y la parte del cuerpo y la salud del alumno. La escuela participa activamente en otras actividades físicas y deportivas. (pág. 23).

2.2.11 NIVEL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La OMS, distingue entre 3 niveles de AF, intensiva, moderada y ligera.

a) Actividad física intensa.

La actividad física intensa requiere un elevado gasto energético, provocando por el esfuerzo, y aumenta la respiración del ritmo cardíaco durante el ejercicio físico, además se produce una sudoración por la intensidad.

La OMS recomienda una media Al menos 60 min de ejercicio físico vigorosa al día y ejercicios de refuerzo muscular al menos 3 días por semana. Las características más importantes del ejercicio intenso son el metabolismo > 6 MET (gasto energético) y la sudoración.

b) Actividad Física Moderada.

La AF, moderada requiere de tres a cinco veces más esfuerzo que el descanso. sus propiedades físicas incremento del ritmo de corazón y en muchos casos sudoración. Algunos ejemplos incluyen caminar, bailar y juegos físicos que estimulan el metabolismo. 5 a 3 MET sin sudar

c) Actividad Física Bajo.

Debido a la pandemia se ha producido un bajo rendimiento de la actividad física ligera o escasa, ya que la epidemia ha llevado al teletrabajo, a las clases virtuales, a pasar demasiado tiempo frente a la computadora o al celular y a la inactividad física, lo que significa muy poca. consumo de energía, en la vida cotidiana y encontrar otras distracciones. como la alimentación, esto representa otros aspectos negativos de la vida del estudiante.

La A.F ligera nos conlleva gasto de fuerza, lo cual no es muy importante ya que no implica esfuerzo cardiovascular ni musculoesquelético (la tasa metabólica es $< 2,5$ METS)

En cuanto a OMS, define la inactividad física en menos de 30 min al día y menos de 3 días semanales. Es el límite del sedentario, que es una de la primordial causa de los discapacitados, y enfermo a la muerte.

2.2.12 INACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS, (2010), El sedentarismo es uno de las principales circunstancias de peligro de mortalidad por enfermedades no contagioso. Las personas que no hacen ejercicio tienen entre un 20 y un 30% más de riesgo de muerte que aquellas que hacen suficiente ejercicio.

A) Riesgos para la salud del comportamiento sedentario

El motivo del sedentarismo en esta etapa de la vida está relacionado principalmente con: Falta de espontaneidad o motivación externa. trauma o enfermedad crónica. Cambios negativos en la autopercepción de capacidades y

destrezas. El sedentarismo se define como un estilo de vida dominado por actividades como ver televisión, trabajar en el ordenador y leer libros, con una mínima actividad física y sin gastar más energía de la necesaria para respirar.

En niños y jóvenes.

- Aumento de la obesidad (aumento de peso)
- Mala salud metabólica cardiovascular, estado físico y comportamiento conductual/social.
- Reducción del tiempo de inactividad

En adultos:

Todas las causas, la mortalidad cardíaca y por las diferentes enfermedades y la mortalidad por cáncer están asociadas con la alimentación, cáncer y diabetes tipo 2.

En actividad física regular puede:

- ❖ Mejorar la condición muscular y cardiovascular; mejora la condición muscular y la circulación;
- ❖ Mejorar la salud y función de los huesos;
- ❖ Reducir la característica de par-atonía arterial, cardíaca isquémica, accidente cerebro, glucosa, diversos tipos en cáncer (incluido el cáncer a la mama y al colon) y la hipocondría;
- ❖ Reduce el peligro de caídas y fracturas de columna o vértebras; y apoya a preservar un peso saludable.

En tanto la OMS, La AF, es la cuarta razón de fallecimiento en todo el mundo. Ocupa el segundo lugar después de la P.A, alta, el tabaquismo y niveles altos de sacarosa en sangre. Hay cinco principios de fallecimiento en el mundo. La primordial fuente del exceso de chamba es la falta de ejercicio. Hay todo tipo de cáncer benigno y maligno, diabetes y unas 30 enfermedades coronarias. La mitad de las enfermedades del mundo son causadas por el hombre no transmisibles. Seis de cada diez personas mueren por diferentes causas no transmisibles. Los enfermos de distinta manera y no contagiosas están comenzando a difundir en cuantiosos países de entrada bajos y regular, donde las sustancias tóxicas se han transformado en un problema y sus sistemas en salud enfrentan costos de medicamentos cada vez mayores.

Según Buhring, Oliva y Bravo (2009), un estilo de vida caracterizado por movimientos restringidos se conoce como estilo de vida sedentario. Las definiciones de estilos de vida no son claras, específicas o universales, lo que hace que el análisis, la interpretación y la intervención sean problemáticos. Si el ritmo gastado en estas actividades es inferior a la tasa metabólica, se dice que la persona es sedentaria. (pág. 89)

2.2.2 LA VIDA SALUDABLE.

Para Miquel Bennásar, (2015), la salud es un derecho universal y fundamental que abarca la salud física, mental y social. Es el resultado del desarrollo humano y aumenta continua de las cualidades individuales y sociales en bienestar de supervivencia. Promover, proteger o dañar las opiniones de cualquier otro país o cualquier persona, ya sea dentro de una comunidad, dentro de dos naciones o dentro de una comunidad, estado, región, nación o comunidad. (pág.12)

2.2.2.1 LA DETERMINACIÓN DE LA SALUD.

Para Framboise (1973), el modelo ambiental Según Werner y Austin, (1973) y modelo en estilo de vida Travis (1977), siglo XX a mediados aproximadamente, en el adelanto del concepto en la salud, se recomendó examinar los determinantes de la salud como grupos de personas, condiciones de vida, cultura, economía y medio ambiente, que determinan la salud de una persona o ciudadano. Han surgido varias guías que preocupan exponer los determinantes de la salud, incluido el ejemplo compuesto.

Comprender el significado de salud ya que es muy considerable captar el concepto de salud y la salud está determinada por muchos factores. A lo largo de la historia existen muchas de determinar que usualmente corresponden a los rangos distintivos en cada período de la historia en el desarrollo de esta ciencia.

a) Biología humana o herencia genética:

La biología humana es el término que se refiere al campo de estudio que incluye principalmente las ciencias y, por lo tanto, las ciencias biológicas que tratan a los humanos como sujetos, pero que también pueden describirse como humanidades o ciencias de la sociedad. Está relacionado con la bioantropología, la salud de medicina. Está estrictamente encadenado con la rama de la biología y

muchas otras culturas el departamento llamado de Biología Humana existe desde 1970 en la Universidad de Stanford.

La genética es la ciencia de la reproducción, la ciencia que explica cómo los padres transmiten su ADN a su descendiente. La apariencia a su figura personal (altura, color de cabello, color tono de piel, color de ojos) esto se establece por los genes.

b) En cuanto al estilos de la vida

Por estilo de vida saludable me refiero a los hábitos o prácticas diarias que las personas adoptan para mantener sus cuerpos y mentes en buena forma.

De manera similar, el estilo que debe tener en la vida es la base de la calidad nutricional para la salud, en el concepto se ha identificado por la (OMS), y la apreciación que tiene la persona y la vida y del lugar que ocupa en la sociedad.

El EV, en la cual se relaciona con la alimentación en las personas, el desarrollo físico o la inactividad física, los riesgos recreativos, especialmente el alcohol, las drogas, los deportes recreativos y las actividades relacionadas y los riesgos laborales. Asimismo, según los criterios, se consideran la causa de riesgo o agente protectores de enfermedades infecciosas y no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiopatías, cáncer, etc.), para R, Aguilar C, Mur V, Santana M, Este vínculo entre CV, y estilo de VS están relacionado con los siguientes factores:

- Agrado con la actividad en la vida diaria.
- La alegría es una obligación.
- Logra tus objetivos en la vida.
- Autoestima y actitudes ante la vida.
- Intervenciones individuales y socioambientales.

d) Sistema sanitario

En el OMS (2020), los ciudadanos del Perú vivirán bien física, mental psíquica y socialmente gracias a la respuesta positiva del gobierno. Se basará en los principios internacionales, la justicia, la solidaridad y la participación, y el actuar de los ciudadanos. La perspectiva jurídica del Ministerio de Salud (Minsa), dirigido para el sector público y privado.

Sin embargo, para la OMS (2018), el panorama general no es tan bueno como se describe en comentarios anteriores. Esto quedó demostrado por una encuesta realizada a comunidades informadas sobre el respeto de los contribuyentes en la (OMS). EsSalud y Minsa. Hablan de inversión, de buena gestión y de falta de recursos, esto inhabilitará los servicios normales y afectará la salud de millones de peruanos.

Algunos de los determinantes de la economía humana, la salud ambiental que impulsan la salud humana se distribuye como:



2.2.2.2 LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Para Annia Esther Vives Iglesias (2007), los estilos de vida saludable significan hábitos diarios que nos mantienen saludables y activos. Para vivir una vida sana saludable, es necesario centrarse en dos cosas: dieta y ejercicio.

Alimentos que satisfacen nuestras necesidades

- Las características de una dieta saludable son:
- Consuma 5 raciones de fruto y vegetales durante el día.
- Consumir producto con fibra y almidones diariamente.
- Se recomienda comer pescado varias veces a la semana.
- Controlar el exceso de carnes rojas (ternera) y priorizar ave de corral, cuy. En la mayoría de las veces comen más carne en lo recomendado.
- Reducir la cantidad de proteína animal y favorecer con los cereales y alimentos con almidón. Los productos de granos contienen gran cantidad de proteínas como *Fe*, *Ca*, *C19H19N7O6*, y vitaminas. Según la Sociedad

Estadounidense del Cáncer, se ha demostrado científicamente que incluir una diversidad de comestible de origen vegetal en dieta puede reducir el peligro de achaque crónicos.

- Toda familia en nuestro país, cultural y tradicionalmente, mantiene hábitos y formas adquiridas a lo largo de la vida, aunque sean débiles. Limite el uso de aceite de oliva (equivalente a 1 cucharada por día), ya que el alimento en sí contiene grasa.
- Los alimentos, no deben cocinarse en aceite (fritos o empanizados) y deben cocinarse al vapor, a la plancha o a la parrilla.

A través de la publicidad, la información y la educación, estas actitudes de conductas de consumo de alimentos saludables y nutritivos en relación con el trabajo, el ejercicio, el ocio, la recreación, el buen comportamiento mental y la higiene, se pueden transformar en conductas que contribuyan a una vida más saludable. Tú puedes cambiar, y una de las condiciones es no comer comida chatarra.

André Blake, 2014), llevar un estilo de vida saludable es tan importante como aprender a gestionar su salud, como ir al médico cuando está enfermo. Piensa en situaciones que podrían hacerte daño. beber agua limpia y segura. (pág. 5)

2.2.2.3 CONDICIONANTES Y FACTORES DE ESTILOS DE VIDA.

Según Galán-González, Edna Fabiola. (2019), según el (EVS) es la conducta que las personas realizan para mejorar. Por lo tanto, los profesionales de la salud deben impulsar la acomodación de EVS, que impacten positivamente en grupos familiares y presenten oportunidades para establecer hábitos desde edades tempranas. Además, se agrega que el personaje es el más cercano e importante, pues es el diseñador y artífice de su desarrollo.

Los beneficios para la salud de las familias son bien conocidos, por lo que es necesaria un cuidado conveniente en los CS, para mejorar su capacidad de cumplir con su compromiso de seguridad. Es necesario explorar actitudes que puedan facilitar u obstaculizar el empoderamiento de estos grupos. B. Evidencia de orígenes, estilos de vida e influencias humanas y culturales. Porque predice la ubicación en función de las acciones familiares y la situación actual.

2.2.2.4 DIMENSIONES EN LA VIDA SALUDABLE.

a) Determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable.

Para Lluís Capdevila Ortís (2005), Una colección de herramientas y pautas para que los profesionales de la AFS, orienten a los ciudadanos a hacer ejercicio regularmente y guiar un EVS. Además, puede utilizarse como complemento para personas físicamente activas que quieran más información sobre pautas específicas a seguir en un programa de acondicionamiento corporal

La OMS, (2017), menciona: “Los aspectos físicos son percepciones sobre la AF, y la salud percibida, que se relaciona con la ausencia de enfermedad, los síntomas que conlleva por la enfermedad y los resultados secundarios del procedimiento”. (pág. 56)

Como es comprensible, la OMS, afirmó que, desde esta magnitud, de un individuo sana y libre de enfermedades se considera que goza de buena salud.

b) Determinantes psicológicos en la vida saludable.

Según la OMS, La dimensión psicológica se relaciona con la percepción que tienen las personas de conocimientos, creencias, mitos, leyendas, arrebatos de emociones y cómo controlan y aceptan con valentía esa información.

La OMS (2017), define: La dimensión psicológica es el estado cognitivo y emocional de uno mismo. tales como ansiedad, inquietud, incomunicación, pérdida de autoestima e incertidumbre sobre la percepción personal del futuro, entre ellas Incluye convencimiento personales, subjetivas y religiosas, como el propósito de la vida y las actitudes ante el sufrimiento. (pág. 32)

Resulta que calidad de vida, especialmente la extensión psicológica de la rutina diaria, debe estar relacionada con la salud física, ya que tiene un efecto positivo en la curación y prevención de enfermedades y dolencias.

También se vincula con la protección del círculo social y la infraestructura al no imponer restricciones a los grupos que deseen o quieren compartir el entorno social y la infraestructura, como la civilización, la educación, las tareas, etc

c) Determinantes sociales en vida saludable.

Según la OMS. el referente es una agrupación de relaciones sociales que ocurren en el entorno de vida de una persona está definido por comunicaciones sociales que posible a promover o dificultar la CV, de una persona en diversas áreas de su desarrollo. (pág. 34).

La OMS, define la magnitud social como la representación que tiene una persona de cómo funciona la sociedad, su carrera o industria y su importancia.

La OMS, (2017), menciona la dimensión social como "percepciones con las relaciones y listado sociales en la vida de un individuo", en las necesidades familiares y de apoyo social, las relaciones médico-paciente y los esfuerzos laborales. (pág. 97).

d) Determinantes anímicos en la vida saludable.

La Instauración de la salud y Personal (2017), opinó: El confort de la personalidad es "El bienestar una persona es capaz de coordinar en sociedad y complacer las demandas en la vida diaria", debido a enfermedad, vicisitud o pérdida (pág. 15).

Según en fundación del autor, el bienestar sensitivo se define como la sensación de un individuo es capaz de cumplir un papel social y afrontar situaciones cotidianas difíciles.

La capacidad de la persona en su estado psíquico para afrontar las emociones en situaciones inusuales, adversas o estresantes. Ya que respondió esto, pero también incluye cosas muy buenas, como excelentes resultados. Es importante distinguir entre salud emocional y salud mental, estos términos suelen confundirse, pero el último término se refiere a la capacidad de la mente para percibir el mundo exterior y la realidad. La salud mental es la forma en que la abordamos.

e) Determinantes interpersonales en la vida saludable.

Ibargüen (2014), afirma: El concepto que propone percibe las relaciones interpersonales como: las conexiones de conjuntos e interacciones que se restablecen entre individuos o grupos de personas determinadas por factores de la etapa de vida y los roles desempeñados en una sociedad determinada. campo social (pág. 33).

Los autores concluyen que las correlaciones son una serie de actividades de las personas realizan en sociedad a lo largo de su vida, que fortalecen constantemente su vínculo con cada persona o individuo.

Ciertas habilidades prácticas son más pronunciadas en personas con alta inteligencia emocional, por ejemplo: la solidaridad, la capacidad de motivar (el mismo y a los demás), la capacidad de controlar, la autoconciencia, la

exteriorización de la alegría y la capacidad de liderar a los demás. A menudo, al medir estas habilidades mentales, estas habilidades se utilizan como indicadores de inteligencia emocional.

2.2.2.5 LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Según Albacete, (1988), una de las manifestaciones, habito de vida de los niños es la formación de sus hábitos en vida alimentario. Está influenciado por diversos factores como las costumbres, las prácticas tradicionales y las condiciones sociales. Comienza a una edad muy temprana y se desarrolla más tarde. Empiece a desarrollar buenos hábitos alimentarios en su vida. Sin embargo, a medida que las personas atraviesan diferente periodo en la vida, como la juventud y la edad mayor, comienzan a surgir diferencia en los hábitos estables que conducen a cambios de diferencia de vida.

Es importante señalar el crecimiento depende gran medida de una nutrición adecuada, por lo que es importante conocer las recomendaciones para obtener una nutrición adecuada a través de: Pirámide Alimenticia publicada por la Asociación Dietética Americana. Recomendado por la Secretaría Nacional del Perú (SENC) 2015). Una dieta equilibrada proporciona energía suficiente para consumir y asimilar todos los nutrientes y sustancias necesarias para la salud de los organismos vivos. Esta es una explicación general y debe ser publicada y compartida ampliamente, especialmente por los Ministerios de Salud y de Producción. Información importante.



El concepto básico más importante de la pirámide alimenticia es que los carbohidratos (pan, pasta, patatas y arroz) deben constituir entre el 55 y el 60%

de la dieta total. Por lo tanto, la mitad de tu dieta deben consistir en carbohidratos. ¿Es lo mismo una persona sedentaria que una persona activa?, según la (OMS). Descuidar tu nutrición puede provocar problemas en salud y enfermedades que se manifiestan en tu cuerpo y mente y provocan problemas no deseados. Estos trastornos incluyen sobrepeso, obesidad, anorexia y bulimia. Estos dos últimos problemas son dolencias comunes en la sociedad actual y prevalecen entre los jóvenes porque cada vez son más comunes en asociación con ciertos rasgos culturales.

La situación socioeconómica es un problema para muchos estudiantes universitarios, y su principal deseo es encontrar alimentos que sean económicos y si el consumo es preparado en un tiempo corto. B. Alimentos ricos en grasas. Este resultado económico se debe a diferencias dentro de los estratos: quienes se encuentran en la parte inferior del estrato, contrariamente a lo observado, consumen más frutas y verduras y siguen dietas más magras. ático

Los factores sociales son importantes para promover la salud en cualquier sociedad y están directamente relacionados con el comportamiento y deben incorporarse al diseño de buenos hábitos alimentarios. No sólo afecta a la sociedad, sino que también influye en si se deben mejorar las vidas de los jóvenes.

Como resultado, los médicos y los grupos políticos participan activamente y muchos jóvenes, como los estudiantes universitarios, comen alimentos poco saludables. como b. Estudiantes, docentes y administrativos de la U.S, (Universidades de Perú Bob, 2013) y de la Universo Católica Romana. Desde 2011, el Departamento de Psicología gestiona el programa de salud pública "Metas Separadas". El objetivo del evento es transformar PUÜ en un entorno que promueva prácticas y experiencias saludables en ámbitos de toda la actividad universitaria, el trabajo público y social y los EVS, en los tres niveles de la universidad.

2.2.2.6 SEGÚN OMS 2020.

- La AF, tiene valiosos beneficios para el cuerpo el espíritu y la inteligencia.
- Ayuda a disponer y examinar la AF, Los padecimientos y no contagioso como los cardias, el cáncer y la glucosa.

- El ejercicio mide los síntomas de desánimo y angustia.
- La AF, mejora el pensamiento, la habilidad y el prejuicio.
- La AF, fortalece el desarrollo de los jóvenes.
- El ejercicio puede mejorar la salud en general.
- En todo el mundo, una de cada cuatro personas no cumple con el nivel recomendado de AF.
- Se trata evitar unos 5 millones de muertes al año si el mundo aumentara la actividad física.
- Las personas inactivas tienen entre un 20 y un 30% más de riesgo de morir que las que hacen ejercicio.
- Más del 80% de los jóvenes del mundo, no hacen suficiente ejercicio.

2.4 BASES CONCEPTUALES.

Actitud: Las actitudes son construcciones de actitudes mentales basadas en estímulos y factores experienciales.

Actividad física: Según Albacete, (1988) El ejercicio también puede ser una forma de mejorar su situación en vida al liberarse del estrés de los días de trabajo mejor con una AF. Cualquier circulación del cuerpo realizado por los músculos requiere el uso de energía.

Sedentarismo durante el COVID 19: Los EV, bajo saludables en el sedentarismo han aumentado en últimos tiempos han surgido muchas causas del uso excesivo en tecnología, y la obesidad y la inactividad física, y las restricciones sociales en muchos países han contribuido a este crecimiento poblacional. Estos no están limpios. El estilo de vida afecta no solo al cuerpo, sino también a la mente, por lo que es una causa para la salud pública.

Estilo de vida saludable: Repaso (2010). Al vivir un EVS, aprendemos sobre hábitos diarios que nos ayudan a mantenernos saludables y reducir nuestra discapacidad. Para vivir bien, debemos centrarnos en dos cosas principales: Nuestra dieta y ejercicio.

Calidad de vida: Serra (2008). La CV, cambia dinámicamente al promover estilos de vida que permitan opciones personales en aquellas situaciones degradantes que en sí mismas constituyen situaciones atractivas. Incluye la descripción de

diferentes aspectos de la sociedad, sociales e incluso físicos y mentales; es una vida complicada, con definiciones que van desde la psicología y la sociología hasta las políticas y la ciencia, la medicina, la indagación del crecimiento y más de la vida y las cualidades sociales de las personas. tienden a cambiar con el tiempo.

Estatus social:

¿Programas de trabajo, seguro de desempleo, cocinas compartidas? ¿Planes de casa?

Salud: Esta es la forma física; Es la fuerza física para satisfacer las necesidades diarias de la salud. Los tipos por encima del nivel físico son los que están simultáneamente asociados con el nivel mental; la combinación de los dos nos ayuda a vivir una vida activa y activa.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS LA INVESTIGACIÓN.

3.1.1 HIPÓTESIS GENERAL.

- La actividad física se relaciona directamente en la vida saludable en estudiantes del 4° “A” en nivel secundario en la institución educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022.

3.1.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.

- a) El nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?.
- b) El nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- c) El nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- d) El nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?
- e) La relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° “A” del nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?

3.2 Identificación de Variables e indicadores

3.2.1 Identificación de variables.

En este estudio se consideran los siguientes tipos de investigación:

3.2.1.1 Variable Independiente: Actividad física.

- La intensidad en la actividad física
- La frecuencia en la actividad física
- La duración en la actividad física.

3.2.1.2 Variable Dependiente: La vida saludable.

- Factores determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable
- Factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable.
- Factores determinantes en el aspecto social y cultural en la vida saludable.
- Factores determinantes anímico en la vida saludable
- Factores determinantes en interpersonal.

3.3 Operacionalización de variables.

Tabla 1: Operacionalización Variable: Actividad física

Dimensiones	Interés	Nivel o rango	Ítems	Escala de valoración.
Intensidad en la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ejercicios una media subjetiva de dificultad en intensidad física. - Se define como la fuerza del estímulo que experimenta una persona durante un esfuerzo. 	Excelente. (36 a 50) Bueno. (21 a 35) Bajo. (6 a 20)	2 = 8; 13; 23 = 24; 25	Ordinal Nunca 1. Casi Nunca 2
Frecuencia en la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a nivel de repetición de frecuencia. - Número de veces que una persona realiza actividad física, expresado en veces por semana. 	Excelente. (34 a 44) Bueno. (23 a 33) Bajo. (12 a 22)	1 = 7; 9; 10 = 11; 12; 18 = 19; 22; 26 = 28; 29.	Casi siempre 3 Siempre 4
Duración en la actividad física.	La duración y el plazo de tiempo que se invierte en la actividad física al tiempo.	Excelente. (24 a 30) Bueno. (17 a 23) Bajo (10 a 16)	3 = 4; 5; 6; 13 = 14; 15; 16 = 20; 27.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2: Operacionalización Variable: Vida saludable.

Dimensiones	Interés	Nivel o rango	Ítems	Escala de valoración
Factores determinantes de la actividad física en la vida saludable.	Buena alimentación Hábito alimentario	Bajo. (9 a 19) Bueno. (20 a 30) Excelente (31 a 41)	1 <u>;</u> 2; 3; 4 <u>;</u> 5; 6; 7 <u>;</u> 8; 9.	Nominal.
Factores determinantes psicológicos y ajustes para una vida saludable.	Habilidades motrices Tolerancia en los juegos Participación en los juegos	Bajo. (9 a 19) Bueno. (20 a 30) Excelente (31 a 41)	10; <u>11</u> ; 12; 13; <u>14</u> ; 15; 16; <u>17</u> ; 18;	Nunca (1).
Factores determinantes de los aspectos sociales de la vida saludable.	Se relaciona en su entorno practicando: Valores Costumbre La participación.	Bajo. (9 a 19) Bueno. (20 a 30) Excelente (31 a 41)	19; <u>20</u> ; 21; 22; <u>23</u> ; 24.	Casi nunca (2)
Factores determinantes del estado de ánimo para una vida saludable	Emociones Su propio concepto	Bajo. (9 a 19) Bueno. (20 a 30) Excelente (31 a 41)	25; <u>26</u> ; 27; 28; <u>29</u> ; 30; 31; <u>32</u> ; 33; 34; <u>35</u> ; 36; 37	A veces (3)
Factores determinantes del dominio Interpersonal	Relaciones sociales Apoyo en el hogar.	Bajo. (9 a 19) Bueno. (20 a 30) Excelente (31 a 41)	38; <u>39</u> ; 40; 41; <u>42</u>	Casi siempre (4)
				Siempre (5)

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 ENUNCIADO DEL TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

4.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La medición, evaluar e interpretar los datos obtenidos, para profundizar los conocimientos. En el presente trabajo se aplicó el tipo de investigación básica, ya que atravesó por los procesos secuenciales de buscar información, entenderla, aplicar métodos para hacer sobre la situación problemática focalizada, (Sánchez & Reyes, 2018).

4.1.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.

Esta investigación se incorpora a la básica, o pura, y en conclusiones supondrán un importante aporte a la ciencia en general, ya la educación física en particular.

La observación tiene un nivel correlacional en que nos permiten medir y analizar el grado de relación con las variables de estudio. Es decir, actividad física y vida saludable. (Pino G. R., Metodología de la investigación, 2018, pág. 94).

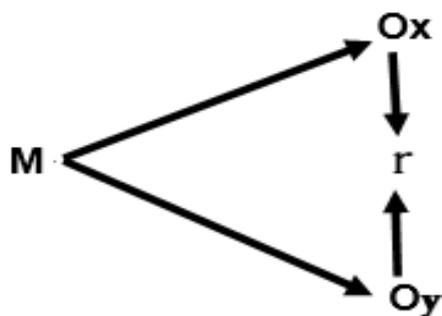
Por lo que la investigación es: Descriptivo – Explicativo.

4.1.3 DISEÑO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

La observación se realizó bajo en diseño no experimental a la que “describe y analiza únicamente fenómenos del medio natural, sin manipulación deliberada de variables”. (Sánchez y Reyes 1996, pág.17)

El diseño también fue transversal dado que la información fue recolectada en una fracción de tiempo según (Sánchez y Reyes 1996). Del mismo modo, los niveles fueron correlacional en la medida en que intentan encontrar la relación de las variables.

La investigación se representó en la siguiente figura.



Esquema de Diseño Correlacional

DONDE:

M = Muestral

O_x = Observación en la variable independiente (Actividad física)

O_y = Observación en la variable dependiente (Vida saludable)

r = Grado de correlación

4.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.

Se aplica un enfoque cuantitativo, caracterizado por el proceso de recolectar y analizar estadísticamente los datos, medir numéricamente las variables resultantes de la aplicación de la investigación y permitir en la comprobación de las hipótesis formuladas originalmente. (Pino G. R., Metodología de la investigación, 2018, pág. 36).

4.3 UNIDADES DE ANÁLISIS.

La unidad está formada por la comunidad educativa en Institución Educativa “Romerito” Wánchaq provincia-Cusco.

4.3.1 Criterios de inclusión

- Registrar estudiantes para el año escolar 2022.
- Estudiantes que se transfieren anticipadamente para el año escolar 2022.

4.3.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que hayan recibido aprobación en el proceso de solicitud de equipos de investigación.
- Los estudiantes estarán aislados de los equipos de investigación durante el proceso de solicitud.

4.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

4.4.1 POBLACIÓN.

En investigación, de la población se refiere a un elemento de conjunto con determinadas características comunes que son objeto de investigación y análisis.

La población de indagación, el vigente trabajo en investigación sea conformado en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" de Wánchaq – Cusco.2022. La cantidad total de estudiantes matriculados en los cinco grados de secundaria son 446 y la información recabada en la dirección en la Institución Educativa, tal como se observa en el posterior cuadro:

Tabla 3.

Número de estudiantes de la Institución Educativa "Romerito"

N°	ESTUDIANTES	TOTALES
01	Varones	220
02	Mujeres	226
TOTAL		446

Fuente: Nómina de Matrícula de Estudiantes de la Institución Educativa "Romerito" del Distrito de Wánchaq -Cusco. 2022.

Figura: 01

Número de estudiantes de la Institución Educativa "Romerito".



Tabla 4:

Número de estudiantes por grados y secciones en la Institución Educativa de "Romerito" distrito Wánchaq - Cusco.2022

GRADO Y SECCION	SEXO		SUBTOTAL
	HOMBRE	MUJER	
1RO. "A"	16	14	30
1RO. "B"	13	17	30
1RO. "C"	12	18	30
2DO. "A"	18	12	30
2DO. "B"	13	16	29
2DO. "C"	17	12	29
3RO. "A"	13	17	30
3RO. "B"	14	16	30
3RO. "C"	14	15	29
4TO. "A"	16	14	30
4TO. "B"	15	15	30
4TO. "C"	12	18	30
5TO. "A"	19	10	29
5TO. "B"	10	20	30
5TO. "C"	18	12	30

Fuente: Nómina de Matrícula de Estudiantes de la Institución Educativa "Romerito" del distrito de Wánchaq-Cusco.

4.4.2 TAMAÑO DE MUESTRA

Debido a ciertas limitaciones, no es posible realizar estudios aplicables a toda la población, por lo que es necesario seleccionar una parte de toda la población, a esta parte o subconjunto se le conoce como "muestra". Al respecto, Monje C. (2011), afirmó que una muestra "es una colección de objetos o sujetos de una de un todo, es decir, es un subconjunto de un todo" (pág.123).

Afirma que una muestra está integrada en 30 estudiantes del 4° en nivel secundario, sección "A", en Institución Educativa "Romerito" distrito de Wánchaq – Cusco.2022, el posterior cuadro muestra los rasgos descriptivos la investigación.

Tabla 5:

Número de estudiantes tomados como muestra en la Institución Educativa "Romerito" distrito en Wánchaq – Cusco. 2022.

GRADO Y SECCION	SEXO				SUBTOTAL	Porcentaje.
	HOMBRE	<i>fi</i>	MUJER	<i>fi</i>		
4TO. "A"	16	53	14	47	30	100%
TOTAL					30	100%

FUENTE: Nómina de Matrícula de Estudiantes de la Institución Educativa "Romerito" del distrito de Wánchaq – Cusco.

Los 30 alumnos actuales forman un grupo experimental para experimentar sesiones de aprendizaje sobre temas relacionado en educación física.

4.5 TÉCNICAS, SELECCIÓN EN LA MUESTRA

Se emplea el programa estadístico Rho - Spearman para seleccionar la muestra. Cuadrado.

4.6 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS EN RECOLECCIÓN DE DATOS.

A TÉCNICAS.

Con procedimiento en la recopilación de los datos, se implementará las encuestas, que Landeau R. (2007), define como: " Quizás la herramienta de recopilación de datos más utilizada consista en una sucesión de interrogación acerca de una o más variables mensurables". (Pág. 245)

B INSTRUMENTO.

Un cuestionario es una herramienta de recogida de datos que sigue la metodología utilizada en la investigación.

herramienta utilizada para reunir datos en la escala de Likert como herramienta de recolección de datos para diferentes actividades físicas y vida saludable. R. (2007), para desarrollar métodos en la cual conseguir los objetivos en investigación, se debe ordenar las cualidades de conjuntos de preguntas previamente planificadas para cuantificar las dos variables y facilitar en la recopilación de datos primarios para generar información, para su posterior análisis, descripción y conclusiones. Asimismo, las estadísticas pueden

diagnosticar realidades problemáticas y participar en la interpretación de datos. (Pág. 245).

Para el análisis e interpretación objetiva y didáctica se prefiere el uso de actividad física y EVS, ya que los resultados se revelan a través de niveles de intervalos, tablas de frecuencia, porcentajes y preguntas temáticas. Esto incluye la información estadística.

La información recopilada en esta parte del estudio se organizó e interpretó utilizando herramientas de investigación que se aplicaron a un total de aproximadamente 30 alumnos del 4°. "A", en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" distrito Wánchaq, provincia del Cusco.

El primer instrumento recopiló información sobre las variaciones en las actividades físicas y constó de 27 ítems en tres categorías o dimensiones.

- La intensidad en la actividad física
- La frecuencia en la actividad física
- La duración. en la actividad física

El segundo cuestionario de la vida saludable constaba de 42 ítems e incluía en cinco dimensiones:

- Factores determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable
- Factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable.
- Factores determinantes en el aspecto social y cultural en la vida saludable.
- Factores determinantes anímico en la vida saludable
- Factores determinantes en interpersonal.

Ficha técnica:

Variable 1: Actividad física

Nombre del instrumento: Escala de medición tipo Likert

Fecha de aplicación: 2022

Administración: Individual y colectiva

Significación: Medir que tipos y que cantidad de actividad física que realizan los estudiantes.

Duración: 30 minutos

Estructura: El instrumento constó de tres dimensiones: intensidad de la actividad física (6 ítems), frecuencia de la actividad física (12 ítems) y duración de la actividad física (9 ítems), en resumen, contó con 27 ítems, lo que indica que se mide por la siguiente escala:

5: Ritmo muy alto

4: Ritmo alto

3: Ritmo bueno

2: Ritmo regular

1: Ritmo nulo.

Ficha técnica:

Variable 1: Vida saludable.

Nombre del instrumento: Escala de medición tipo Likert

Fecha de aplicación: 2022

Administración: Individual y colectiva

Significación: Medir que tipos y que cantidad de actividad física que realizan los estudiantes.

Duración: 30 minutos

Estructura: El instrumento constaba de tres dimensiones: intensidad de la actividad física (9 ítems), determinantes del esfuerzo físico en una vida saludable (9 ítems), determinantes psicológicos y coordinación en una vida saludable. (6 puntos), factores determinantes de un estilo de vida saludable en una perspectiva social y cultural. (13 puntos), factores determinantes del estado de ánimo en una vida saludable (5 puntos). Brevemente, los determinantes de las relaciones interpersonales contaban con 42 ítems, lo que indica que se mide en la siguiente escala:

5: Salud muy excelente.

4: Salud excelente

3: Salud bueno

2: Salud regular

1: Malo

4.7 PRUEBA, CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS.

Validez:

En determinados casos se permitió la recogida de datos de los sujetos, de prueba, fue aprobado previamente por el Dr. Luís Yarlequé Chocas, profesor de la UNCP, La validez se refiere a confiabilidad con el método estadístico alfa de Cronbach, que los autores reportan con los siguientes valores:

Hurtado (2006) se refiere a la eficiencia como: Estas herramientas deben cumplir ciertas condiciones dependiendo de la naturaleza de los estudios, especialmente la variedad y el número de alternativas, nos aseguramos de que los datos obtenidos de ellos reflejen lo que se presenta actualmente. Básicamente, se menciona la medición en que una herramienta mide realmente la falaz en la variable que busca medir, así como el rango que pretende medir. (pág. 160)

La validez de implícito se determinó a través de la evaluación de expertos a los que se sometió el instrumento diseñado para comentarios. Examinar la validez de la medición de la AF, en el segundo período, la herramienta en recaudación de datos utilizado por los encuestados fue evaluado por investigadores experimentados que modificaron cuidadosamente los ítems del instrumento anterior de acuerdo con la aceptabilidad del estudio, lo cual es un cambio menor valor.

La tabla muestra que la proporción de expertos calificados en el cuestionario de revisión es del 75%, lo que se considera una buena categoría y sigue siendo válida.

Es confiable

Con base en la información de la evaluación piloto, la confiabilidad de herramienta o instrumento de calculó utilizando el coeficiente Rho de Spearman (ρ) cuando se encontró a los resultados a los ítems eran multivariadas.

Fiabilidad en instrumentos variables en investigación.

Con base en las respuestas en el programa estadístico *IBM SPSS*, tenemos:

Estadístico en fiabilidad.

<i>Variable</i>	<i>Rho de Spearman.</i>	<i>N° Ítems</i>
<i>Actividad física</i>	<i>0,807</i>	<i>27</i>
<i>Vida saludable</i>	<i>0,845</i>	<i>42</i>

La descripción de los datos descriptivos se organiza por medio de tablas y figuras en que muestran el número y frecuencia de cada ítem y sus medidas, y la variable con su respectiva dimensión.

Para iniciar el análisis se verificó la confiabilidad de las respuestas recolectados, se usó los coeficientes en confiabilidad Rho - Spearman en tanto tiene un efecto mínimo esperado en 0.5

El instrumento utilizado para medir la actividad física tiene 27 elementos o ítems y la fórmula de confiabilidad Rho - Spearman de 0,807; dado este valor superior a 0,01, se afirma la confiabilidad del instrumento.

El instrumento tiene los coeficientes de confiabilidad Rho - Spearman de 0.845 para medir el estilo de vida saludable y el instrumento consta de 42 componentes o ítems. Al ser el valor mayor a 0,5 se confirma la confiabilidad del instrumento.

4.8 TÉCNICAS EN DEMOSTRAR LA VERDAD O FALSEDAD DE LAS HIPÓTESIS PLANTEADAS.

Suponiendo un valor en significancia esperado de H1 para 0,05, se consideró el estadístico Kendall Tau B para construir una tabla de correlación para confirmar la hipótesis propuesta.

4.9 PROCEDIMIENTO Y RECOLECCIÓN DE DATOS.

Los siguientes estándares se tienen en cuenta para el procesamiento en la comunicación.

a) Recolección en datos.

Se utiliza la herramienta de investigación para crear una matriz en datos la hoja de cálculo en Excel que registre las respuestas de cada estudiante. Esto es más fácil porque la herramienta está diseñada para uso personal, lo que le permite registrar la respuesta de cada estudiante, garantizando al mismo tiempo que

todas las preguntas serán respondidas porque el formulario está configurado de esta manera.

b) Clasificación de datos.

Los datos se vacían progresivamente a medida que se almacenan en una matriz que se reclasifica por cada dimensión de la variable de estudio de manera que cada dimensión y variable también tenga una suma y esté lista para ser transferida a la base de información de la programación estadística.

c) La observación de datos.

- **Análisis y datos.**

La información en la tabla de Excel se transfiere a un soporte de datos, específicamente al sistema estadístico, IBM SPSS. Luego se examinó y probó la confiabilidad de los datos faltantes empleando el índice de estabilidad interna Rho de Spearman, haciendo que los datos estuvieran disponibles para análisis descriptivos e inferenciales.

- **Análisis estadístico descriptivo explicativo.**

Los datos seleccionados y preparados para su procesamiento se analizaron mediante técnicas estadísticas descriptivas. La cantidad se muestra en tabla con frecuencia absoluta (frecuencia relativa expresada como porcentaje) y un gráfico de barras (frecuencia relativa expresada como porcentaje).

Para el ejecuta miento de datos se tomaron en consideración en siguientes métodos estadísticos:

- ✓ Se aplicaron la medida estadística descriptivas, incluyendo media aritmética, mediana, etc. Para poder explicar e interpretar adecuadamente los resultados, la información recogida se organiza en tablas y figuras.
- ✓ La fortaleza de la relación en las variables del estudio se determinó calculando en correlación Rho - Spearman, el coeficiente se emplea el sistema de análisis estadístico, SPSS, versión, 25 la eficacia de la asociación y el significado estadístico en la asociación se tuvieron en cuenta al evaluar los posibles puntos de ruptura. relaciones entre variables.

4.10 TÉCNICAS EN RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

La siguiente tabla resume las técnicas y herramientas utilizadas para recopilar y analizar información sobre AF y la VS en educación física. Los pasos dados

fueron un estudio inspirado en Likert. (2007) consideraron una herramienta diseñada para proporcionar una referencia precisa a la investigación. (p.245).

Tabla N°06

Tablas e instrumentos.

TÉCNICAS.	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Encueta.</i> • <i>Preguntas de Likert.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hizo hincapié en la importancia de utilizar una variedad de preguntas planificadas previamente para ayudar con la recopilación de datos a fin de lograr los objetivos del estudio.</i>

Fuente: Elaboración propia.

Los datos recolectados en el campo fueron analizados e interpretados presentadas en tablas y figuras, se utilizan estadísticas descriptivas simples donde utiliza el software SPSS - versión 25.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE.

La información recopilada para el propósito de esta investigación es muy relevante, pues el trabajo se inició aplicando la herramienta a estudiantes mediante un cuestionario previamente desarrollado y validado para conocer si, existe correlación con la AF, y la vida saludable por igual entre sus respectivas dimensiones, y de esta manera se pueden obtener algunas nuevas medidas estratégicas para mejorar el esfuerzo de los alumnos en Institución Educativa “Romerito” distrito Wánchaq provincia Cusco,2022”.

Para identificar y probar las hipótesis individuales en este estudio, primero se realizan cálculos generales y específicos para cada tema, y luego se calculan las dimensiones relevantes a partir de la matriz de variables operativas para poder lograr la magia de los datos. Una cosa es que las frecuencias y sus respectivos porcentajes se determinaron a partir de los resultados alcanzados mediante hojas en cálculo, Excel versión 2019 y el software, estadístico, SPSS, versión 25, que permite realizar gráficos de barras detallados con carácter informativo a modo de tabla relacionadas con la aplicación de preguntas, que pueden seguirse previamente en coordinación con los directores de instituciones educativas y profesores de clase para su posterior aplicación personal a estudiantes 4° en la Institución Educativa “Romerito”.

Finalmente, se realizaron análisis descriptivos y inferencial para cada variable y dimensión para confirmar las hipótesis propuestas en este estudio.

5.2 RESULTADO POR VARIABLE.

5.2.1 VARIABLE EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Tabla N° 7.

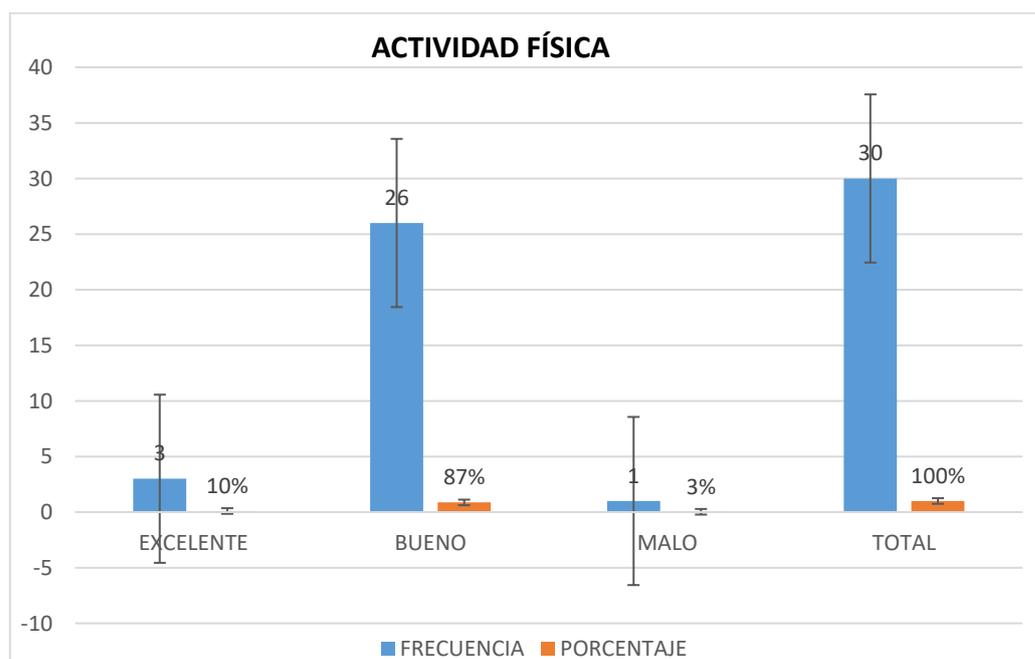
Variable según actividad física.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	92 a 123	3	10
Buena	60 a 91	26	87
Baja.	28 a 57	1	3
<i>Total</i>		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 02.

Variable según actividad física.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 7 y figura 2 en posterior se perciben los resultados en la actividad física, en ella se percibe que, total de estudiantes del cuarto grado en Educación Secundaria en la Institución Educativa Romerito, el 10% estima en la cual se ubica en nivel excelente, el 87 % en nivel buena y 3% en nivel mala, en la variable

vida saludable. En efecto nos permitieron concluir más del 50% en los estudiantes realizan actividades físicas beneficiosas, mientras que los porcentajes restantes pueden estar relacionados con su escaso conocimiento sobre actividades físicas, que son componentes de la relación entre los estudiantes y ellos. Problemas de alimentación que se desarrollan; por otro lado, aunque muestran un reflejo de actividad física con algunos problemas a la tecnología.

5.2.1.1 RESULTADO Y DIMENSIONES

Tabla N°: 08

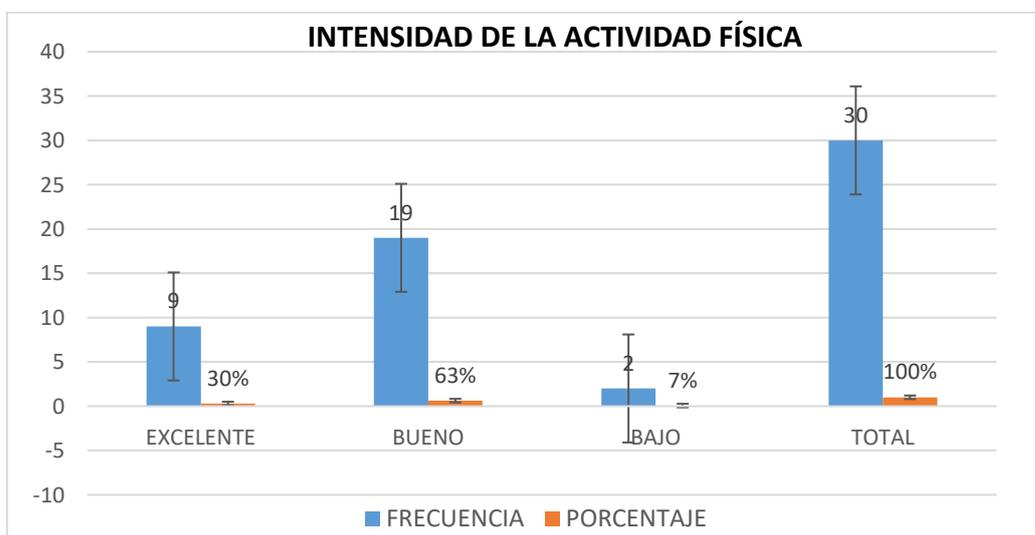
a). Dimensión de la intensidad en la actividad física.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje.
<i>Excelente</i>	36 a 50	9	30%
<i>Buena</i>	21 a 35	19	63%
<i>Baja.</i>	6 a 20	2	7%
<i>Total</i>		30	100. %

Fuente: base de datos.

Figura: 03.

Dimensión en la intensidad en la actividad física.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 8 y figura 3, En la dimensión e intensidad en actividad física según la variable, se percibe en total en estudiantes del cuarto año en educación

secundaria en Institución Educativa “Romerito”, y 30 % se estima en un nivel excelente, el 63 % en nivel bueno y 7% en nivel bajo de intensidad de la AF. Estos resultados nos permiten inferir sobre la intensidad de la AF, que poseen en estudiantes, más del 50% de los estudiantes nos muestran una disposición hacia la AF, Para aumentar la fuerza física, lo que significa que pueden carecer de más conocimientos sobre salud, así como no mostrarán afecto de sentimiento, en la dimensión de actividad física, más del 50% de ellos adopta conductas que promueven un estilo de vida saludable. Cuando hablamos en actividades físicas, en estudiantes de esta institución educativa parecen mejorar su estado emocional durante el evento.

Tabla N°:09.

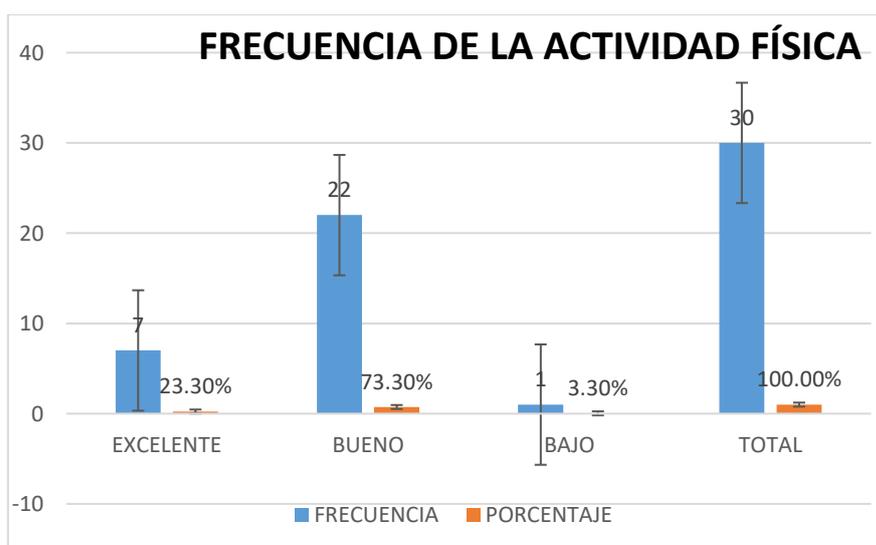
b) Dimensión de la frecuencia en la actividad física.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	34 a 44	7	23.3
Bueno	23 a 33	22	73.3
Bajo.	12 a 22	1	3.3
Total		30	100.0%

Fuente: base de datos.

Figura: 04.

Dimensión en la frecuencia en la actividad física



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 9 figura 4, según la frecuencia de la AF, con la variable vida saludable, se percibe que, del total, en estudiantes del cuarto año en educación secundaria en la Institución Educativa “Romerito”, y 23.3 % estima se encuentra en nivel excelente, y 73.3 % en nivel bueno y 3.3 % en nivel bajo de frecuencia en la AF. Estos resultados llevaron a la conclusión de que más del 50% de los estudiantes eran conscientes de que participaban en actividades físicas con mayor frecuencia, el otro porcentaje evidencia actitud bajo. Respecto a esta cuestión, un gran número de estudiantes cree que la actividad física contribuye al confort físico y emocional positivo. En tanto, incluimos puede servir como tratamiento en este propósito la práctica con mayor frecuencia en la actividad física controla la respiración y la frecuencia cardiaca de los estudiantes.

Tabla N°: 10.

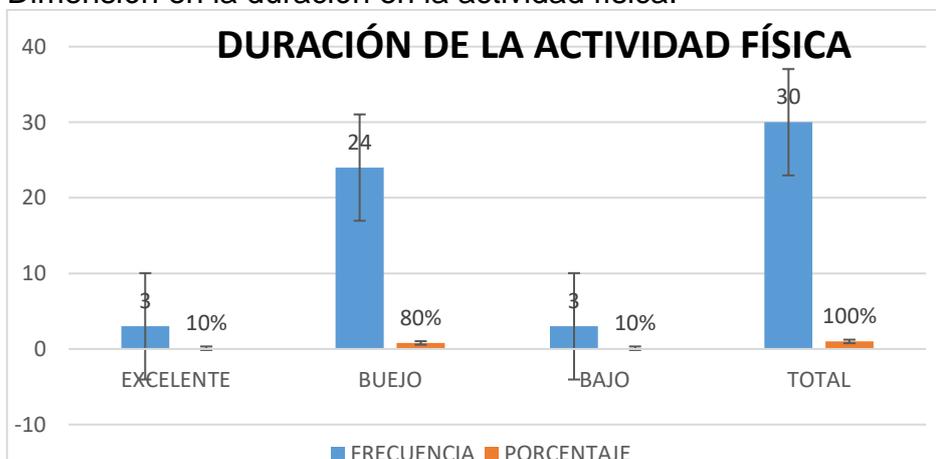
c). Dimensión de la duración en la actividad física.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	24 a 30	3	10
Bueno	17 a 23	24	80
Bajo.	10 a 16	3	10
Total		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 05.

Dimensión en la duración en la actividad física.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 10 figura 5, la duración según dimensión en la variable AF, se examina que, en un total en estudiantes del cuarto año en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, y 10% estima que se ubica en nivel excelente, y 80% en nivel bueno y 10% en nivel bajo de duración de la AF. Estos resultados permitieron inferir que menos de la mitad de los estudiantes practicaban poco durante la actividad física, pero el otro por ciento más de la mitad muestra una actitud desfavorable hacia las actividades físicas, un pequeño movimiento no desarrolla esfuerzo físico. Lo que significa que la institución educativa juntamente con los docentes se debe incentivar a los estudiantes a la práctica de un deporte.

5.2.2 VARIABLE VIDA SALUDABLE.

Tabla. N° 11

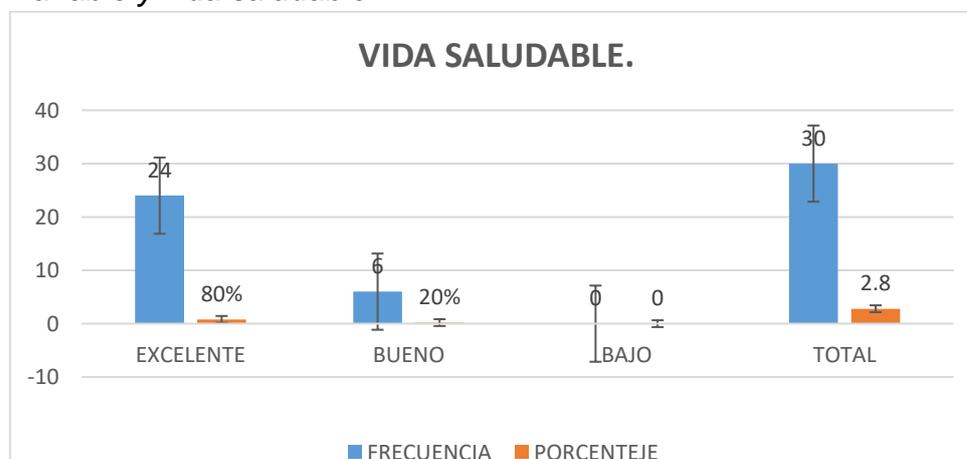
Variable y vida saludable.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	102 a 130	24	80
Bueno	74 a 101	6	20
Bajo.	45 a 73	0	0
<i>Total</i>		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 06

Variable y vida saludable.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

ÁNALISIS:

La tabla 11 figura 6, en el anterior se conoce los resultados de la vida saludable, en ella se percibe, de un total estudiantes en cuarto grado en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, y 80 % considera que se ubica en nivel excelente, y 20 % en nivel bueno y 0% en nivel bajo en la variable vida saludable. De los resultados descritos, más del 50% de los estudiantes interpretan lo que observan en base a sus propias características, buscando siempre la verdad y percibiendo en sus vidas interactúan con contextos sociales sobre la vida saludable. Esta cantidad de resultado guía a la conclusión en que también existe una falta de atención al utiliza un apropiado de materiales de aprendizaje en el proceso de aprendizaje.

5.2.2.1 RESULTADO POR DIMENSIÓN EN LA VIDA SALUDABLE.

Tabla N°: 12.

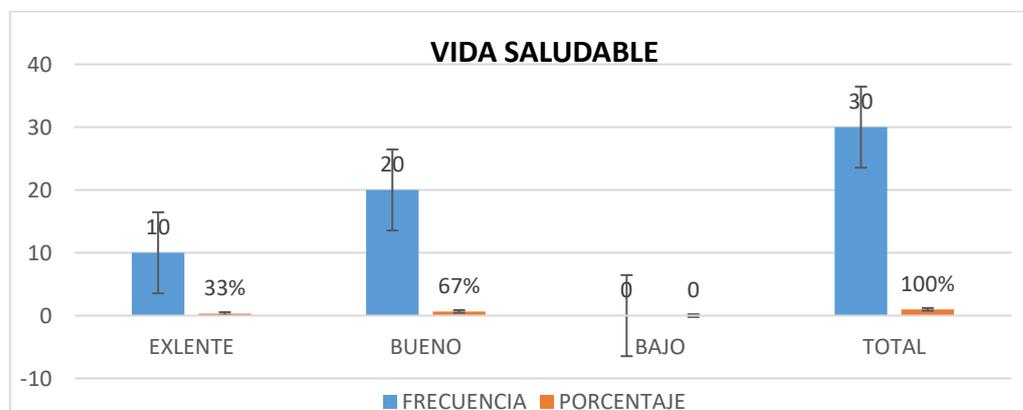
a). Factores determinantes de la actividad física en la vida saludable.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	31 a 41	10	33%
Bueno	20 a 30	20	67%
Bajo.	9 a 19	0	0%
<i>Total</i>		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 07.

Factores determinantes de la actividad física en la vida saludable.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación

Análisis:

La tabla 12 y figura 7, según factores determinantes en el esfuerzo físico en la vida saludable, se percibe, un total de numero estudiantes del 4° grado en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, y 67% estima que se encuentra en nivel bueno, el 33% en nivel excelente y el 0% nulo del esfuerzo física, estos resultados nos llevan a concluir en el 50% en los estudiantes sólo fueron considerados normales factor determinante en el esfuerzo físico en la vida saludable, Esto significa que el manejo de planes de ejercicio, el uso pleno de estrategias y el bajo nivel de participación están estrechamente relacionados con la dimensión componente el rendimiento es importante de un estilo de vida saludable y una alimentación oportuna siempre con una anticipación durante la escuela y antes de la escuela.

Tabla N°: 13

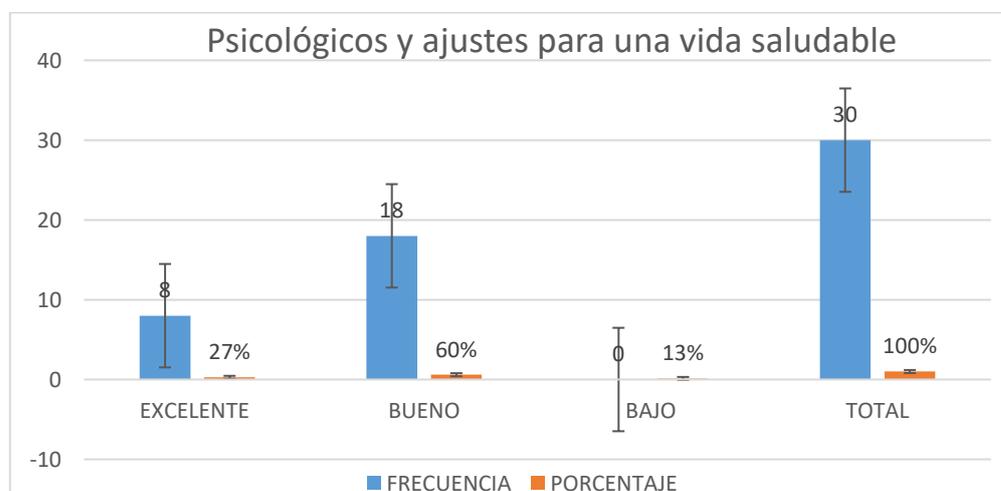
b). Factores determinantes psicológicos y ajustes para una vida saludable.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	31 a 41	8	27%
Bueno	20 a 30	18	60%
Bajo.	9 a 19	4	13%
Total		30	100.%

Fuente: base de datos.

Figura: 08.

Factores determinantes psicológicos y ajustes para una vida saludable.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 13 y figura 8, los factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable, se percibir, en total de estudiantes del cuarto en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, el 60% tener en cuenta que se allá en nivel bueno, el 27% en nivel excelente el 11% un nivel bajo de factores determinantes psicológico y coordinación. Esta cantidad permiten en concluir que la gestión en los planes de estudios falta reajustar en su planificación, ejecución, evaluación o en el nivel de participación psicológico. Es bueno para un entrenamiento post - actividad. Describa las acciones recomendadas, CV, psicología alta positiva. También se discuten aplicaciones importantes de la psicología de la salud y la enfermedad, y se concluye que la psicología es una excelente opción para provocar sentimientos de bienestar.

Tabla N°: 14

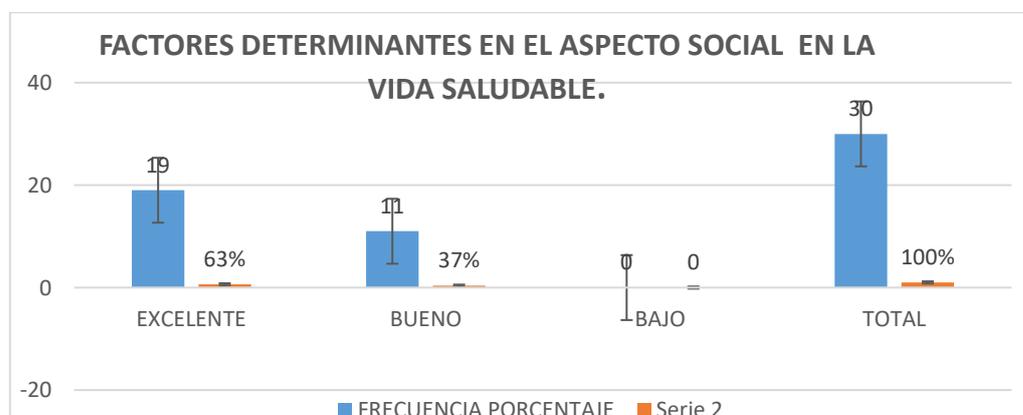
c). Factores determinantes de los aspectos sociales de la vida saludable.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	23 a 29	19	63%
Bueno	16 a 22	11	37%
Bajo.	9 a 15	0	0
Total		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 09

Factores determinantes de los aspectos sociales de la vida saludable.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación

Análisis:

La tabla 14 figura 9, Factores determinantes en el aspecto social y cultural, se examina que, del total en estudiantes del cuarto año en educación secundaria de la Institución Educativa “Romerito”, y 37% considera que se encuentra en nivel bueno, y 63% en nivel excelente y 0% un nivel bajo de determinantes en el aspecto social y cultural. Con esta cifra de resultados nos permiten terminar en casi el 50% en estudiantes estima que el uso de factores determinantes en aspecto social y cultural en la vida saludable se describe en un nivel bueno, por tanto, es pertinente reconsiderar con el planteamiento funcional en la vida saludable.

Tabla N°: 15

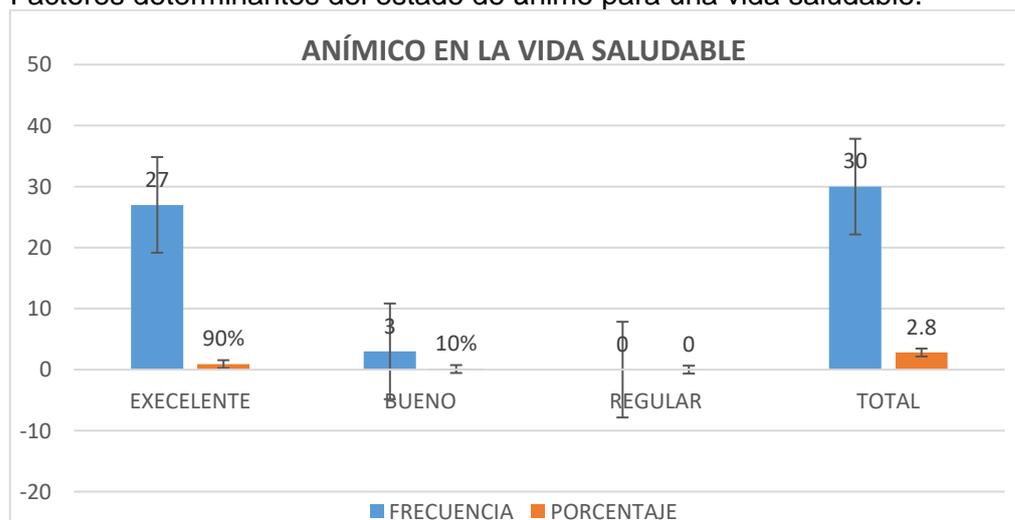
d) Factores determinantes del estado de ánimo para una vida saludable.

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	31 a 41	27	90.0%
Bueno	20 a 30	3	10.0%
Regular.	9 a 15	0	0
Total		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 10

Factores determinantes del estado de ánimo para una vida saludable.



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 15 figura 10, factores determinantes anímico en la vida saludable, se examina que, en total en estudiantes en cuarto en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, en la dimensión de la vida saludable los estudiantes, en ella se notar que, un 50% se mencionan con mayor participación en la frecuencia de la vida saludable se localiza en nivel medio, y 10% se examina que se ubica en nivel bueno, y 90% en nivel excelente y el 0% en nivel bajo de determinantes anímico. Esta cantidad de resultados sugieren que se debe promover la motivación de los estudiantes por la actividad física mediante la regulación de su estado de ánimo físico como complemento a su campo deportivo de interés. Cuidar su salud es importante para mejorar su éxito en el aprendizaje en una variedad de áreas definidas.

Tabla N°. 16

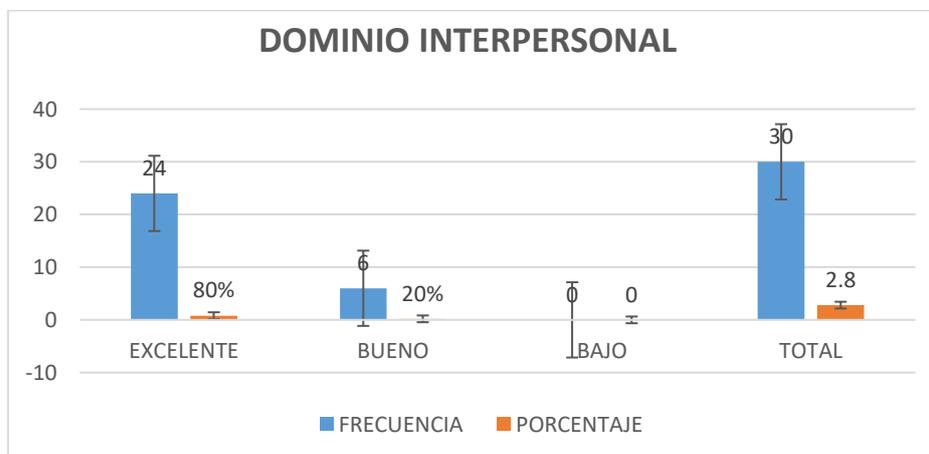
e) Factores determinantes del dominio Interpersonal

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	21 a 26	24	80
Buena	15 a 20	6	20
Bajo.	9 a 14	0	0
<i>Total</i>		30	100%

Fuente: base de datos.

Figura: 11

Factores determinantes del dominio Interpersonal



Fuente: datos proporcionados por el instrumento de investigación.

Análisis:

La tabla 16 y figura 11, factores determinantes en interpersonales, se examina que, un total en estudiantes del 4to grado en educación secundaria en Institución Educativa “Romerito”, el 20% estima que se ubica un nivel bueno, y 80% en nivel excelente y 0% no existe determinantes en interpersonales. Estos resultados admiten culminar que la mayoría en los estudiantes determinan el valor interpersonal de la personalidad en la vida saludable según las dimensiones que andan de acuerdo a tus necesidades e intereses en la vida saludable.

5.3 Pruebas de Hipótesis, Mediante la correlación de la prueba no paramétrica de R Spearman.

Para desarrollar este aspecto, es necesario asegurar el nivel de asociación y correlación que se ha explicado y resumido, los cuales fueron explicados y resumidos. Posteriormente se desarrolló el cruce de variables, para determinar si existe relación entre dos variables y entre sus dimensiones para este propósito y la prueba de R de Spearman. (Martínez, 2009, pág.4)

Considerando que las variables a comparar son de tipo ordinal nominal, y el estudio es de tipo no experimental y diseño correlacional, las variables de prueba de hipótesis se construyen con base de rango de correlación, según Spearman.

Spearman-Rho es una cantidad de dependencia no paramétrica en la que se evaluar la media de las observaciones y la desigualdad se eleva al cuadrado y se suma la fórmula.

$$Sp = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

Sp = Relación de Spearman.

d = Diferencia de rango entre las dos variables.

n = Número en los datos.

El signo señala la trayectoria de la relación y su valor arbitrario y la magnitud de la misma, un valor absoluto mayor nos indica una asociación de fuerte. Se propusieron las siguientes hipótesis estadísticas para probar las hipótesis de la investigación:

Tabla. N° 17

Interpretación del coeficiente de relación de Spearman.

-1,00	Correlación negativa perfecta	-1
-0,90	Correlación negativa a muy fuerte	-0,90 a -0,99
-0,75	Correlación negativa fuerte	-0,75 a -0,89
-0,50	Correlación negativa media	-0,50 a -0,74
-0,25	Correlación negativa débil	-0,25 a -0,49
-0,10	Correlación negativa muy débil	-0,10 a -0,24
0,00	No existe correlación nula	0,09 a +0,09
0,10	Correlación positiva muy débil	+0,10 a +0,24
0,25	Correlación positiva débil	+0,25 a +0,49
0,50	Correlación positiva media	+0,50 a +0,74
0,75	Correlación positiva fuerte	+0,75 a +0,89
0,90	Correlación positiva muy fuerte	+0,90 a +0,99
1,00	Correlación positiva perfecta	+1

Fuente: Elaboración propia

5.3.1 PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

a) Prueba de Hipótesis General:

Hipótesis Alternativa:

Hi: La actividad física se relaciona directamente con la vida saludable en los estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en institución educativa "Romerito" Wánchaq-Cusco,2022.

Hipótesis Nula:

Ho: La actividad física no se relaciona directamente con la vida saludable en estudiantes 4° "A" en nivel secundario en institución educativa "Romerito" Wánchaq-Cusco,2022.

Tabla N°:18.

Resultado de la relación entre la variable actividad física y la vida saludable.

Correlaciones				
			Actividad física	Vida saludable.
Rho de Spearman	Actividad física	Correlación de Rho de Spearman	1	0,532**
		Sig. (bilateral)		0,01
	Y la vida saludable	N	30	30
		Correlación de Rho de Spearman	0,532**	1
		Sig. (bilateral)	0,01	
		N	30	30

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

Fuente: Elaboración según datos en software aplicada. SPSS. V-25

INTERPRETACIÓN:

En la presente investigación, se ha encontrado que existe correlación entre la variable actividad física y la vida saludable, se puede apreciar el grado de correlación entre las variables a través de la prueba no paramétrica de rango de Spearman, es de: 0,532, significa que existe una correlación positiva alta entre las variables medidas. Por otro lado, el nivel de significancia, es de 0,01, menor al 0.05, existiendo suficiente condición para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq – Cusco, 2023.

b) . Hipótesis específicas

Para la primera hipótesis específica:

La hipótesis estadística planteadas son:

Hipótesis Alternativa:

Hi: Establecer la relación entre el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?.

Hipótesis Nula:

Ho: No establece la relación entre el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?.

Tabla :19

Variables entre la actividad física y dimensión intensidad.

Correlaciones				
			Actividad física	Vida saludable.
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Actividad física</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	1	0,736**
		<i>Sig. (bilateral)</i>		0,01
	<i>Y la vida saludable</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	0,736**	1
		<i>Sig. (bilateral)</i>	0,01	
		<i>N</i>	30	30

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

Fuente: Elaboración según datos de la encuesta aplicada. SPSS.

INTERPRETACIÓN:

En la presente investigación, se ha encontrado que existe correlación entre la variable actividad física y la vida saludable, se puede apreciar el grado de correlación entre las variables a través de la prueba no paramétrica de rango de Spearman, es de: 0,736, significa que existe una correlación positiva alta entre las variables medidas. Por otro lado, el nivel de significancia, es de 0,01, menor al 0.05, existiendo suficiente condición para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en Institución Educativa “Romerito” Wánchaq – Cusco, 2023

Para la segunda hipótesis específica:

Las hipótesis estadísticas planteadas son:

Hipótesis Alternativa:

Hi: Establecer la relación entre el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022?

Hipótesis Nula:

Ho: No Establece la relación entre el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?

Tabla 20

Variables entre la actividad física y dimensión de duración.

Correlaciones				
			Actividad física	Vida saludable.
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Actividad física</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	1	0,774**
		<i>Sig. (bilateral)</i>		0,01
	<i>Dimensión de intensidad</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	0,774**	1
		<i>Sig. (bilateral)</i>	0,01	
		<i>N</i>	30	30
		<i>N</i>	30	30

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

Fuente: Elaboración según datos de la encuesta aplicada. SPSS.

INTERPRETACIÓN:

En la presente investigación, se ha encontrado que existe correlación entre la variable actividad física y la vida saludable, se puede apreciar el grado de correlación entre las variables a través de la prueba no paramétrica de rango de Spearman, es de: 0,774, significa que existe una correlación positiva alta entre las variables medidas. Por otro lado, el nivel de significancia, es de 0,01, menor al 0.05, existiendo suficiente condición para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq – Cusco, 2023

Para la tercera hipótesis específica:

La hipótesis estadística planteadas son:

Hipótesis Alternativa:

Hi: Establecer la relación entre el nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?

Hipótesis Nula:

Ho: No establece la relación entre la duración de la actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?

Tabla 21.

Variables de la vida saludable y dimensión del esfuerzo físico.

Correlaciones				
			Actividad física	Vida saludable.
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Actividad física</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	1	0,763**
		<i>Sig. (bilateral)</i>		0,01
	<i>Dimensión de frecuencia</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i>	0,763**	1
		<i>Sig. (bilateral)</i>	0,01	
		<i>N</i>	30	30
		<i>N</i>	30	30

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

Fuente: Elaboración según datos de la encuesta aplicada. SPSS

INTERPRETACIÓN:

En la presente investigación, se ha encontrado que existe correlación entre la variable actividad física y la vida saludable, se puede apreciar el grado de correlación entre las variables a través de la prueba no paramétrica de rango de Spearman, es de: 0,763, significa que existe una correlación positiva alta entre las variables medidas. Por otro lado, el nivel de significancia, es de 0,01, menor al 0.05, existiendo suficiente condición para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq – Cusco, 2023

Para la cuarta hipótesis específica:

La hipótesis estadística planteadas son:

Hipótesis Alternativa:

Hi: Establecer la relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?

Hipótesis Nula:

Ho: No establece la relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?

Tabla 22.

Variables de la vida saludable y dimensión determinante psicológico.

Correlaciones			Actividad física	Vida saludable.
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Actividad física</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i> <i>Sig. (bilateral)</i> <i>N</i>	1 30	0,721 30
	<i>Dimensión de frecuencia</i>	<i>Correlación de Rho de Spearman</i> <i>Sig. (bilateral)</i> <i>N</i>	0,721 30	1 30
<i>**.</i> La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Fuente: Elaboración según datos de la encuesta aplicada. SPSS

INTERPRETACIÓN:

En la presente investigación, se ha encontrado que existe correlación entre la variable actividad física y la vida saludable, se puede apreciar el grado de correlación entre las variables a través de la prueba no paramétrica de rango de Spearman, es de: 0,721, significa que existe una correlación positiva alta entre las variables medidas. Por otro lado, el nivel de significancia, es de 0,01, menor al 0.05, existiendo suficiente condición para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que, existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq – Cusco, 2023.

5.1.5 DISCUSION DE RESULTADOS

A continuidad, comparamos los resultados de este estudio relacionados en función de sus similitudes y diferencias.

La sección que se presentó tiene como principio comparar los resultados con las investigaciones que antecedieron a la vigente tesis, en algunos casos se refutó los resultados, para dar inicio a esta sección se tomó en cuenta los objetivos de la investigación, en ese entender se toman los resultados del objetivo universal, el resultado que se presenta en cuanto a la fiabilidad de la herramienta de recogida, se ha obtenido el coeficiente. La cantidad en la prueba estadística chi-cuadrado de Pearson y muestra que esta correlación es significativa en sujetos en el nivel 0,000, es decir, por debajo de cero, 0,005, lo que la hace aún más fiable. cuando los resultados de confiabilidad no se muestran en segundo plano; y por lo tanto, generalmente se espera que los resultados arrojen resultados muy significativos para los estudios sobre este rasgo.

Según los resultados y a la comparación del estudio realizado por Zea (2021) en el estudio de la Universidad del Altiplano “La relación en la AF y rendimiento académico en alumno en la Escuela Primaria Santa Rosa, Puno, 2019”, su actividad física fue muy baja, más aún cuando se los tomó en cuenta. Tenga en cuenta que se encontró que la población de estudio estaba por debajo del umbral mínimo en el estudio comparativo. La relación a diferencia entre la AF y las calificaciones en estudiantes de 5° ciclo de primaria de Santa Rosa en Puno. Basado en chi-cuadrado y resultados han alcanzado con probabilidad 0.5, lo que significa no existe relación significativa con la AF y su rendimiento académico.

Sin embargo, comparar diferentes datos no prueba la falta de actividad AF. Título: “Actividad física y equilibrio entre estudiantes en primaria en I.E. privada Santo Domingo. El Predicador, San Martín de Porres – 2018” Flores y Chajuana (2019), en su estudio, encontraron que hace falta su actividad física “Se encontró que el tiempo es un problema “perjudicó la actividad física y las capacidades cognitivas”. Escuela De Educación Física - UNJFSC-Huacho Hajar (2019) Los datos de los

cuestionarios y pruebas fueron procesados por el software estadístico SPSS la comprobación de correlación de Spearman reveló una correlación significativa, entre la igualdad y la actividad física con un nivel de confianza del 99%. Pero se menciona que el método de Hajar utiliza el método descriptivo en la recopilación de datos en los cuestionarios de ejercicios y análisis de documentos con escalas de Likert. Las enfermedades que han sido tratadas con éxito hasta ahora se enumeran a continuación.

Del mismo modo, comparado con Lizandra y Verlet (2020), este estudio utilizó métodos cualitativos para examinar la cuartilla de relación social en la motivación de los jóvenes hispanos a participar en la actividad física Verlet (2020), para lo cual, se realizó una indagación de acontecimiento basado en un análisis de argumento en entrevistas a seis jóvenes latinoamericanos (a tres niños y niñas) en diferentes barrios urbanos y rurales y grupos poblacionales.

Por otra parte, tomando a Zambrano González, Jill (2009). “Relación entre hábito alimentario y estado nutricional en adolescente de sexo femenino” de los colegios de Cuenca, Cuenca 2009, Ecuador. Descubre cómo se relacionan los planes alimentarios en los estudiantes de Cuenca con su estado alimentario. Tipo de investigación: Descripción del caso Especifique el tipo de caso. La inducción como método. Intentar: Resultados: El estudio inscribió a un 47,1 % de adolescentes intermedios, un 33,6 % de adolescentes tempranos y un 19,3 % de adolescentes tardíos.

CONCLUSIONES:

PRIMERA: Las intensidades en que se realizó la AF tienen relación en la intensidad según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,532 con un nivel de significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada positiva, moderada; con la que se consolida que una gran mayoría en estudiantes considera excelente e importante, útil y necesaria a la actividad físico y beneficioso hacia la salud tanto física en estudiantes del 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022.

SEGUNDA: Cual es el nivel con la que se realiza la actividad física por dimensiones tienen relación en la intensidad según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,736 con un nivel de significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada admisible lo que el ejerció físico en cualquier momento del día; es eficiente o autosuficiente y bueno para la salud en tanto física y emocional en estudiantes del 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022.

TERCERA: El nivel de la vida saludable tienen relación en la duración según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,774 con un nivel de significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada admisible en la duración del esfuerzo físico en estudiantes del 4° "A" en nivel secundario en Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022.

CUARTA: Nivel de las dimensiones de la vida saludable que tiene relación en el nivel según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,763 con un nivel de

significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada admisible en la duración del esfuerzo físico en estudiantes del 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022

QUINTA: Nivel de la nivel de vida saludable tiene relación en el nivel según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,721 con un nivel de significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada admisible en la duración del esfuerzo físico en estudiantes del 4° grado “A” del nivel secundario de la Institución Educativa “Romerito” de Wánchaq - Cusco, 2022

SEXTO: Existe una relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable según rho de Spearman del cual se obtuvo el valor de 0,722 con un nivel de significancia de 0,01 menor a 0.05, lo cual indica aceptar la hipótesis planteada admisible en la duración del esfuerzo físico en estudiantes del 4° “A” en nivel secundario en la Institución Educativa “Romerito” Wánchaq - Cusco, 2022

SUGERENCIAS

PRIMERA:

Las personas, especialmente los estudiantes, deben realizar actividad física para mantener su salud y no volverse sedentarios. Indagar y comunicar la importancia de la actividad física durante los recreos a los docentes de clase, incentivar e involucrar a todos los estudiantes a ser responsables en su colaboración activa y por la preocupación por enfermedades y como esta incide en la vida saludable te lo informare.

SEGUNDA:

Los estudiantes primero deben fomentar la actividad física en casa. En tu comunidad. Los estudiantes deben participar regularmente en los siguientes deportes: de lunes a viernes o (las veces por semana) durante todo el año. Estas estrategias son importantes y deben seguirse para lograr los mejores resultados para el estilo de vida saludable de un estudiante.

TERCERA:

Se adecuo explicar el interés de la actividad física entre las personas a través de charlas y telecomunicaciones, brindándoles a los estudiantes actividades físicas aeróbicas moderadas a vigorosas tales como: juegos recreativos/motores, juegos tradicionales, danza moderna, baile, baloncesto, futsal, equipos de atletismo (velocidad y resistencia)

CUARTA:

Considere a los estudiantes con sobrepeso y obesos en la materia en educación física, explique la planificación en la actividad física de intensidad y frecuencia moderadas y lo que deben hacer en términos de consumir productos nutritivos y comida chatarra no nutritiva debido a los efectos en la salud de su inactividad. daño irreparable.

BIBLIOGRAFÍA.

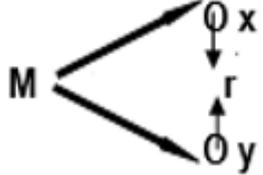
- ✓ Aranzazu Angeles Gálvez Casas labbioerg@unex.es (España) actividad física.
- ✓ Artículos académicos para libro Caspersen, Powell y Christenson (1985)
- ✓ Annia Esther Vives Iglesias Policlínico Docente Mártires de Calabazar La Habana, Cuba *Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria.*
- ✓ August 2018 *Revista Salud Bosque* 8(1):144 DOI:10.18270/rsb.v8i1.2380 LicenseCC BY-NC 4.0.
- ✓ Carlos Alejandro Hidalgo-Rasmussen. *Actividad en física, conductas y sedentarias y calidad de vida en los adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México.*
- ✓ León, México. Jorge Isabel Zamarripa Rivera, Francisco Ruiz-Juan, Jeanette Magnolia López-Walle y Raúl Fernández Baños Autónoma de Nuevo Facultad de Organización Deportiva, Universidad
- ✓ Galán-González, Edna Fabiola Doctorado en Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, España. *ednagalan45@yahoo.es
- ✓ Francisco Ruiz-Juan Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México 2004.
- ✓ *Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular* - José Abellán Alemán - Pilar Sainz de Baranda Andujar Enrique J. Ortín Ortín
- ✓ José Armando Vidarte Claros*** Carolina Sandoval Cuellar*Margareth Lorena Alfonso Mora* Recibido en febrero 18 de 2011, aceptado en abril 25 de 2011
- ✓ Javier Pérez Tejero Centro de Estudios sobre Deporte inclusivo, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad Politécnica en Madrid C/ Martín Fierro nº 7. 28040 Madrid j.perez@upm.es
- ✓ José Armando Vidarte Claros* Consuelo Vélez Álvarez* Licenciado en Educación Física. Ph.D en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Autónoma de Manizales. Colombia. Correo electrónico: Recibido en febrero 18 de 2011, aceptado en abril 25 de 2011
- ✓ Ryff, C., y Keyes, C. (1995). *Journal of Personality and Social Psychology.*The structure of psychological well-being revisited. 69, 719-727.
- ✓ *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 16, Nº 159, Agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm> Lic. Osvaldo Cintra Cala. Lic. Yanipcia Balboa Navarro.
- ✓ Likert, R. and Likert, J. (1976). *New ways of managing conflict.* New York: McGraw-Hill.

- ✓ *Medicina y Ciencias del Deporte y Actividad Física* prof: Armando E. Pancorbo Sandoval. 2008 Ergon C/ Arboleda, Majadahonda (Madrid)
- ✓ *MI Bravo Bartra* · 2012, Mencionado por 6 — *CARTAS AL EDITOR. Actividad física intensa : Dulce o Amargo. Intense physical activity: Sweet or bitter. Sr. Editor: Según la OMS*
- ✓ *Organización del mundial en la salud a conocer la actividad física y la salud en el deporte* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ✓ *Paredes, Freire , William, Ariel,.* 2011. *Investigación Acción. Primera Edición. Quito Ecuador : Rijabal, 2011.*
- ✓ *Por D. Vicentini de Oliveira* · 2021 · Mencionado por 4 — *Sin embargo, los adultos mayores prefieren actividades de menor intensidad.*
- ✓ *Sánchez Bañuelos, (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido*
- ✓ *Sanchez, C. & Reyes, C. (1996). Metodología, y diseños en la investigación científica. Lima: Editorial Mantaro*
- ✓ *Tras el éxito internacional El silencio en la era del ruido, Erling Kagge nos deleita con un libro sobre el placer de caminar. Libros que respiran, y te hacen respirar.*
- ✓ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> *Actividad física en la salud.*

ANEXOS

ANEXO N°1 MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TTULO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE 4° GRADO "A" DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROMERITO" DE WÁNCHAQ-CUSCO,2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODO
<p>1.4.1. PROBLEMA GENERAL. ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la vida saludable en los estudiantes 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" de Wánchaq - Cusco,2022?</p> <p>1.4.2. Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>c) ¿Cuál es el nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>1.5.1. OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable <u>en estudiantes</u> de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022.</p> <p>1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a) <u>Establecer</u> el nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>b). Establecer el nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>c). Establecer el nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>3.1.1. Hipótesis General La actividad física se relaciona directamente en la vida saludable en estudiantes del 4° "A" en nivel secundario en la institución educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022.</p> <p>3.1.2. Hipótesis Específicas</p> <p>a). - El nivel de intensidad de la actividad física en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>b). - El nivel de la actividad física por dimensiones en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>c). - El nivel de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>INDEPENDIENTE DEPENDIENTE</p> <p>3.2. Identificación de Variables e indicadores (según la naturaleza del estudio).</p> <p>Actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Intensidad ➤ Frecuencia ➤ Duración <p>la vida saludable en los estudiantes (según sus indicadores).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Determinantes en el esfuerzo físico ➤ Determinantes psicológico y coordinación. ➤ Determinantes en el aspecto social y cultural. ➤ Determinantes anímicos ➤ determinantes en interpersonales 	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN investigación está enmarcado dentro de la investigación es aplicado llegando al nivel descriptivo - aplicativo.</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN el nivel de investigación es: descriptivo, porque recopilamos datos</p>  <p>Donde M = Muestra O x = Observación de la variable independiente O y = Observación de la variable dependiente r = Grado de correlación.</p> <p>POBLACIÓN La población de estudio se consideró a todos los docentes y estudiantes practicantes de la Institución Educativa "Romerito" del año escolar 2022; constituida por un total de 446 docentes y estudiantes de acuerdo al reglamento de convocatoria para el año escolar 2022. "Una población o universo se puede definir como un conjunto de unidades o elementos que comparten ciertas</p>

<p>d) ¿Cuál es el nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>e) ¿Cómo está relacionada entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>d). Establecer el nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?.</p> <p>e). Establecer la relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>d). - El nivel de las dimensiones de la vida saludable en estudiantes de 4° "A" en nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?</p> <p>e). - La relación entre las dimensiones de la actividad física y las dimensiones de vida saludable en estudiantes de 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "<u>Romerito</u>" Wánchaq - Cusco, 2022?</p>	<p>3.2.1. Variable Independiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física <p>3.2.2. Variable Dependiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • la vida saludable 	<p>observaciones o características que deben ser estudiadas"</p> <p>MUESTRA La muestra está formada por 30 estudiantes del 4to "A" en el nivel de educación secundaria de las Institución Educativa "Romerito"</p> <p>TÉCNICAS Tabular las encuestas.</p> <p>INSTRUMENTO Instrumento de medición Likert. Observación. Encuesta</p>
--	---	--	--	---



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
DIRECCIÓN DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Cusco, 21 de noviembre del 2022

Oficio N° 0001 2022 -DEPE/F-ED y Cs C-UNSAAC

Señor:

**Prof. Dra VALIA YANQUE DORADO
DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROMERITO" DEL DISTRITO
WÁNCHAQ -CUSCO.**

Presente.-

**ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA APLICAR
INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATA.**

Es grato dirigirme a usted para saludarle y manifestarle que el estudiante: **EDWIN VILA CENTENO**, con DNI. 41986185 de la Escuela Profesional de Educación Secundaria Especialidad Educación Física de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, están relacionado una investigación en el marco del proyecto de tesis de pre grado intitulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROMERITO" DISTRITO DE WANCHAQ PROVINCIA DEL CUSCO 2022**", aprobado mediante Resolución: 081 2022 -DEPE/F-ED y Cs C-UNSAAC. Para culminar con el proyecto es necesario recoger información consistente en aplicar encuesta a los estudiantes a fin de determinar los aprendizajes del estudiante de cuarto grado de educación secundaria de institución educativa "Romerito" de su cargo.

Es necesario aclarar que el proceso de la recopilación de datos para el informe de investigación se guardara en todo momento la privacidad necesaria para salvaguardar la identidad de los sujetos estudiados

Por todo ello solicito su autorización para la aplicación de los instrumentos imprescindibles para desarrollar este estudio y nos gustaría contar con su colaboración, así como con la del resto de la comunidad educativa en lo que pudiese resultar necesario.

Seguro de contar con su atención expresa usted los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal

Atentamente

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA
"ROMERITOS" - CUSCO

Pablo Juan Llalla Cusi
Prof. Educación Física



C - 28 - 11 - 22.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA "ROMERITOS" - CUSCO	
MESA DE PARTES	
FECHA:	C 28 . 11 . 22
N° Exp:	1419
Hora:	12:00

I.- Actividad: TALLER DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA VIDA SALUDABLE	
DESCRIPCIÓN	Por iniciativa de los docentes, se organiza un evento para estudiantes de la institución educativa "Romerito" a inicios del tercer trimestre 2022, cuyo propósito es sensibilizar sobre la importancia de la actividad física y la vida saludable en el fortalecimiento y la salud física y mental para un buen desempeño.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga información sobre la actividad física de nuevas maneras. • Promueve el disfrute de la actividad física como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.
PARTICIPANTE Y RESPONSABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes. • Estudiante
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Expertos de la oficina de Fomento Deportivo. • El auditorium
PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO.	<ul style="list-style-type: none"> • Presupuesto estimado es de S/ 50.00
TEMPORALIZACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> • Los días 9 y 10 setiembre 2022. • A partir de 9:00 hasta las 14:00 horas.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes y docentes
Imagen:	
	

II.- Actividad: CAMINATA AL CENTRO ARQUEOLÓGICO DE Sacsayhuamán.	
DESCRIPCIÓN	Esta actividad se desarrolla con todos los estudiantes de la institución para visitar el Centro Arqueológico de Sacsayhuamán, un recorrido de ida y vuelta de unos 5 km. Para ello se organizan los grupos: Guía de Turismo, Alimentación, Seguridad y Primeros Auxilios.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar conceptos de amistad y compañerismo, protección del medio ambiente, y garantías de actividad física como caminar. • Promueve el caminar como lugar de descanso y desarrollo integral del individuo.
PARTICIPANTE	Estudiantes y Docentes
RESPONSABLES	Estudiantes y Docentes
RECURSOS	Indumentaria deportiva: Sombrero, buzos y zapatilla Rancho frío, Agua y Botiquín de Primeros Auxilios
PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO.	El cálculo del presupuesto es de S/. 20.00 Cada estudiante participante paga los costos correspondientes.
TEMPORALIZACIÓN	Día 24 de setiembre del año 2017. A partir de 9:00 hasta las 1:00 horas
EVALUACIÓN	Se monitorea la participación y asistencia de estudiantes. Incentivo entre todos los estudiantes participantes
Imagen.	
	

III.- Actividad: FESTIVAL DE DANZAS FOLKLÓRICAS	
DESCRIPCIÓN	Esta actividad artística se desarrolla en la institución educativa "Romerito" e incluye dos bailes según disciplina, uno provincial y otro nacional, con la participación de todos los estudiantes, una actuación de baile. es un máximo de 9 minutos; El jurado de calificación considerará lo siguiente: <u>Música, coreografía, vestuario y originalidad</u>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Promover y difundir las expresiones culturales de las danzas folklóricas de nuestra provincia y región y como forma de fortalecer nuestra diversidad cultural Conservar y valorar la identidad y el patrimonio cultural del Perú de acuerdo a los fines de la universidad.
PARTICIPANTE	Estudiantes y docentes
RESPONSABLES	Comisión de representantes de cultura.
RECURSOS	Equipo de sonido
PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO.	El presupuesto estimado es de S/. 100.00 Recaudación de entradas al te
TEMPORALIZACIÓN	Día 13 de octubre del año 2022. A partir de las 19:00 horas.
EVALUACIÓN	Se monitorea la asistencia y participación de estudiantes y docentes. Los tres primeros lugares recibirán una recompensa en efectivo.
Imagen.	
	

IV.- Actividad: COMPETENCIA DE NATACIÓN DAMAS Y VARONES	
DESCRIPCIÓN	Esta natación se llevará a cabo en la Piscina Olímpica Aguas Termales de Wánchaq en la categoría de hombres y mujeres 25 metros, donde cada delegado de los tres deportes especiales inscribirá 2 competidores. por clase. Para ello, los alumnos de la institución educativa "Romerito" (a 50 km)
OBJETIVOS	Mejora tu técnica de estilo libre con la distancia 25m. Promueve los deportes acuáticos por sus efectos positivos para la salud.
PARTICIPANTE Y RESPONSABLES	Estudiantes Docentes.
RECURSOS	Piscina Olímpica Aguas Termales de Wánchaq
PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO.	El cálculo del presupuesto es de S/. 100,00 Gestión del Comité Organizador
TEMPORALIZACIÓN	Día 6 de octubre del año 2022. A partir de 9:00 hasta las 13:00 horas
EVALUACIÓN	Se monitorea la asistencia y participación de estudiantes y docentes. Los tres primeros lugares de cada categoría recibirán medallas

Imagen.





ANEXO 2
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN



INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
ESCALA LIKERT
PARA MEDIR

Variable: Actividad física

Instrucciones: Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, La información que nos proporcione es valiosa; por lo que pedimos responder a todas las preguntas con sinceridad, respuestas que se mantendrán en reserva. GRACIAS.

DATOS GENERALES

Institución Educativa: ROMERITOS

Grado: 4^{to} **Sección:** "A"

Sexo: Varón: Mujer:

Nota: marque con un (X) la alternativa que vea por conveniente.

Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CONCEPTUALIZACIÓN	Escala de valoración				
	1	2	3	4	5
1 Realizas ejercicios de correr de 20 minutos a más, cinco días a la semana.			✓		
2 Realizas ejercicios de calentamiento para correr 100 metros a mas		✓			
3 Participas en juegos tradicionales con tus compañeros o familias			✓		
4 Dominas en el bote con ambas manos sin dificultad en el básquetbol.		✓			
5 Conoce, domina y utiliza todos los tipos de pases que han enseñado en la situación más conveniente del basquetbol.		✓			
6 Posee buen control del balón del futbol.		✓			
7 Conduce el balón de futbol con ambos pies.		✓			
8 Domina el balón de futbol en zig zag.			✓		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA
"ROMERITOS", CUSCO

Pablo Juan Ullata Cruz
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

9	Realizas pase efectivo, borde interno, bordes externos de balón.		✓			
10	Voleibol domina la mecánica de la posición del saque del balón.					✓
11	Ejecuta con facilidad la técnica de la recepción del saque				✓	
12	Realiza la el voleo durante el juego				✓	
13	Realiza la rotación correcta en la cancha					✓
13	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.		✓			
14	Realiza las actividades de apoyo en su hogar como barrer, limpiar, lavar y cocinar.					✓
15	Realizas las actividades de apoyo en la limpieza del aula.					✓
16	Cultivaste plantas.		✓			
17	Realiza caminatas por más de diez horas en el campo o en la ciudad a la semana.			✓		
18	Desplazas en transporte al colegio			✓		
19	Desplazas a pie al colegio			✓		
20	Lava su plato después de almorzar					✓
22	Ve televisión por más de una Hora, juegos cibernéticos.		✓			
23	Participa en juegos tradicionales			✓		
24	Practica algún baile o danza			✓		
25	Le gusta bailar					✓
26	Le gusta los deportes				✓	
27	Realiza usted algún ejercicio físico regularmente				✓	
28	Padece enfermedades crónicas	✓				
29	Padece de enfermedades progresivas	✓				



ANEXO 2
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN



INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
ESCALA LIKERT
PARA MEDIR

Variable: Actividad física

Instrucciones: Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, La información que nos proporcione es valiosa; por lo que pedimos responder a todas las preguntas con sinceridad, respuestas que se mantendrán en reserva. GRACIAS.

DATOS GENERALES

Institución Educativa: Romariños.....

Grado: 4..... **Sección:** A.....

Sexo: Varón: Mujer:

Nota: marque con un (X) la alternativa que vea por conveniente.

Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CONCEPTUALIZACIÓN		Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
1	Realizas ejercicios de correr de 20 minutos a más, cinco días a la semana.			X		
2	Realizas ejercicios de calentamiento para correr 100 metros a mas		X			
3	Participas en juegos tradicionales con tus compañeros o familias				X	
4	Dominas en el bote con ambas manos sin dificultad en el básquetbol.			X		
5	Conoce, domina y utiliza todos los tipos de pases que han enseñado en la situación más conveniente del basquetbol.			X		
6	Posee buen control del balón del futbol.		X			
7	Conduce el balón de futbol con ambos pies.			X		
8	Domina el balón de futbol en zig zag.		X			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MYTA
"ROMERÍAS" - CUSCO

Pablo Juan Lallia Cusi
Prof. Educación Física

9	Realizas pase efectivo, borde interno, bordes externos de balón.		x			
10	Voleibol domina la mecánica de la posición del saque del balón.				x	
11	Ejecuta con facilidad la técnica de la recepción del saque				x	
12	Realiza la el voleo durante el juego				x	
13	Realiza la rotación correcta en la cancha					x
13	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.		x			
14	Realiza las actividades de apoyo en su hogar como barrer, limpiar, lavar y cocinar.				x	
15	Realizas las actividades de apoyo en la limpieza del aula.				x	
16	Cultivaste plantas.					x
17	Realiza caminatas por más de diez horas en el campo o en la ciudad a la semana.			x		
18	Desplazas en transporte al colegio	x				
19	Desplazas a pie al colegio					x
20	Lava su plato después de almorzar					x
22	Ve televisión por más de una Hora, juegos cibernéticos.	x				
23	Participa en juegos tradicionales				x	
24	Practica algún baile o danza	x				
25	Le gusta bailar			x		
26	Le gusta los deportes				x	
27	Realiza usted algún ejercicio físico regularmente					x
28	Padece enfermedades crónicas	x				
29	Padece de enfermedades progresivas	x				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.



CUESTIONARIO ESCALA

LIKERT

Variable: vida saludable.

Instrucciones: Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, La información que nos proporcione es valiosa; por lo que pedimos responder a todas las preguntas con sinceridad, respuestas que se mantendrán en reserva. GRACIAS.

DATOS GENERALES

Institución Educativa: Romaritos

Grado: 4 Sección: A

Sexo: Varón: Mujer:

Nota: marque con un (X) la alternativa que vea por conveniente.

Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CONCEPTUALIZACIÓN		Escala de valoración.				
		1	2	3	4	5
1	Siempre cuentas con mucha energía para diferentes actividades físicas.		X			
2	Te sientes cansado en todo momento al realizar un deporte			X		
3	Te sientes cansado al realizar dicha actividad en la casa.		X			
4	Consume alimentos orgánicos con frecuencia				X	
5	Consume comida rápida con frecuencia		X			
6	Consume algún tipo de suplemento nutricional.			X		
7	Vitalidad en actividades diarias		X			
8	Está satisfecho con el trabajo que hace				X	
9	Está satisfecho con la actividad física que realizas				X	
10	Su trabajo le permite tener tiempo libre		X			
11	Se siente cercano a otras personas	X				
12	Si tiene problemas personales, los resuelve Solo		X			
13	Confía fácilmente en las personas	X				

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AXITA
 "ROMARITOS" - CUSCO
 Pablo Juan Luján Cusi
 PRO. EDUCACIÓN FÍSICA

14	Se relaciona fácilmente con nuevas personas			x		
15	Te enfermas de manera seguida	x				
16	Has tenido problemas del corazón y respiración.	x				
17	Aseas tu cuerpo todos los días					x
18	Te bañas después de realizar algún deporte.				x	
19	Te muestras alegre para salir al recreo			x		
20	Tienes ganas de ir al colegio					x
21	Demuestras ánimos para jugar con tus compañeros					x
22	Toleras estar sentado durante las clases	x				
23	Pides permiso para salir a una fiesta.					x
24	Insiste a tu padre a jugar en red	x				
25	Heres violento cuando te molestan tus compañeros.	x				
26	Te integras al grupo con facilidad					x
27	Participas en los diferentes juegos grupales				x	
28	Te esfuerzas por superarte para mejorar tu rendimiento.				x	
29	Organizas tu tiempo en torno al trabajo escolar.					
30	En el aula participas en actividades de juegos lúdicos para mejorar tu aprendizaje.				x	
31	Colaboras con la limpieza en tu aula.					x
32	Colaboras con el cuidado de las plantas de tu institución como regando abonándolo.					x
33	Te sientes alegre al realizar educación física					x
34	Te sientes satisfecho con tu vida			x		
35	Te sientes bien contigo mismo			x		
36	Te sientes orgulloso de ser como eres					x
37	Te sientes cansado durante las clases en el aula	x				
38	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					x
39	Te sientes queridos por tus compañeros del aula			x		
40	Tu familia te apoyará si sacas malas notas en la escuela					x
41	Tus padres te apoyan cuando participas en el equipo deportivo de tu escuela					x
42	Limpias tu casa por alguna propina	x				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.



CUESTIONARIO ESCALA

LIKERT

Variable: vida saludable.

Instrucciones: Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, La información que nos proporcione es valiosa; por lo que pedimos responder a todas las preguntas con sinceridad, respuestas que se mantendrán en reserva. GRACIAS.

DATOS GENERALES

Institución Educativa: Romeritos

Grado: 4 Sección: A

Sexo: Varón: Mujer:

Nota: marque con un (X) la alternativa que vea por conveniente.

Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CONCEPTUALIZACIÓN		Escala de valoración.				
		1	2	3	4	5
1	Siempre cuentas con mucha energía para diferentes actividades físicas.				X	
2	Te sientes cansado en todo momento al realizar un deporte				X	
3	Te sientes cansado al realizar dicha actividad en la casa.	X				
4	Consume alimentos orgánicos con frecuencia		X			
5	Consume comida rápida con frecuencia	X				
6	Consume algún tipo de suplemento nutricional.	X				
7	Vitalidad en actividades diarias	X				
8	Está satisfecho con el trabajo que hace			X		
9	Está satisfecho con la actividad física que realizas			X		
10	Su trabajo le permite tener tiempo libre					X
11	Se siente cercano a otras personas	X				
12	Si tiene problemas personales, los resuelve Solo					X
13	Confía fácilmente en las personas	X				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.



CUESTIONARIO ESCALA

LIKERT

Variable: vida saludable.

Instrucciones: Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, La información que nos proporcione es valiosa; por lo que pedimos responder a todas las preguntas con sinceridad, respuestas que se mantendrán en reserva. GRACIAS.

DATOS GENERALES

Institución Educativa: Romeritos

Grado: 4 Sección: A

Sexo: Varón: Mujer:

Nota: marque con un (X) la alternativa que vea por conveniente.

Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CONCEPTUALIZACIÓN		Escala de valoración.				
		1	2	3	4	5
1	Siempre cuentas con mucha energía para diferentes actividades físicas.				X	
2	Te sientes cansado en todo momento al realizar un deporte				X	
3	Te sientes cansado al realizar dicha actividad en la casa.	X				
4	Consume alimentos orgánicos con frecuencia		X			
5	Consume comida rápida con frecuencia	X				
6	Consume algún tipo de suplemento nutricional.	X				
7	Vitalidad en actividades diarias	X				
8	Está satisfecho con el trabajo que hace			X		
9	Está satisfecho con la actividad física que realizas			X		
10	Su trabajo le permite tener tiempo libre					X
11	Se siente cercano a otras personas	X				
12	Si tiene problemas personales, los resuelve Solo					X
13	Confía fácilmente en las personas	X				

ANEXO. 3.
BAS DE DATOS
ACTIVIDAD FISICA

N°	Intensidad de la actividad física							Frecuencia de la actividad física												
	2	8	13	23	24	25	T	1	7	9	10	11	12	18	19	22	26	28	29	T
1	3	4	2	3	4	4	20	3	2	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	30
2	5	4	4	3	2	3	21	1	3	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	29
3	4	4	4	5	4	5	26	3	4	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	31
4	4	4	5	3	2	2	20	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	27
5	2	3	4	2	2	3	16	1	2	2	1	3	1	3	1	2	1	2	2	21
6	4	3	2	2	4	3	18	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	22
7	2	3	2	4	1	3	15	2	3	1	3	2	1	3	4	1	4	1	1	26
8	5	4	4	5	4	5	27	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	22
9	5	3	2	3	4	2	19	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	21
10	3	4	3	2	4	1	17	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	20
11	5	4	4	3	2	1	19	3	1	4	1	3	2	1	3	2	1	2	1	24
12	3	3	4	2	3	2	17	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	19
13	4	3	4	2	3	4	20	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	21
14	3	2	2	2	4	3	16	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	19
15	2	3	2	3	3	2	15	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	22
16	3	2	3	2	1	3	14	1	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	2	21
17	4	2	3	4	2	2	17	2	3	4	5	2	4	3	3	2	1	2	1	32
18	3	2	2	3	3	3	16	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	27
19	1	3	2	3	4	4	17	3	2	3	2	4	3	4	4	2	2	1	2	32
20	2	4	4	2	2	3	17	3	2	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	23
21	5	3	2	1	4	2	17	1	3	2	1	2	1	3	1	3	2	2	3	24
22	3	2	3	2	4	1	15	2	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	20
23	5	4	4	3	2	1	19	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	19
24	3	3	2	3	2	2	15	1	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	1	20
25	3	2	4	2	1	3	14	2	1	2	3	2	1	2	1	3	1	2	2	22
26	4	2	3	4	3	2	18	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	21
27	3	4	2	3	4	4	20	3	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	3	24
28	5	3	3	4	3	5	23	3	4	3	3	2	3	3	1	3	4	2	1	32
29	3	4	5	3	4	4	23	4	2	2	5	2	1	1	2	3	5	2	2	31
30	5	5	4	5	4	5	28	5	2	3	2	4	1	3	2	2	4	3	2	33

N°	Duración de la actividad física											T
	3	4	5	6	13	14	15	16	20	27	T	
1	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	30	80
2	2	3	3	2	3	2	3	5	2	4	29	58
3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	28	59
4	3	2	3	3	1	2	3	4	3	2	26	73
5	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	25	62
6	1	2	4	2	2	2	2	3	3	1	22	62
7	1	2	3	4	2	3	3	2	2	1	23	64
8	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	21	70
9	1	2	1	2	2	1	2	3	3	2	19	59
10	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	17	54
11	2	1	3	2	2	1	3	1	1	2	18	61
12	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	21	57
13	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	23	64
14	4	3	1	3	2	2	1	2	1	2	21	46
15	2	1	3	1	2	1	3	1	3	2	19	56
16	3	1	2	1	2	5	3	2	1	1	21	56
17	2	2	1	3	4	1	3	2	3	2	23	72
18	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	22	65
19	2	1	2	1	3	4	2	3	1	2	21	70
20	3	1	2	1	4	2	1	2	2	1	19	59
21	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	17	58
22	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	22	57
23	2	3	2	3	2	3	1	4	3	2	25	63
24	4	1	4	3	2	4	3	1	2	3	27	62
25	2	4	3	2	4	3	3	2	3	2	28	64
26	3	2	3	4	2	3	4	3	1	4	29	68
27	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	30	74
28	3	4	2	4	4	2	5	4	2	2	31	86
29	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	30	84
30	2	4	2	4	3	3	4	2	3	2	29	90

ANEXO 4
BAS DE DATOS
VIDA SALUDABLE.

N ^o	Factores determinantes en el esfuerzo físico en la saludable.										Factores determinantes psicológico y coordinación en la vida saludable.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	T	10	11	12	13	14	15	16	17	18	T
1	3	4	2	3	4	4	3	2	3	28	3	2	1	4	3	2	2	3	4	24
2	5	4	4	3	2	3	1	3	4	29	4	1	3	2	3	2	3	2	3	23
3	4	4	4	5	4	5	3	4	1	34	1	2	2	2	2	3	3	4	5	24
4	4	4	5	3	2	2	2	3	2	27	2	2	3	3	3	2	1	2	2	20
5	2	3	4	2	2	3	1	2	2	21	2	1	3	1	3	1	2	1	3	16
6	4	3	2	2	4	3	2	3	2	25	2	1	1	1	2	2	2	3	3	17
7	2	3	2	4	1	3	2	3	1	21	1	3	2	1	3	4	1	4	3	22
8	5	4	4	5	4	5	3	2	2	34	2	1	2	2	1	1	2	1	5	17
9	5	3	2	3	4	2	1	2	3	25	3	1	2	3	1	2	2	1	2	17
10	3	4	3	2	4	1	2	2	1	22	1	2	1	2	1	3	2	1	1	14
11	5	4	4	3	2	1	3	1	4	27	4	1	3	2	1	3	2	1	1	18
12	3	3	4	2	3	2	2	1	2	22	2	2	2	1	2	1	1	2	2	15
13	4	3	4	2	3	4	3	2	1	26	1	2	1	2	1	3	1	2	4	17
14	3	2	2	2	4	3	1	3	2	22	2	1	2	1	2	1	2	1	3	15
15	2	3	2	3	3	2	2	1	2	20	2	2	1	3	2	1	3	2	2	18
16	3	2	3	2	1	3	1	2	1	18	1	2	3	2	2	1	3	1	3	18
17	4	2	3	4	2	2	2	3	4	26	4	5	2	4	3	3	2	1	2	26
18	3	2	2	3	3	3	3	2	3	24	3	2	1	2	3	1	2	3	3	19
19	1	3	2	3	4	4	3	2	3	25	3	2	4	3	4	4	2	2	4	28
20	2	4	4	2	2	3	3	2	1	23	1	2	1	2	1	3	2	3	3	16
21	5	3	2	1	4	2	1	3	2	23	2	1	2	1	3	1	3	2	2	17
22	3	2	3	2	4	1	2	2	1	20	1	2	1	3	1	2	1	3	1	15
23	5	4	4	3	2	1	3	2	1	25	1	2	1	1	2	3	1	1	1	13
24	3	3	2	3	2	2	1	2	1	19	1	4	2	1	1	2	2	1	2	16
25	3	2	4	2	1	3	2	1	2	20	2	3	2	1	2	1	3	1	3	18
26	4	2	3	4	3	2	2	2	1	23	1	2	3	1	2	1	2	2	2	16
27	3	4	2	3	4	4	3	2	3	28	3	1	3	1	2	2	2	1	4	19
28	5	3	3	4	3	5	3	4	3	33	3	3	2	3	3	1	3	4	5	27
29	3	4	5	3	4	4	4	2	2	31	2	5	2	1	1	2	3	5	4	25
30	5	5	4	5	4	5	5	2	3	38	3	2	4	1	3	2	2	4	5	26

N°	Factores determinantes en el aspecto social y cultural en la vida saludable.							Factores determinantes anímico en la vida saludable										
	19	20	21	22	23	24	T	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	4	3	2	2	3	2	16	2	3	4	4	3	2	3	2	1	4	2
2	2	3	2	3	2	3	15	4	3	2	3	1	3	4	1	3	2	4
3	2	2	3	3	4	2	16	4	5	4	5	3	4	1	2	2	2	4
4	3	3	2	1	2	3	14	5	3	2	2	2	3	2	2	3	3	5
5	1	3	1	2	1	2	9	4	2	2	3	1	2	2	1	3	1	4
6	1	2	2	2	3	2	12	2	2	4	3	2	3	2	1	1	1	2
7	1	3	4	1	4	1	14	2	4	1	3	2	3	1	3	2	1	2
8	2	1	1	2	1	3	10	4	5	4	5	3	2	2	1	2	2	4
9	3	1	2	2	1	1	10	2	3	4	2	1	2	3	1	2	3	2
10	2	1	3	2	1	2	11	3	2	4	1	2	2	1	2	1	2	3
11	2	1	3	2	1	2	11	4	3	2	1	3	1	4	1	3	2	4
12	1	2	1	1	2	1	8	4	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4
13	2	1	3	1	2	1	10	4	2	3	4	3	2	1	2	1	2	4
14	1	2	1	2	1	2	9	2	2	4	3	1	3	2	1	2	1	2
15	3	2	1	3	2	2	13	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2
16	2	2	1	3	1	1	10	3	2	1	3	1	2	1	2	3	2	3
17	4	3	3	2	1	2	15	3	4	2	2	2	3	4	5	2	4	3
18	2	3	1	2	3	3	14	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2
19	3	4	4	2	2	1	15	2	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2
20	2	1	3	2	3	1	11	4	2	2	3	3	2	1	2	1	2	4
21	1	3	1	3	2	2	12	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2
22	3	1	2	1	3	1	10	3	2	4	1	2	2	1	2	1	3	3
23	1	2	3	1	1	1	9	4	3	2	1	3	2	1	2	1	1	4
24	1	1	2	2	1	2	9	2	3	2	2	1	2	1	4	2	1	2
25	1	2	1	3	1	2	10	4	2	1	3	2	1	2	3	2	1	4
26	1	2	1	2	2	2	10	3	4	3	2	2	2	1	2	3	1	3
27	1	2	2	2	1	1	9	2	3	4	4	3	2	3	1	3	1	2
28	3	3	1	3	4	2	16	3	4	3	5	3	4	3	3	2	3	3
29	1	1	2	3	5	2	14	5	3	4	4	4	2	2	5	2	1	5
30	1	3	2	2	4	3	15	4	5	4	5	5	2	3	2	4	1	4

N ^o				Factores determinantes en interpersonales						T
	36	37	T	38	39	40	41	42	T	<u>TT</u>
1	3	4	35	3	2	3	2	1	11	94
2	5	4	35	1	3	4	1	3	12	114
3	4	4	44	3	4	1	2	2	12	130
4	4	4	40	2	3	2	2	3	12	113
5	2	3	30	1	2	2	1	3	9	65
6	4	3	30	2	3	2	1	1	7	91
7	2	3	29	2	3	1	3	2	11	97
8	5	4	43	3	2	2	1	2	10	114
9	5	3	33	1	2	3	1	2	9	94
10	3	4	30	2	2	1	2	1	8	85
11	5	4	35	3	1	4	1	3	12	103
12	3	3	31	2	1	2	2	2	9	85
13	4	3	35	3	2	1	2	1	9	97
14	3	2	27	1	3	2	1	2	9	82
15	2	3	28	2	1	2	2	1	8	87
16	3	2	28	1	2	1	2	3	9	83
17	4	2	40	2	3	4	5	2	16	123
18	3	2	31	3	2	3	2	1	11	99
19	1	3	36	3	2	3	2	4	14	118
20	2	4	32	3	2	1	2	1	9	91
21	5	3	29	1	3	2	1	2	9	90
22	3	2	28	2	2	1	2	1	8	81
23	5	4	33	3	2	1	2	1	9	89
24	3	3	28	1	2	1	4	2	10	82
25	3	2	30	2	1	2	3	2	10	88
26	4	2	32	2	2	1	2	3	10	91
27	3	4	35	3	2	3	1	3	12	103
28	5	3	44	3	4	3	3	2	15	135
29	3	4	43	4	2	2	5	2	15	128
30	5	5	48	5	2	3	2	4	16	143