

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACION**



**TESIS:**

**La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, 2019.**

**Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, con mención en Investigación y Docencia**

**Autor**

**Bach. Pongo Alanoca, Ronal Walter**

**Asesor**

**Dr. García Caballero, Rafael Cristóbal**

**Lambayeque - Perú 2020**

**La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, 2019.**

**Presentada por**



---

**Bach. Pongo Alanoca, Ronal Walter**

**Autor**



---

**Dr. García Caballero, Rafael Cristóbal**

**Asesor**

**Aprobada por:**



---

**Dr. Jorge Castro Kikuchi**  
**Presidente**



---

**M.Sc. Lucinda Castillo Seminario**  
**Secretario**



---

**Dra. Laura Altamirano Delgado**  
**Vocal**



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

**N° 096-VIRTUAL**

Siendo las **7:30 horas**, del día **jueves 09 de setiembre de 2021**, se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**: <https://meet.google.com/qxz-tyic-tej>, los miembros del jurado designados mediante **RESOLUCIÓN N° 2881-2019-UP-D.-FACHSE**, de fecha **02 de diciembre de 2019**, integrado por:

Presidente	: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
Secretario	: M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario.
Vocal	: Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado.
Asesor Metodológico	: Dr. Rafael Cristóbal García Caballero.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: "**LA EDUCACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO SECCIÓN "A" DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ZOILA SABEL CÁCERES" DEL DISTRITO, PROVINCIA Y REGIÓN TACNA, 2019**"; presentada por el tesista **PONGO ALANOCA RONAL WALTER** para obtener el **Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación** mención de **Investigación y Docencia**. Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con los artículos 131 al 140 del Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(15) (QUINCE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **REGULAR**

Siendo las 8.40 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

PRESIDENTE

M. Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario

SECRETARIA

Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado

VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Pongo Alanoca, Ronal Walter**, investigador principal, y **García Caballero, Rafael Cristóbal** asesor del trabajo de investigación “ **La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, 2019**”; declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, agosto de 2021



---

Bach. Pongo Alanoca, Ronal Walter  
Investigador principal



---

Dr. Rafael C. García Caballero  
Asesor

## **DEDICATORIA**

Este trabajo es producto de mis esfuerzos y voluntad por surgir en la vida para ayudar a las personas que más quiero, que me rodean y en la misma sociedad, es por eso que este trabajo se lo dedico a:

Primero que todo a Dios que me dio fortaleza, valor, confianza, fe para soportar todas las dificultades que tuve durante la carrera, y poder culminar satisfactoriamente una de mis grandes metas.

A mis padres Alejandro Pongo y Fortunata Alanoca, por brindarme económicamente su apoyo, por darme el don de vida, y por la educación que impartieron en mí, gracias de todo corazón por hacer de mi un gran hijo los quiero mucho.

A las personas que me apoyaron moralmente, por confiar en mí y por soportar mis desbalances y distracciones que pude tener en el proceso de planeamiento del proyecto, gracias. por motivarme, y por animarme en los momentos más difíciles. Para así lograr uno de los sueños muy anhelados. muchas gracias.

**Ronal**

## **AGRADECIMIENTO**

Después de terminado este trabajo el cual llevo mucha dedicación y compromiso hoy quiero agradecer en primera medida a los que serán los más beneficiados y a los que se merecen lo mejor los niños y niñas que comienzan su proceso formativo.

De igual forma cabe mencionar a todas aquellas personas que siempre me acompañaron durante toda mi carrera como Licenciado en educación física, familiares, amigos, docentes, compañeros de estudio y trabajo, directivos del lugar donde aplicamos nuestra investigación este trabajo también es de ustedes porque sin su apoyo y el de Dios no podríamos culminar con este trabajo. Por eso y mucho más hoy le damos las gracias.

**Ronal**

## ÍNDICE

<b>DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD.....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>v</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO.....</b>	<b>16</b>
1.1. REFERENTES TEÓRICOS DEL MODELO TEÓRICO .....	16
1.1.1. Antecedentes de la investigación.....	16
1.2. MARCO TEÓRICO .....	22
1.2.1. Educación física .....	22
1.2.2. Calidad de vida.....	31
1.3. MARCO CONCEPTUAL .....	32
<b>CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES .....</b>	<b>33</b>
2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	33
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	33
2.3. MATERIALES.....	33
2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	33
2.5. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....	34
2.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS .....	34
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>35</b>
3.1. RESULTADOS .....	35
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	50
3.3. PROPUESTA TEÓRICA.....	53
<b>CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES.....</b>	<b>62</b>
<b>CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b>	
Grado que cursas .....	71
<b>Tabla 2.</b>	
Edad de los estudiantes .....	71
<b>Tabla 3.</b>	
Sexo de los estudiantes .....	71
<b>Tabla 4.</b>	
<i>Lugar domiciliaria</i> .....	72
<b>Tabla 5.</b>	
Miembros en el hogar .....	72
<b>Tabla 6.</b>	
Alimentación completa .....	72
<b>Tabla 7.</b>	
Comes carnes .....	73
<b>Tabla 8.</b>	
Tomas leche, avena, quinua, otros .....	73
<b>Tabla 9.</b>	
<i>Alimentación balanceada</i> .....	74
<b>Tabla 10.</b>	
Contextura .....	74
<b>Tabla 11.</b>	
Estatura .....	74
<b>Tabla 12.</b>	
Peso corporal .....	75
<b>Tabla 13.</b>	
Comes embutidos .....	75
<b>Tabla 14.</b>	
Bebidas que tomas .....	75
<b>Tabla 15.</b>	
Qué dulces comes .....	76



<b>Tabla 16.</b>	
Actividades físicas pasivas prácticas .....	76
<b>Tabla 17.</b>	
Actividades físicas activas practicas .....	77
<b>Tabla 18.</b>	Deportes
colectivos practicas .....	77
<b>Tabla 19.</b>	Deportes
individuales prácticas .....	78
<b>Tabla 20.</b>	
Frecuencia práctica de actividades físico deportivas.....	78
<b>Tabla 21.</b>	Días
semana de prácticas físicas deportivas .....	79
<b>Tabla 22.</b>	
Tiempo de prácticas físico deportivas.....	79
<b>Tabla 23.</b>	
Motivo prácticas físico deportivas .....	80
<b>Tabla 24.</b>	
Necesidad de práctica físico deportivas .....	80
<b>Tabla 25.</b>	
Otras actividades.....	81

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	
Grado que cursas.....	35
<b>Figura 2.</b>	
Edad de los estudiantes .....	36
<b>Figura 3.</b>	
Sexo de los estudiantes .....	36
<b>Figura 4.</b>	
Lugar domiciliario .....	37
<b>Figura 5.</b>	
Miembros en el hogar .....	37
<b>Figura 6.</b>	
Alimentación completa.....	38
<b>Figura 7.</b>	
Comes carnes .....	38
<b>Figura 8.</b>	
Tomas leche, avena, quinua, otros.....	39
<b>Figura 9.</b>	
Alimentación balanceada.....	39
<b>Figura 10.</b>	
Contextura física.....	40
<b>Figura 11.</b>	
<i>Estatuta</i> .....	41
<b>Figura 12.</b>	
Cuanto pesas .....	41
<b>Figura 13.</b>	
Consumo de embutidos.....	42
<b>Figura 14.</b>	
Bebidas que tomas .....	42
<b>Figura 15.</b>	
Consumo de dulces .....	43

<b>Figura 16.</b>	
Actividades físicas pasivas prácticas .....	43
<b>Figura 17.</b>	
Actividades físicas activas prácticas.....	44
<b>Figura 18.</b>	
Deportes colectivos prácticas.....	45
<b>Figura 19.</b>	
Deportes individuales prácticas .....	45
<b>Figura 20.</b>	
Frecuencia práctica de actividades físico deportivas.....	46
<b>Figura 21.</b>	
Días semana de prácticas físicas deportivas .....	47
<b>Figura 22.</b>	
Tiempo de prácticas físico deportivas .....	47
<b>Figura 23.</b>	
Motivo prácticas físico deportivas.....	48
<b>Figura 24.</b>	
Necesidad de práctica físico deportivas.....	49
<b>Figura 25.</b>	
Otras actividades.....	49

## **RESUMEN**

Los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna, tienen deficientes hábitos de consumo y escasa práctica física-deportiva que influyen en su calidad de vida. El objetivo consiste en proponer un programa para la práctica de la actividad física-deportiva que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes objeto de estudio. La investigación por su diseño es no experimental, por su nivel descriptivo con propuesta y de tipo mixto. Se trabajó con la totalidad de los estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario, concluyéndose que los alumnos tienen ciertos hábitos alimenticios que afectan su salud y, escasa disciplina físico-deportiva. Los resultados se presentan en tablas y figuras, analizadas e interpretadas estadísticamente. La propuesta consiste en un programa extra escolar para la práctica físico-deportiva para los estudiantes en estudio.

Palabras clave: calidad de vida, educación física deportiva, hábitos de consumo.

## **ABSTRACT**

Sixth grade “A” students from the Zoila Sabel Cáceres educational institution in the Tacna district have poor consumption habits and little physical-sports practice that influence their quality of life. The objective is to propose a program for the practice of physical-sporting activity that contributes to improving the quality of life of the students under study. Physical education is the education of health, of the body-mind, and values must be taught so that the future student has the minimum knowledge that allows him to take care of his body and maintain his health. The state of health of a person depends in large part on the quality of their eating habits. Sixth grade, Elementary school students from the Zoila Sabel Cáceres educational institution in the Tacna district show certain eating habits and little discipline in physical-sporting activities. The objective of the research is to propose a physical-sports program for the students under study. The research by design is non-experimental, by its level, it is descriptive with proposal and of mixed type. We worked with all the students, to whom a questionnaire was applied, finding that they have certain eating habits that affect their health and, little physical-sports discipline. The proposal consists of an after-school program for physical-sports practice for the students under study.

**Keywords:** quality of life, sports physical education, consumption habits.

## INTRODUCCIÓN

La globalización trajo consigo la modernidad por el desarrollo científico- tecnológico de la sociedad, invadida por las tecnologías de la información y comunicaciones llamada revolución tecnológica y su creación o invento más importante la internet; lo que ha posibilitado la interconexión en tiempo real por los medios de comunicación de masas (Televisión cerrada, televisión abierta, la radio, la prensa, la internet, etc.) utilizando la propaganda y el marketing para lograr penetrar y posicionarse en las mentes de las personas.

Este bombardeo de propaganda que recibimos, muchas veces de manera subliminal, posiciona en nuestro inconsciente necesidades creadas por los profesionales de las comunicaciones y, son los niños y niñas quienes asumen con mayor facilidad los estereotipos que las empresas quieren posicionar en la sociedad. La industria de bebidas y los llamados “Productos chatarra” con altos contenidos de grasas saturadas, azúcares y conservantes se han convertido en alimentación aceptada por muchos padres de familia, pese al daño a la salud personal como de sus hijos.

Los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna, tienen deficientes hábitos de consumo y escasa práctica física – deportiva que influyen en su calidad de vida. En tal sentido, el objetivo general es: Proponer un programa para la práctica de la actividad física-deportiva que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna; y los objetivos específicos son:

- Diagnosticar los hábitos de consumo de los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna.

- Identificar la práctica físico deportiva de los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna.
- Diseñar el programa para la práctica de la actividad física-deportiva que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes del sexto grado “A” de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres del distrito de Tacna.

La investigación es de tipo descriptivo con propuesta, el tipo es mixto, porque se utilizarán los métodos cuantitativos y cualitativos respectivamente; y su diseño es no experimental, pues no se aplicará la propuesta teórica; para lo cual se procedió a aplicar un cuestionario a los estudiantes materia de estudio, para conocer sus hábitos de consumo y su práctica físico deportiva. La información fue procesada mediante el sistema informático SPSS. Las tablas y figuras (dibujos) analizados e interpretados.

El informe de tesis está estructurado en cinco capítulos:

En el primer capítulo se revisan los antecedentes de la investigación y, se analizan las teorías relacionadas con la educación física y calidad de vida.

En el segundo capítulo se determina el nivel de la investigación, tipo y el diseño de la misma. Asimismo, se precisan los medios y materiales utilizados en la investigación.

En el tercer capítulo se analizan los resultados obtenidos por la aplicación de la encuesta a los estudiantes, los que se traducen en tablas y dibujos debidamente analizados e interpretados, para luego, hacer la discusión. Por otro lado, se presenta la propuesta del programa para la actividad física-deportiva que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

En el cuarto capítulo se da cuenta de los resultados obtenidos en función de nuestros objetivos trazados en la investigación.

En el quinto capítulo se hacen las recomendaciones u sugerencias de la investigación.

## **CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO**

### **INTRODUCCIÓN**

El presente capítulo aborda los aspectos teóricos conceptuales respecto de educación física y calidad de vida.

“La educación física - conjunto de disciplinas, especialmente escolares- que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte; considerada como la formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.” (Oxford)

“La escuela se ocupa también de la educación en valores; cursos de educación para adultos; la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia” (Oxford)

“Según la OMS, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.” (OMS)

### **1.1.REFERENTES TEÓRICOS DEL MODELO TEÓRICO**

#### **1.1.1. Antecedentes de la investigación**

“Diferenciales de género y actividad física en los estudiantes de la universidad central del Ecuador.” (Martínez, 2018).

Resumen: “La presente investigación aborda los diferenciales de género en la actividad física en los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. Los objetivos de este estudio son: conocer, valorar y analizar los diferenciales de género en la práctica de la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador en su tiempo libre; y conocer, valorar e interpretar las relaciones de género en la práctica de



actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. La metodología que se asume es cualitativa, caracterizada por su enfoque interpretativo. Participaron un total de 300 estudiantes, de los cuales 150 estudiantes pertenecen al Centro de Educación Física y representan a diferentes facultades de la Universidad Central y 150 estudiantes pertenecen a la Facultad de Cultura Física en el período febrero-agosto de 2016. La técnica utilizada para la recolección de datos es la entrevista narrativa-semiestructurada que permite comprender el problema en toda su complejidad desde la perspectiva de los protagonistas. La guía de entrevista se diseña en consonancia con los objetivos. Llegó a las conclusiones, las mismas que determinan que: Existen diferencias de género en la práctica de actividad física y deportiva (AFD), en la que los hombres superan a las mujeres, los deportes más practicados son los colectivos. Para ambas cohortes la principal motivación que les impulsa a la práctica de actividad física es la salud. La principal causa de desafección a la AFD es la falta de tiempo. Ambas cohortes coinciden en que se debe mejorar la oferta de la universidad y la oferta social con una variedad de actividades que les den la oportunidad de elegir de acuerdo a su agrado.” (Martínez, 2018).

Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. (Arbós, 2017)

Resumen: “El modelo salutogénico se centra en la resolución de problemas y la capacidad para usar los recursos disponibles. Es un enfoque en positivo hacia los activos en salud que promueven estilos de vida saludables. Este estudio va dirigido a determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes. Para ello se realizó un estudio de diseño observacional transversal en una muestra de 1373 estudiantes de la UIB en 2015, a quienes se les solicitó que respondieran un

cuestionario de forma voluntaria y anónima que recogía información sobre sus datos sociodemográficos, antropométricos, de sentido de coherencia, estrés académico, hábitos deportivos y adherencia a la dieta mediterránea. En resultados se observó una asociación entre sentido de coherencia y actitudes hacia la actividad física ( $F=18,03$ ;  $p<0,001$ ) así como una relación directa del sentido de coherencia con el gasto energético ( $\rho=0,1$ ;  $p=0,001$ ), la frecuencia de actividad física ( $\rho=0,08$ ;  $p=0,004$ ) y la adherencia a la dieta mediterránea ( $\rho=0,11$ ;  $p<0,001$ ), e indirecta con el estrés académico ( $r=-0,28$ ;  $p<0,001$ ). Se puede concluir que los estudiantes con un sentido de coherencia fuerte tienen unos estilos de vida más saludables, manejan mejor el estrés académico, y la percepción de su estado de salud y calidad de vida son mejores. Además, a mayor nivel de actividad física y gasto energético, menor es el estrés académico, mayor la puntuación de adherencia a la dieta mediterránea y mejor su percepción de estado de salud y calidad de vida.” (Arbós, 2017)

“La Educación Física como elemento de mejora de la Competencia Social y Ciudadana.” (Monzonís, 2015).

Resumen: “La presente tesis desarrolla los resultados de una investigación-acción que persiguió mejorar la Competencia Social y Ciudadana del alumnado, y con ello favorecer la prevención y resolución pacífica de los conflictos. Se diseñó y aplicó un programa de intervención desde el área de Educación Física (EF) y las sesiones de tutoría y la vez, se analizó y evidenció su efectividad bajo la rigurosidad científica. En la consecución de nuestro objetivo, priorizamos la EF como motor de aprendizaje social porque es un área que emana vivencias y experiencias en primera persona, a la vez que requiere de la interacción social para desarrollar sus contenidos. Utilizó el paradigma socio-crítico, dentro de la metodología cualitativa, empleó diferentes instrumentos de recogida de información para captar la perspectiva de los diferentes agentes implicados: docente-

investigador, alumnos y maestros, consideramos oportuno respaldarlos con otros datos cuantitativos obtenidos a partir de un cuestionario dirigido al alumnado, una observación no participante y un ranking sociométrico. Finalmente, los resultados triangularon la visión de los tres agentes y se vincularon a tres ejes: las causas y resoluciones de los conflictos en EF, las conductas prosociales manifestadas por los alumnos durante las sesiones de EF y el desarrollo del programa y los beneficios de conectar las sesiones de EF y de tutoría.” (Monzonís, 2015).

“Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-Huacho.” (Romero, 2019).

Resumen: “La investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes del VI ciclo. La hipótesis de la investigación, que si existe relación significativa entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes del VI ciclo. La metodología utilizada fue descriptiva correlacional, las técnicas de recolección de datos fue el cuestionario sobre actividades físicas con escala de Likert, y el análisis documental; las que se han procesado y permitido tener los resultados cuyas conclusiones describimos a continuación: Existe relación significativa entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes del VI ciclo, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.664 siendo una magnitud buena. Existe relación significativa entre las actividades físicas en el hogar y el rendimiento cognitivo de los estudiantes del VI ciclo, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.593 siendo una magnitud moderada.”

“Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.”

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

“Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016.” (Ponce,2018).

Resumen: “La finalidad del presente estudio de investigación, es determinar el efecto de la aplicación del Programa de intervención de educación física para la salud en estudiantes. Este estudio corresponde al tipo experimental, se utilizó un diseño pre experimental, de nivel explicativo, en una muestra de 916 estudiantes del nivel secundario. El recojo de datos utilizó la técnica de la encuesta, a través del cuestionario de prácticas - creencias sobre estilos de vida y de factores contextuales relacionados con los estilos de vida. Se concluye que las prácticas en salud integral en los estudiantes del nivel secundario antes de la aplicación del programa presenta en su consolidado el 4,3% poco saludable, el 89,1% saludable y el 6,6% muy saludable, mientras que después de la

aplicación del programa de intervención las creencias en salud integral en su consolidado evidencia que el 1,3% de los estudiantes tiene baja presencia de creencias desfavorables para la salud, el 72,8% alta presencia de creencias favorables y el 25,9% muy alta presencia de creencias favorables, dicho incremento de 19.3% evidencia la efectividad del programa.”

“Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.” (Cabrejos, 2016).

Resumen: “El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad. La población total, que fue materia de estudio, estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Respecto a la técnica de recolección de datos, se utilizó la encuesta. Llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.” (Cabrejos, 2016).

## **1.2.MARCO TEÓRICO**

### **1.2.1. Educación física**

#### Teoría del desarrollo psicosocial

“En la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson, Cloninger, recalca algunos aspectos como: adaptación y ajustamiento, señalando que tener un ‘yo’ fuerte es la llave para la salud mental; derivada de una buena resolución de las ocho fases del desarrollo del ‘yo’, con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza sobre desconfianza, etc.) de esta manera se entiende que el adolescente es un ser con energía vigorizante, la cual está en un proceso de desarrollo y descubrimiento de sí mismo, es por ello, que la práctica de actividad física generará cambios en la construcción de pensamientos positivos, en el cuidado y reconocimiento de su cuerpo, de esta forma, los individuos aprovecharán su tiempo libre y distanciamiento de las actividades negativas” (Bordignon, 2005).

Erickson (2000) señala que “la vida del ser humano depende, en todos los instantes, de tres procesos de organización complementarios:”

“a) El proceso biológico: se relaciona con el soma, que encierra la estructura jerárquica de los sistemas biológicos, orgánicos y el desarrollo fisiológico.

b) El proceso psíquico: se relaciona con la psique que encierra las experiencias individuales en síntesis del ‘yo’, los procesos psíquicos y la experiencia personal y relacional.

c) El proceso ético- social: se relaciona con el ethos, que encierra la organización cultural, ética y espiritual de las personas y de la sociedad, expresada en principios y valores de orden social”

#### Teoría de la Conducta Planificada (TCP)

Según el autor de esta teoría Ajzen (1991), como se citó en Ries y Sevillano, (2011) “la intención de realizar una conducta es el determinante más inmediato de esa conducta. La intención se desarrolla como el aumento de motivaciones para construir una determinada conducta; siendo el primer determinante de la intención la actitud, de tal manera que un individuo con una actitud positiva hacia la actividad física, intentará de manera mucho más intensa a proyectarse a practicar actividad física que aquel que no la valore.”

#### Conceptos básicos de educación física

Para la época de la civilización griega, el filósofo Platón definió la Educación Física como “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma”. Educadores físicos distinguidos en Puerto Rico han desarrollado su propia definición de Educación Física. Entre estos encontramos al Dr. José M. Portela y a la Dra. Vanessa Bird. Según el Dr Portela, la Educación Física representa aquel "proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden" (comunicación personal, 1979).

Por otro lado la Dra. Vanessa Bird enfatiza que “la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social.” (Bird, 1995, pp.23-24).

Un educador físico prominente describe la Educación Física como aquella que “Es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el

desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados” (Bucher). Para Nash la Educación Física es un aspecto del proceso total educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional.

“La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios” (Nixon y Jewllet, 1980)

“Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar” ( Wuest y Bucher, 1999)

#### **1.2.1.1. Características de la Educación Física**

- Educación integral: “La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea. Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad. Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos. Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.”
- “Se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno” (“Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea”): “Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz. El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación. El movimiento es un aspecto significativo de la conducta del ser humano. El



movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal” (Galera, s/f)

- “La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando: La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo Este carácter autoconstructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original”

- Relación humana físico-educativo: “El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno. El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo. Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas. La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante. La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz”

(Cecchini, 1996)

#### **1.2.1.2. Objetivos o dominios de la Educación Física**

Adaptado de Lumpkin (1986, p.14)

- “Cognoscitivos: Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación. Conocimiento y Entendimiento de:

Funcionamiento corporal, salud, crecimiento y proceso del desarrollo, aprendizaje motor Reglas del juego, destrezas, estrategias, seguridad, etiqueta”

- “Afectivos: Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo emocional. Social y emocional:

Auto-confianza, afiliación, valor, juicios, desarrollo del carácter, destrezas de comunicación, cortesía, juego imparcial.

Auto-control, auto-disciplina, diversión, liberación de tensiones, auto-expresión, aprendiendo como ganar y como perder”

- “Psicomotor: Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física.

Destrezas de Movimiento Fundamentales:

Patrones de movimientos fundamentales, destrezas locomotoras, destrezas manipulativas, destrezas de juego fundamentales, destrezas motoras perceptuales.

Tolerancia cardiovascular, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad.

Campos Aliados a la Educación Física.

Salud: Educación para la salud y salud escolar

Recreación: Contribuye a la calidad de la vida del individuo

Baile: Utilizado para comunicar ideas y sentimientos y se considera como una forma de arte creativo.”

### **1.2.1.3. Interrelación entre la Educación Física y Recreación**

“Sabemos que la Educación Física es un área de la recreación, y que la recreación es voluntaria; la Educación Física es también una parte del bienestar total del individuo, pues ayuda a mejorarse física y socialmente.” (Lopategui, 2002)

“Es un hecho que la recreación y educación física a no son iguales, pues la educación física solo forma una parte del programa general de la recreación. La recreación le da más importancia al placer y satisfacción personal de diferentes personas, y la educación física busca mejorar la aptitud física y bienestar general del individuo.

Juego.” (Andrade)

“El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, i.e., de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, i.e., se desarrolla en ausencia de intereses. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.” (Lopez y Garcia, 2012)

#### Ámbitos Sociales del Juego

Juegos infantiles

Juegos autóctonos

Juegos populares

Juegos/Partidos (“Games”) (Wuest y Bucher, 1999): “Competencias cuyo resultado se encuentra determinado mediante estrategias, destrezas o probabilidad”(p.9)

Deportes

“Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitivo, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Las reglas poseen un alto nivel de compromiso, estandarizan la competencia y condiciones, de manera que se lleve a cabo una competencia justa e imparcial. Además, las reglas deportivas toman la forma de una lucha consigo mismo o involucra la competencia con otro, pero la cual también posee algunas características del juego. El deporte involucra esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se pueden adquirir por medio de su participación” (Kent, 1998, p.477).

La UNESCO conceptualiza al deporte común aquella “Actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva”. Otros han definido al deporte como “Una actividad motriz espontánea originada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada” (Bernett, como se citó en Herbert, 1981).

“El deporte puede también describirse como un juego, el cual enfatiza la participación física. Este tipo de juego involucra la ejecución de actividades motoras o destrezas particulares y la aplicación de estrategias competitivas que en última instancia determinan el éxito o fracaso.” (Wuest y Bucher, 1999, p.9).

Según Quiroga (2000), “el fin último para aquellos que practican el deporte puede mejorar su bienestar personal (e.g., los que empujan el deporte para mejorar su aptitud física o para recrearse), superar su rendimiento (e.g., deportes competitivos de alto rendimiento) o simplemente hacer deportes con propósitos financieros (e.g., aquellos deportes que atraen a mucha gente, donde se les paga un alto sueldo a sus participantes).

Según Becker (1998) el deporte visto como medio investigativo representan actividades a nivel individual o grupales que tiene un reglamento internacionalmente reconocido y que se practica desde niveles escolares primarios hasta la edad adulta, ya sea con fines competitivo o recreativos.”

#### **1.2.1.4. Área de Educación Física. MED**

“La evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional, han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la Educación Física se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.”  
(Independencia)

“El logro del perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar a lo largo de la Educación Básica Regular que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
- Interactúa a través de sus habilidades socio motrices
- Asume una vida saludable”

(Minedu)

Competencia: Asume una vida saludable. 6to Grado

“Cuando el estudiante asume una vida saludable combina capacidades como:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.” (Minedu)

Desempeños Sexto grado de primaria

“Cuando el estudiante “asume una vida saludable” y logra el nivel esperado del ciclo V realiza desempeños como los siguientes:

- Conoce los diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física y selecciona los que mejor se adecúen a sus posibilidades, y utiliza la información obtenida en beneficio propio de su salud.
- Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.
- Evita la realización de posturas y ejercicios contraindicados y cualquier práctica de actividad física que perjudique su salud.
- Previene hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, desórdenes alimenticios, entre otros.”

(SITEAL UNESCO)

#### **1.2.1.5. Clasificación del Deporte**

Según la enciclopedia Mundial del Deporte (1982):

- Los deportes de combate
- Los deportes de pelota (individual y colectivos)
- Los deportes atléticos y gimnásticos
- Los deportes de naturaleza

- Los deportes mecánicos (p.162).

### **1.2.2. Calidad de vida**

#### **La teoría de la aceptación**

Muñoz y Gambini (2003), “debido a que estos pacientes, acostumbrados a vivir con su patología y habiendo madurado el concepto de resiliencia (Griffa 2003), se conforman con la forma en que se desarrolla su vida.”

#### **Teoría de las discrepancias múltiples**

“Plantea 6 hipótesis básicas. Entre éstas, sugiere que el reporte de satisfacción está en función de las discrepancias percibidas entre lo que uno tiene y quiere, relevantes para otro, lo mejor que uno tuvo en el pasado, expectativas a tener, lo que se merece y lo que necesita. Asimismo, todas las discrepancias, satisfacción y acciones están directamente e indirectamente afectadas por el sexo, edad, educación, raza, ingreso, autoestima y apoyo social.” (Michalos, 1985).

#### **Diversas definiciones para el concepto de calidad de vida**

Ferrans (1990) “Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella.”

Lawton (2001) “Evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo.”

Haas (1999) “Evaluación multidimensional de circunstancias individuales de vida en el contexto cultural y valórico al que se pertenece.”

Martin y Stockler (1998) “Tamaño de la brecha entre las expectativas individuales y la realidad a menor intervalo, mejor calidad de vida.”

### 1.3.MARCO CONCEPTUAL

**Ejercicio físico:** “El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos).”

**Juegos:** Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican.

**Deporte:** es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este término como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.

**Físico:** Relacionado con el cuerpo

**Psicológico:** Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

**Social:** Social es aquello que repercute de forma directa en toda la sociedad. Sin duda, el tejido social es muy complejo puesto que está formado por individuos diferentes entre sí.

**Programa:** Instrumento curricular donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permite orientar al docente en su práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.



## **CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES**

### **INTRODUCCIÓN**

El nivel de la investigación es descriptivo con propuesta, de tipo mixto porque se harán uso de los métodos cuantitativos y cualitativos y, según su diseño es no experimental, ya que la propuesta no se aplicará.

Los materiales a utilizar en la investigación serán encuestas, libros, lapiceros, papel bon, y otros útiles de escritorio.

Por otro lado, una laptop, una impresora y fotocopidora.

### **2.1.DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

- **Tipo de investigación:** Mixto
- **Nivel de investigación:** Descriptivo.
- **Diseño de investigación:** No experimental.

### **2.2.POBLACIÓN Y MUESTRA**

Población: Está conformada por los estudiantes de educación primaria de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres” del distrito de Tacna.

Muestra: Estará constituida por los 25 estudiantes del sexto grado, sección “A” de educación primaria de la institución educativa Zoila Sabel Cáceres” del distrito de Tacna

### **2.3.MATERIALES**

Laptop, impresora, fotocopidora.

Libros y útiles de escritorio varios (Papel bond, papel sábana, folletos, textos, fotocopias, vídeos, etc.

### **2.4.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Técnica de encuesta.

Instrumento, la guía de encuesta.

## **2.5.PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las encuestas serán aplicadas a los estudiantes objeto de estudio y, serán procesadas mediante el sistema SPSS y presentados en tablas y gráficos estadísticos para su análisis e interpretación.

## **2.6.ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

El análisis estadístico es un apartado dentro del protocolo cuya finalidad es exponer la estrategia de análisis a seguir. el Paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS), Stat soft, R, etc.

Este comprende la media, la regresión, la desviación estándar, tamaño de la muestra entre otros.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### INTRODUCCIÓN

El capítulo comprende los resultados de la investigación y la discusión de los mismos.

Las actividades físicas -deportivas, contribuyen en la disciplina del estudiante, quien, tiene que hacer una rutina diaria de ejercicios., y a la vez en sus estudios.

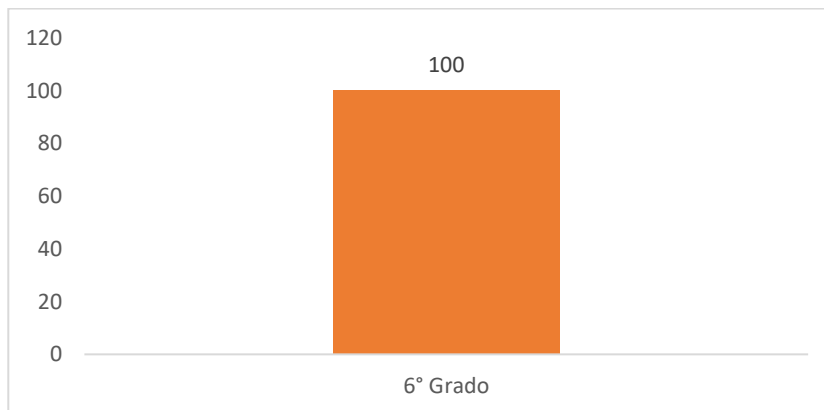
Los estudiantes materia de estudio, tienen una alimentación balanceada; sin embargo, consumen bebidas embotelladas como gaseosas y diversidad de dulces (golosinas), que van en detrimento de su desarrollo personal. Sin embargo, dedican parte de su tiempo libre a los video juegos, lo que incide en su sedentarismo.

### 3.1.RESULTADOS

#### 3.1.1. Datos generales

**Figura 1.**

*Grado que cursas*

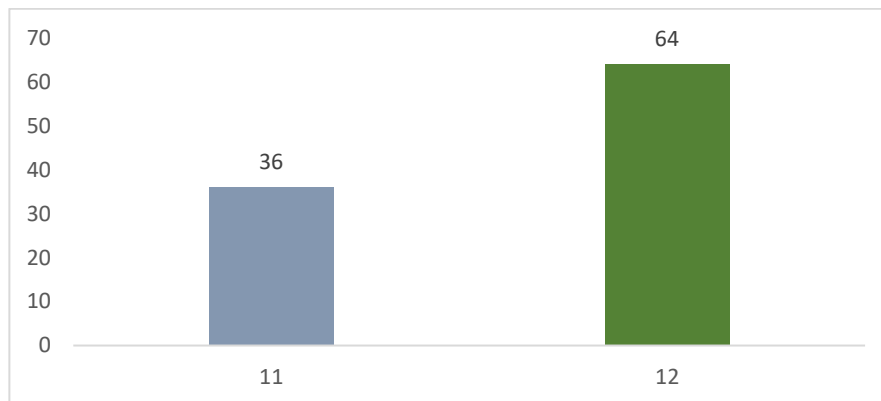


Referencia: Elaborado por el tesista.

Los 25 estudiantes (100%) cursan el sexto grado en la sección A de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna.

**Figura 2.**

*Edad de los estudiantes*

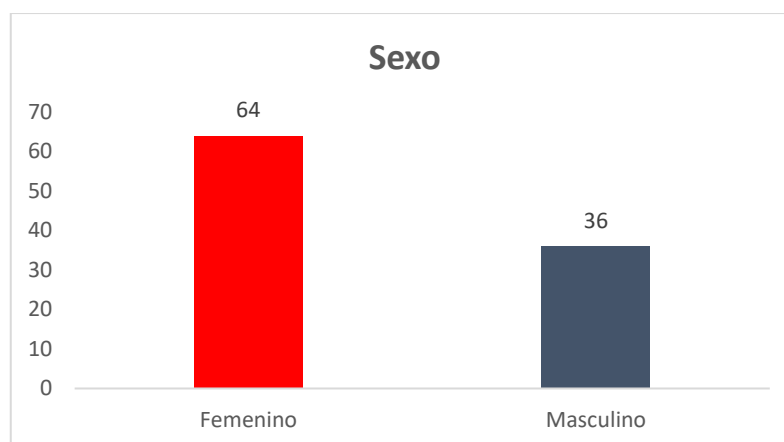


*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Los estudiantes encuestados oscilan entre los 11 y 12 años de edad; encontrándose en los límites para el grado que cursan.

**Figura 3.**

*Sexo de los estudiantes*



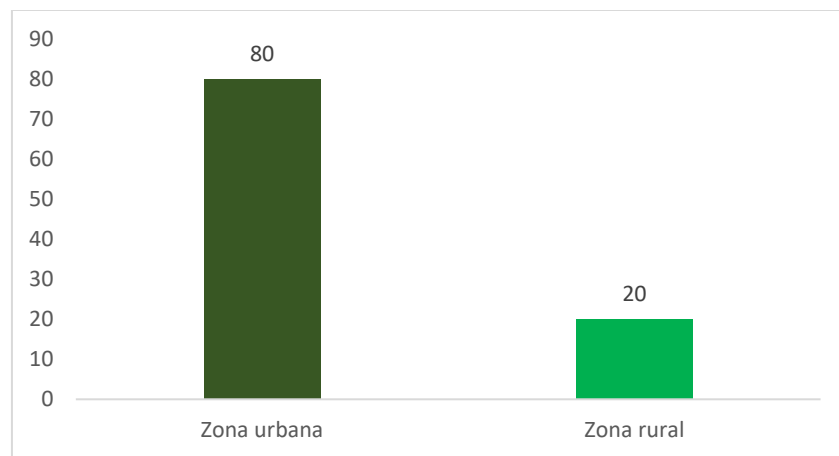
*Referencia:* Elaborado por el tesista.

El 64% de los estudiantes son de sexo femenino y 36% de sexo masculino. En consecuencia, prevalecen estudiantes de sexo femenino.

### 3.1.2. Cuestionario

**Figura 4.**

*Lugar domiciliario*

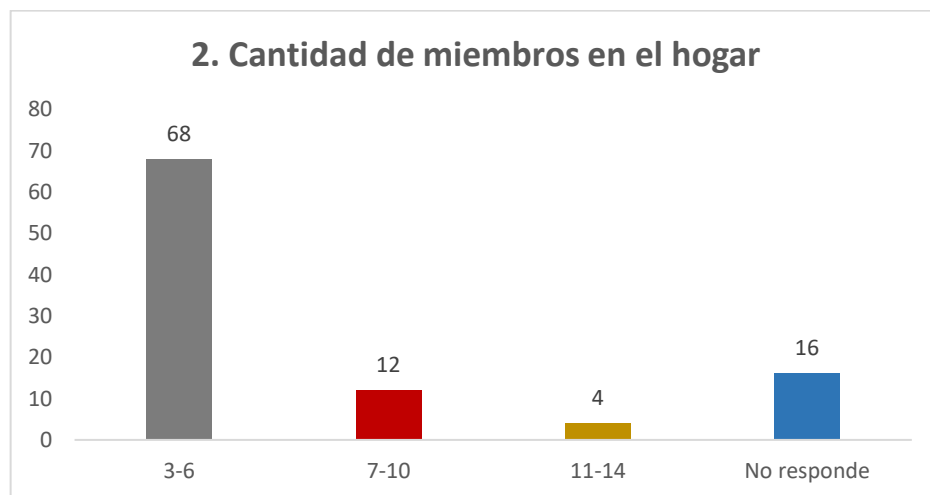


*Referencia:* Elaborado por el tesista.

El 80% de los estudiantes radican en la zona urbana y un 20% en la zona rural. Los estudiantes mayoritariamente radican en la zona urbana.

**Figura 5.**

*Miembros en el hogar*

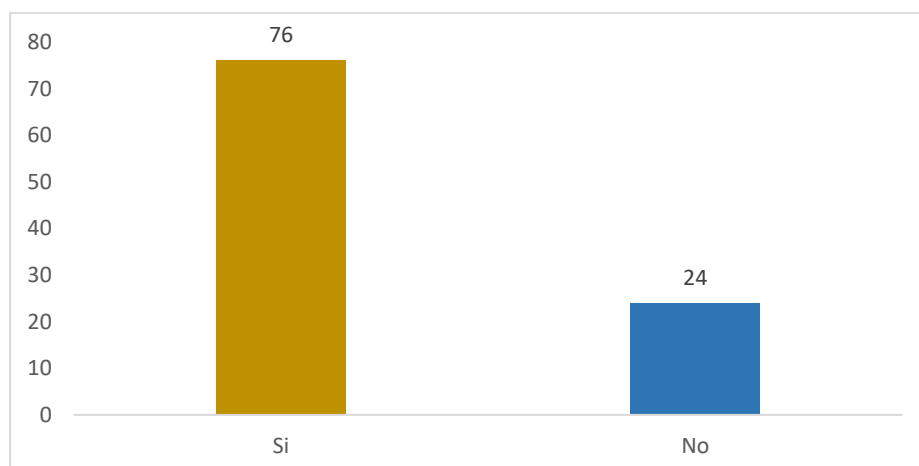


*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Entre 3 a 6 miembros, el 68%, Entre 7 a 10 miembros, 12%; Entre 11 a 14 miembros, 4% y El 16% de los estuantes no responden.

Se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes declararon tener familias extensas; lo que indica que existe una fuerte carga familiar y económica.

**Figura 6.**  
*Alimentación completa*



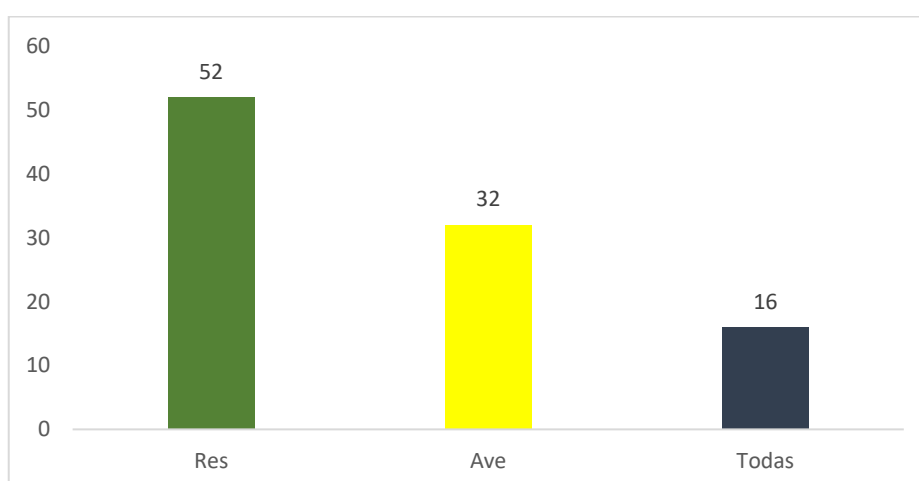
*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Preguntados los estudiantes: ¿Consideras que tu alimentación es completa según la cantidad de comidas diarias?

El 76% manifestó que si y un 24% dijeron que no es completa su alimentación diaria.

Un alto porcentaje no recibe una alimentación completa, lo que podría originar anemia y bajo rendimiento educativo.

**Figura 7.**  
*Comes carnes*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

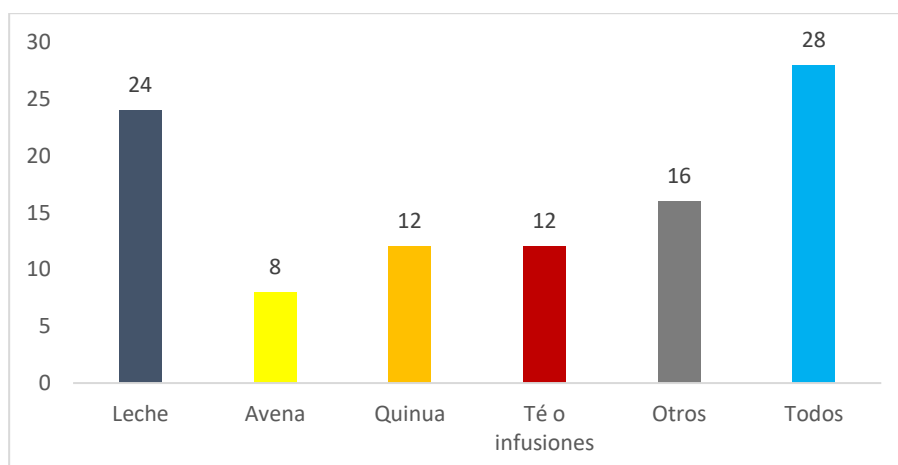
Preguntados: ¿En tu alimentación que carnes comes?

El 52% de los estudiantes manifestó carne de res, el 32% carne de aves y 16% señalaron todas.

Se puede apreciar que los estudiantes consumen en su alimentación proteínas (carnes), lo que les permite un buen desarrollo físico y mental.

**Figura 8.**

*Tomas leche, avena, quinua, otros*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

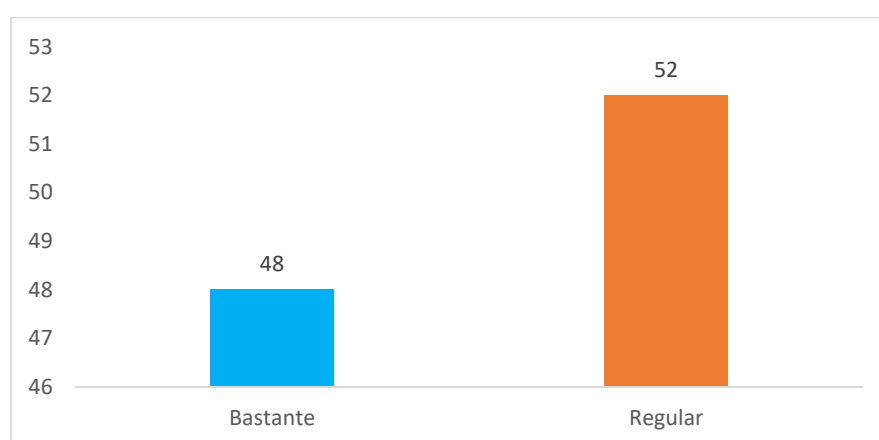
Preguntados que toman en sus alimentos:

El 24% señalaron leche, 12% Quinua, 12% té o infusión, 28% Todos y Otros 16%

Los estudiantes en su mayoría reciben alimentos nutritivos beneficiosos para su salud. Existe un regular grupo que no reciben alimentos nutritivos; que incidirían en su desarrollo físico y mental.

**Figura 9.**

*Alimentación balanceada*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

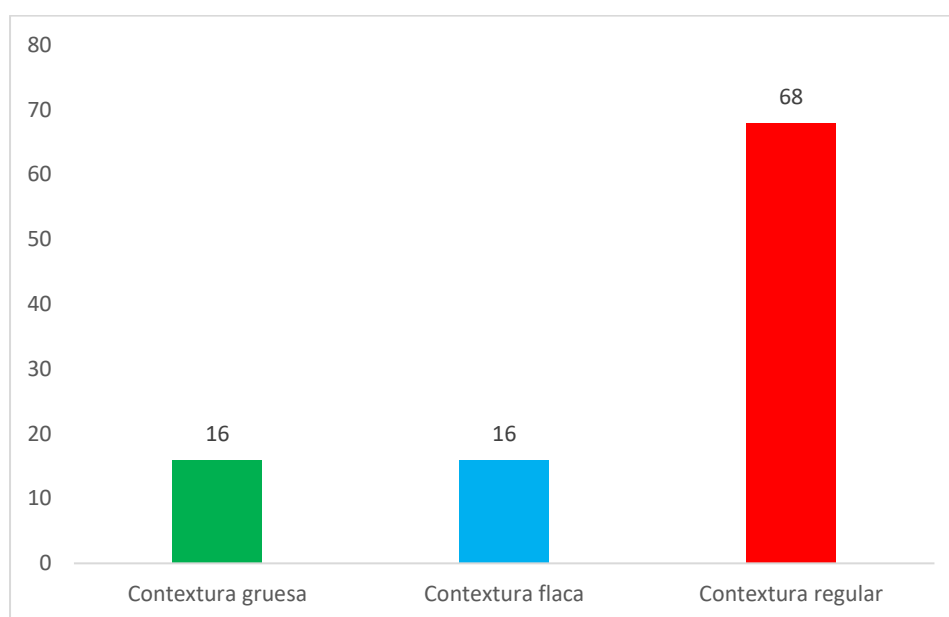
Consultados: ¿Recibes en tu hogar una alimentación balanceada?

El 48% manifestaron que bastante, 52% regular.

La mayoría de estudiantes sostienen que su alimentación balanceada es regular; y un gran porcentaje que si lo es.

**Figura 10.**

*Contextura física*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Preguntados si se consideran una persona de contextura gruesa, flaca, regular.

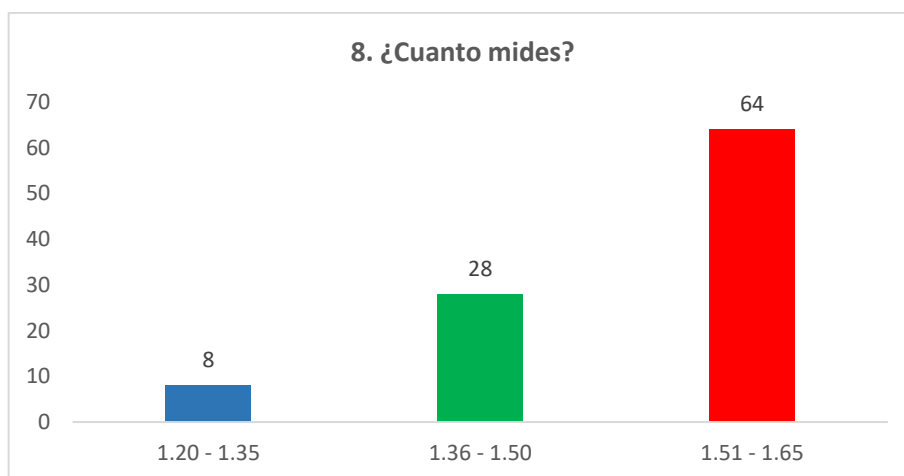
El 68% se consideran de contextura regular, 16% de contextura gruesa y delgada (flaca).

Los estudiantes por su edad se sitúan dentro de una contextura regular (Ni delgados, ni gruesos), sin embargo, hay alumnos de contextura delgada y gruesa en similares cantidades.



**Figura 11.**

*Estatura*



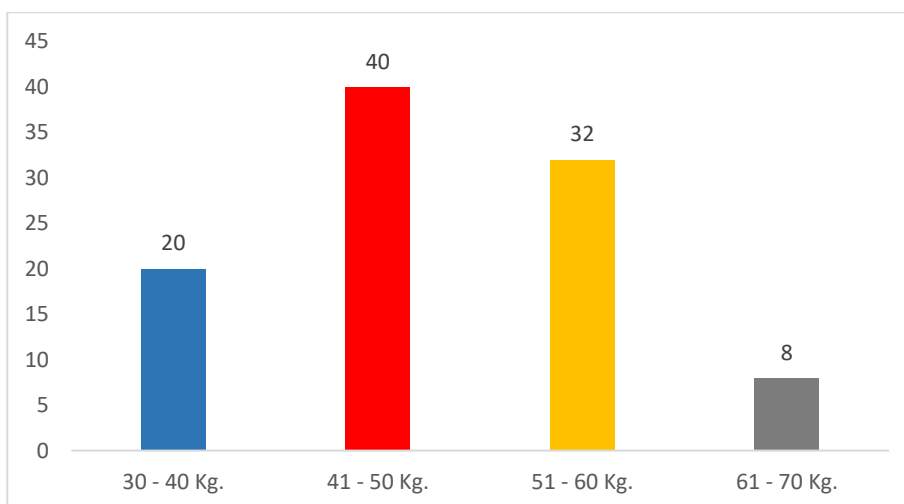
*Referencia:* Elaborado por el tesista.

En relación a su talla, el 64% se encuentra entre 1.51 a 1.65 metros, 28% entre 1.36 a 1.50 metros y 8% entre 1.20 a 1.35.

La mayoría de los estudiantes se encuentran en la estatura promedio; un regular porcentaje con menos talla y un bajo porcentaje no se encuentran dentro de los estándares para su edad.

**Figura 12.**

*Cuanto pesas*



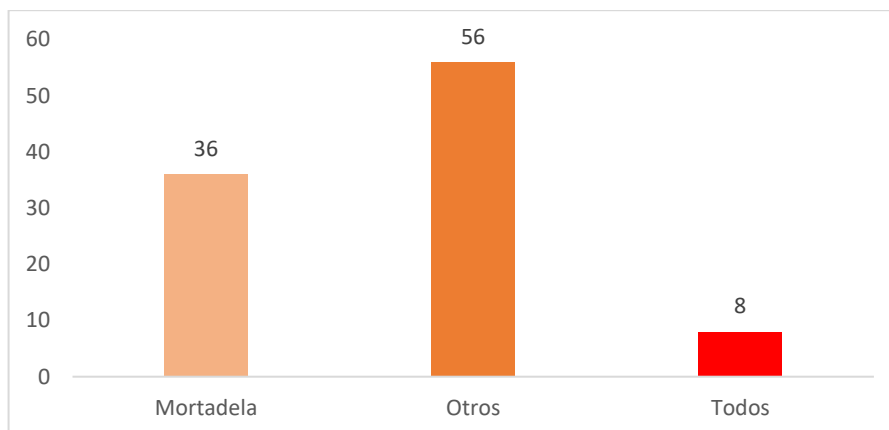
*Referencia:* Elaborado por el tesista.

En relación al peso, el 40% pesan entre 41 a 50 kilos, 32% entre 51 a 60 kilos, 20% entre 30 a 40 kilos y 8% entre 61 a 70 kilos .

El peso de la mayoría de los estudiantes, se encuentran en los límites establecidos y guarda relación de como se consideran (Gruesos, regulares o delgados)

**Figura 13.**

*Consumo de embutidos*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

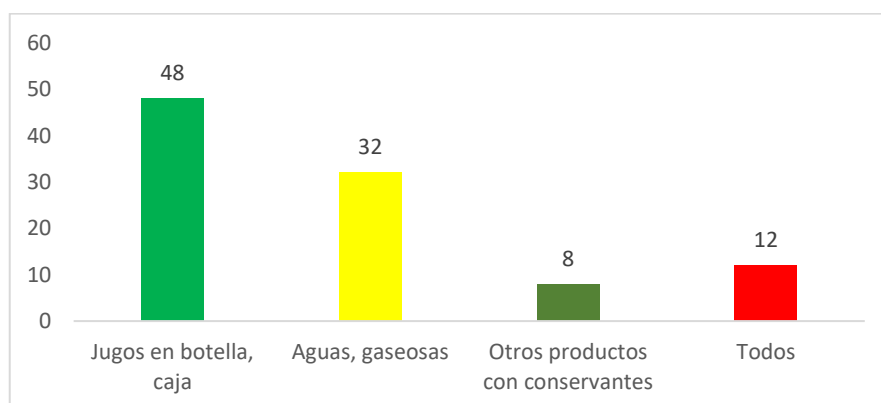
Preguntados los estudiantes: ¿Qué embutidos comes?

El 56% señalaron otros, 36% mortadela y 8% todos.

Los estudiantes comen embutidos; los cuales son productos elaborados industrialmente con conservantes y productos químicos que perjudican su nutrición; por ende, en su salud.

**Figura 14.**

*Bebidas que tomas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

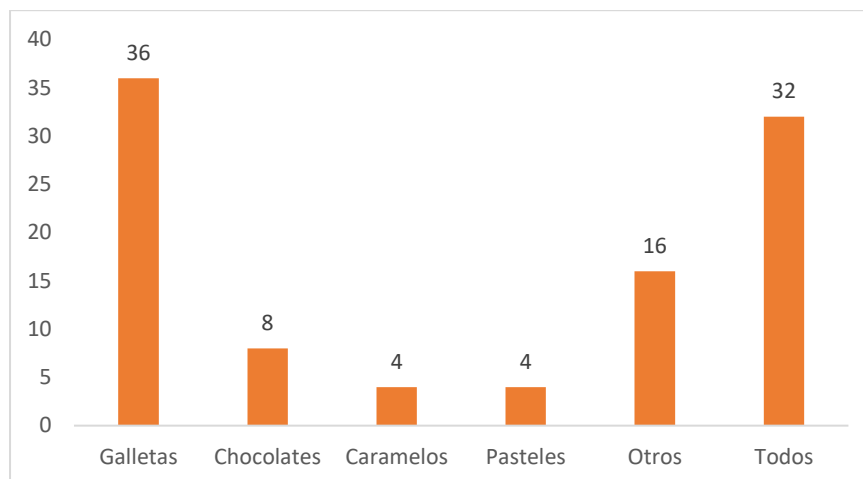
Preguntados: ¿Qué bebidas tomas?

El 48% dijeron jugos en botella o caja, 32% aguas gaseosas, 8% otros productos con conservantes y 12% todos los señalados.

Se aprecia que los estudiantes en su mayoría consumen bebidas embotelladas que contienen altos índices de azúcar y conservantes que afecta su salud.

**Figura 15.**

*Consumo de dulces*



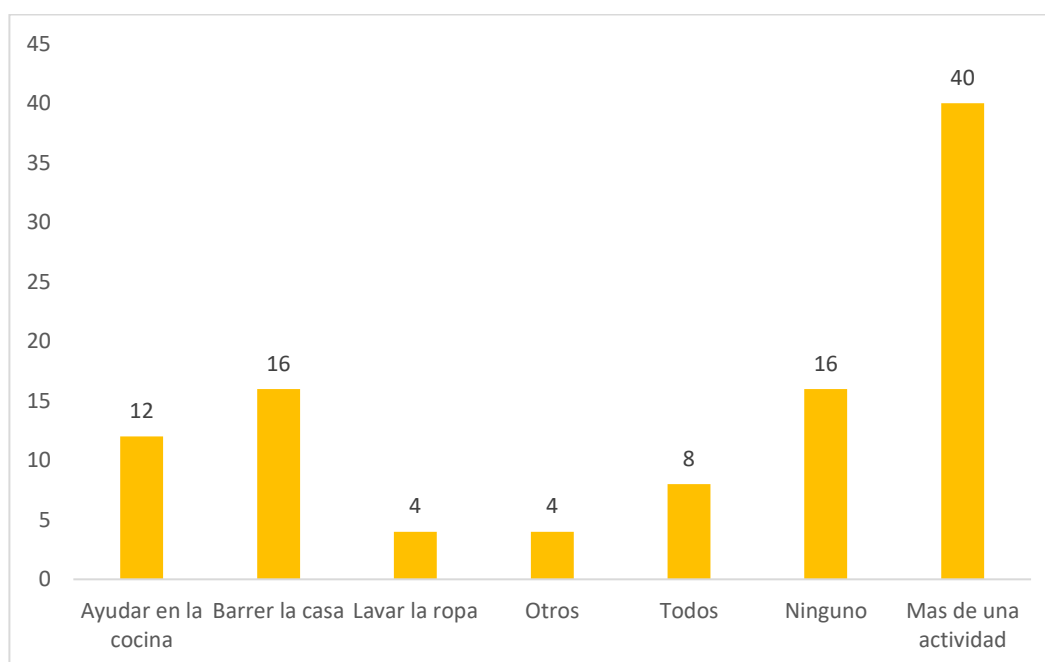
*Referencia:* Elaborado por el tesista.

El 36% señalaron galletas, 16% otros, 8% chocolates, 4% caramelos y pasteles y 32% manifestaron todos.

Como se puede apreciar los estudiantes consumen una variedad de dulces que son perjudiciales para su salud.

**Figura 16.**

*Actividades físicas pasivas prácticas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

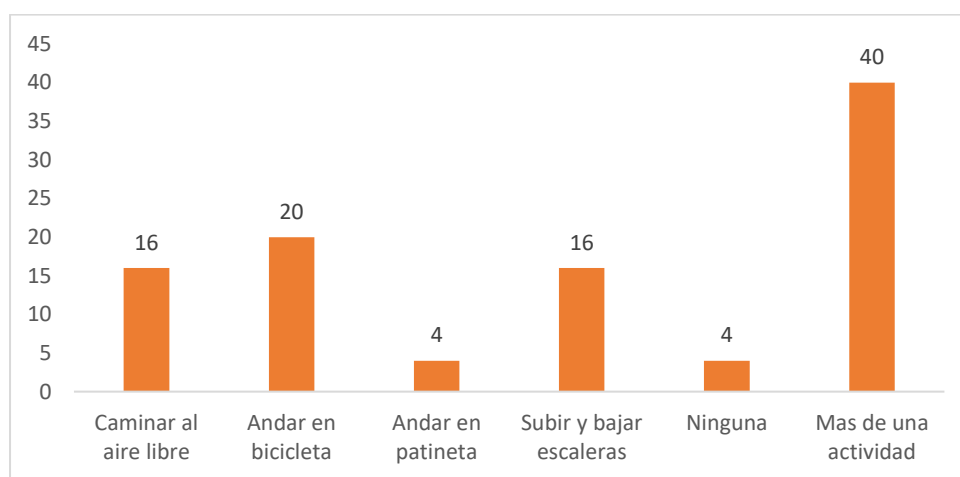
Consultados los estudiantes: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas prácticas de 10 a 15 minutos?

El 16% señalaron ayudar en la cocina, barrer la casa y ninguno, respectivamente, 16% ninguno, 8% dijeron todos, 4% lavar ropa y otros, respectivamente.

Como se puede apreciar, los estudiantes en su mayoría ayudan en las labores domésticas de su hogar, desarrollando alguna actividad física.

**Figura 17.**

*Actividades físicas activas prácticas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

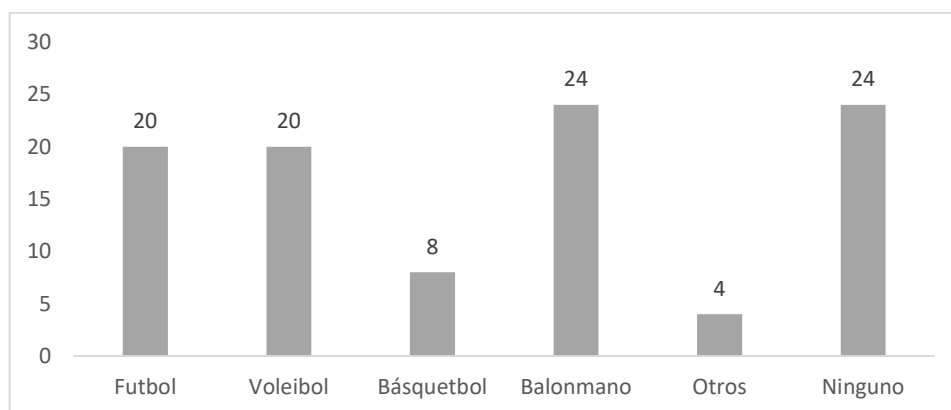
Preguntados: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas activas prácticas de 15 a 30 minutos?

El 20% declararon andar en bicicleta, 16% subir y bajar escaleras y caminar al aire libre, respectivamente, 4% andar en patineta y ninguna, respectivamente, 40% más de una actividad.

Los estudiantes en su mayoría realizan alguna actividad física entre 15 a 30 minutos diarios; lo que contribuye a su salud física y mental.

**Figura 18.**

*Deportes colectivos prácticas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

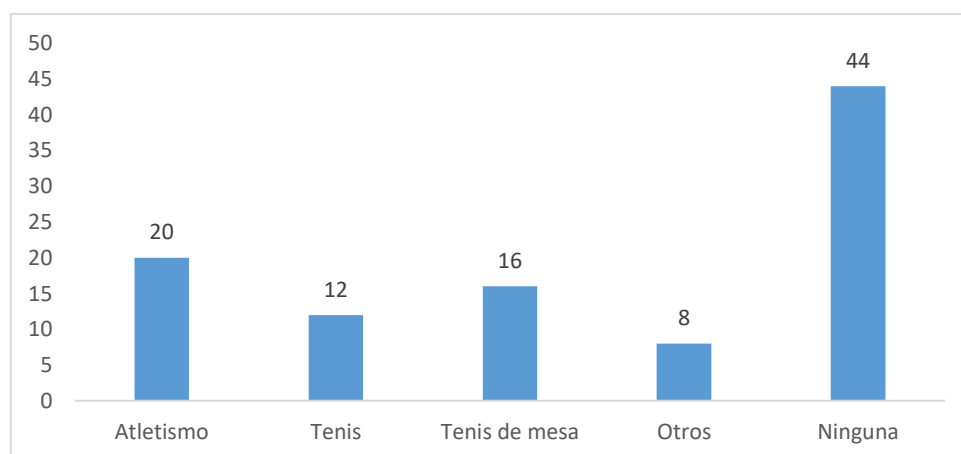
Ante la pregunta: ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?

El 24% de los estudiantes manifestaron balonmano, 20% futbol, voleibol, respectivamente, 8% basquetbol, 4% otros y 24% ninguno.

Un gran porcentaje de estudiantes no practica ningún deporte colectivo (equipo), que no favorece su desarrollo físico ni mental. Sin embargo, un regular porcentaje, no realiza deportes en compañía, que inciden en su formación motriz, afectiva, cognitiva y comunicativa.

**Figura 19.**

*Deportes individuales prácticas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

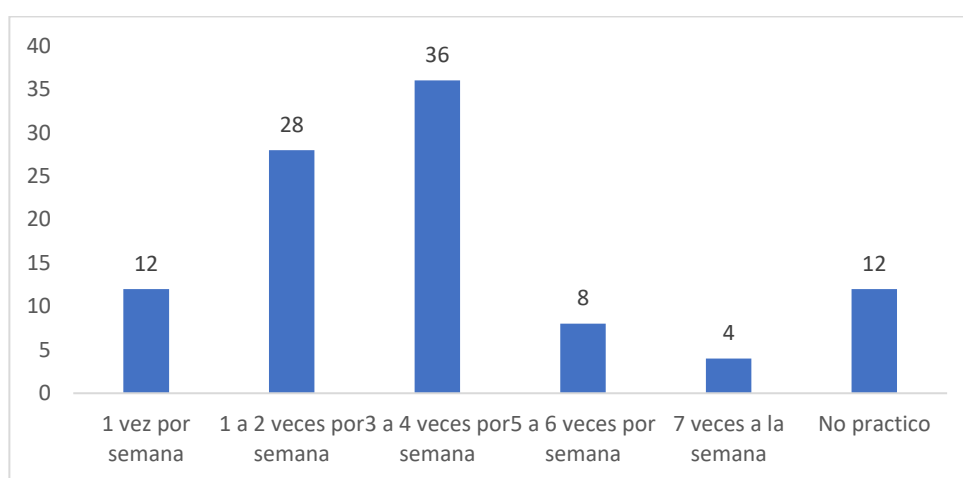
Respecto a: ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?

El 44% manifestaron ninguno, 20% atletismo, 16% tenis de mesa, 12% tenis, 8% otros.

La gran mayoría de estudiantes no practica deportes individuales. Sin embargo un gran porcentaje señalaron que si practican, lo que les favorecen en su formación.

### **Figura 20.**

*Frecuencia práctica de actividades físico deportivas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

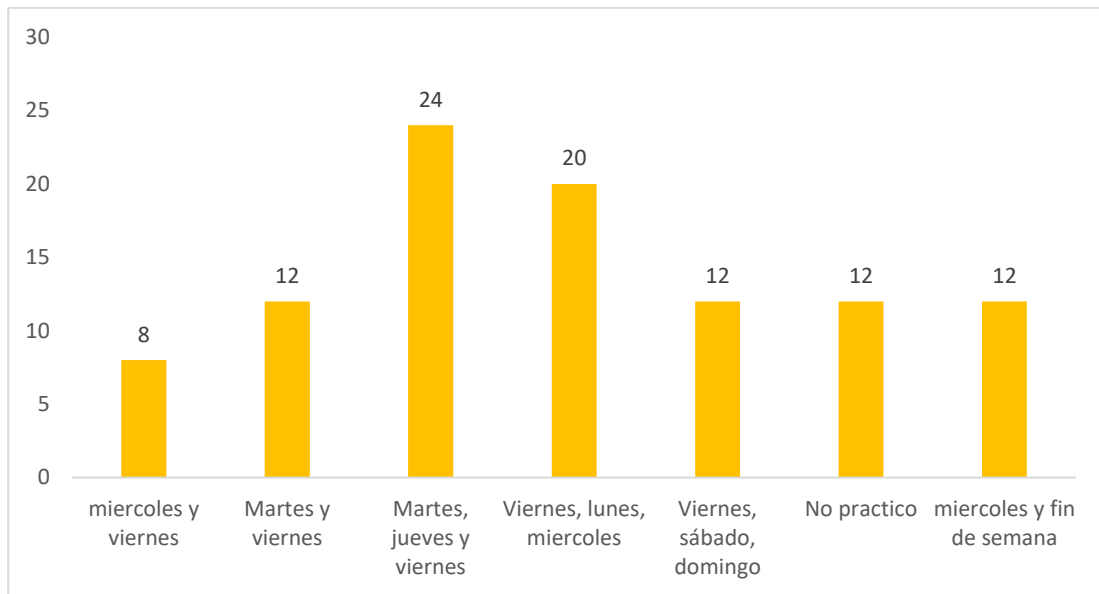
Consultados sobre: La frecuencia de la práctica de actividades físico deportiva es:

36% señalaron entre 3 a 4 veces por semana, 28% entre 1 a dos veces por semana, 12% una vez por semana y no practico, respectivamente, 8% de 5 a 6 veces por semana, 4% practica siete veces por semana.

La mayoría de estudiantes si practica actividades físicas deportivas durante la semana con regularidad; sin embargo, hay estudiantes que no practican ninguna actividad física deportiva.

**Figura 21.**

*Días semana de prácticas físicas deportivas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

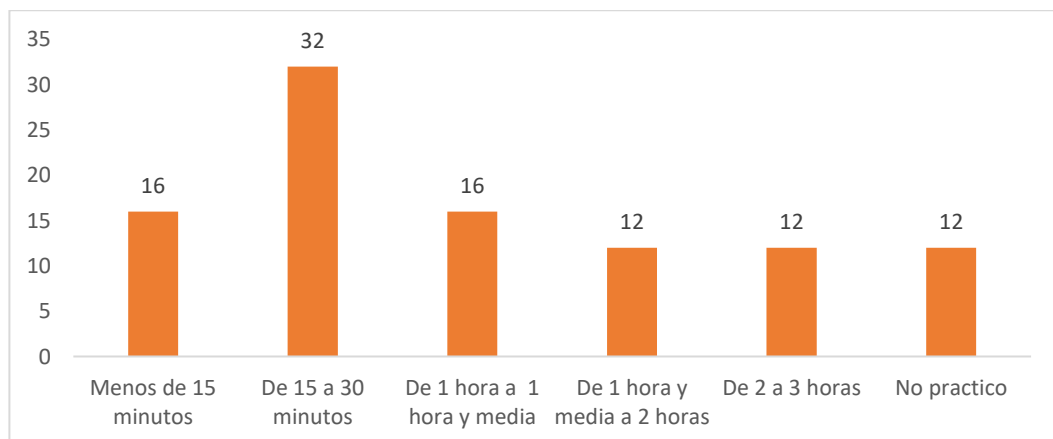
Consultados: ¿Qué días de la semana practicas actividades físico deportivas?

24% los días martes, jueves y viernes, 20% viernes, lunes, miércoles, 12% martes y viernes; viernes, sábado, domingo y miércoles y fin de semana, respectivamente no practican, respectivamente.

Los estudiantes practican actividad físico deportivas en diferentes días de la semana.

**Figura 22.**

*Tiempo de prácticas físico deportivas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Consultados: ¿Durante cuánto tiempo practicas actividades físico deportivas al día?

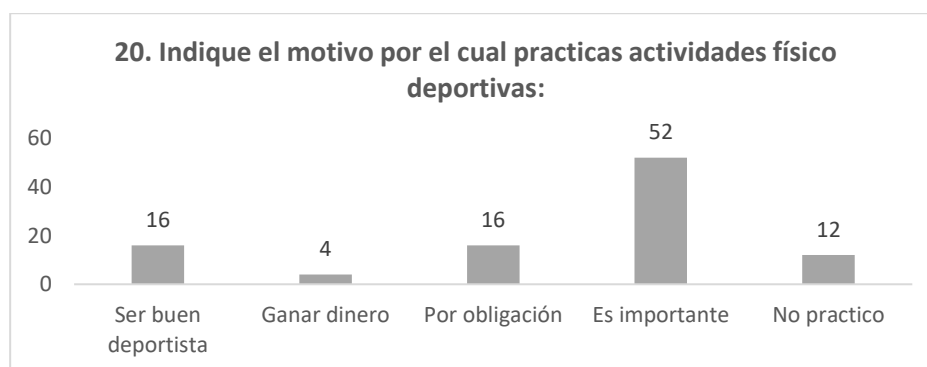
El 32% señalaron entre de 15 a 30 minutos por día, 16% menos de 15 minutos, de una hora a hora y media, respectivamente; 12% de una hora y media a dos horas, de dos a tres horas y no practico, respectivamente.

La mayoría de estudiantes si practica entre 15 a 30 minutos diarios, 24% entre una hora y tres horas diarias. Un menor porcentaje no practica.

La práctica de alguna actividad física y deportiva, contribuyen a lograr una mejor calidad de vida.

### **Figura 23.**

*Motivo prácticas físico deportivas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Preguntados: Indique el motivo por el cual practicas actividades físico deportivas.

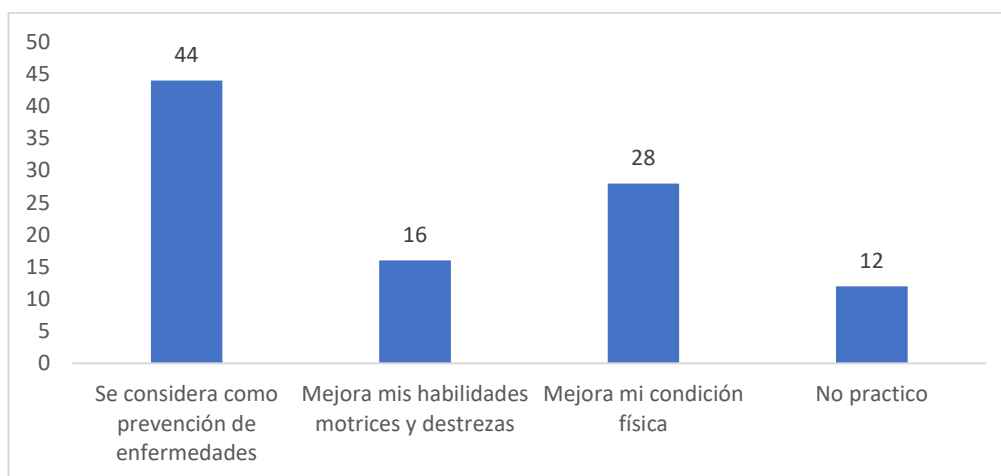
El 52% de los estudiantes consideran que es importante, 16% para ser un buen deportista y por obligación, respectivamente, 12% no practica y 4% para ganar dinero.

La mayoría considera la importancia de practicar una actividad física deportiva, porque les favorece en su desarrollo físico-mental y mejora su calidad de vida. Un menor porcentaje no practica.



**Figura 24.**

*Necesidad de práctica físico deportivas*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

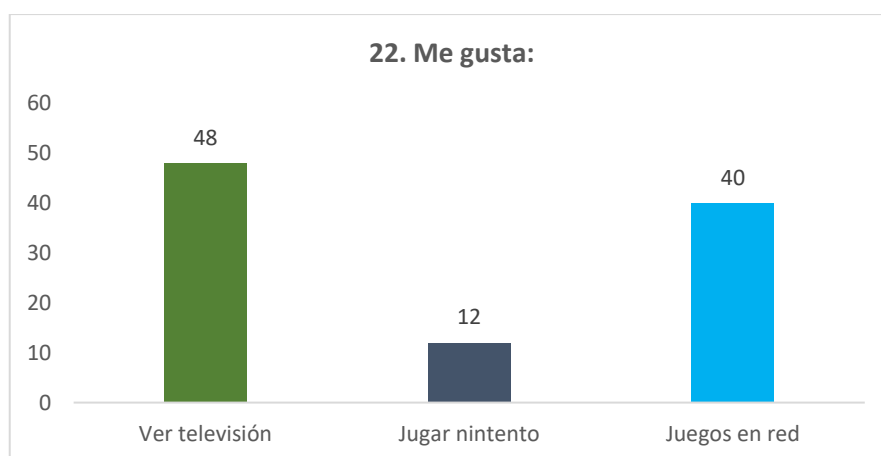
Preguntados los estudiantes: ¿Cree usted que es necesario la práctica de actividades físico deportivas?.

El 44% señalaron como prevención de enfermedades, 28% mejora su condición física, 16% mejora las habilidades motrices y destrezas y 12% no practica.

Los estudiantes son conscientes de la práctica de algún deporte para su salud física y mental; y, con ello mejorar su calidad de vida.

**Figura 25.**

*Otras actividades*



*Referencia:* Elaborado por el tesista.

Consultados que otras actividades realizan que les gusta: Señalaron 48% ver TV, 40% juegos en red y 12% juego Nintendo.

Se puede constatar que la mayoría de los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en la televisión y juegos en red, que son sedentarias (no físicas-deportivas). El sedentarismo, perjudica su salud de los estudiantes.

### **3.2.DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

La discusión de resultados se sustenta en las investigaciones encontradas a nivel internacional, nacional y local que se relacionan a las variables de este estudio.

Respecto al objetivo de investigación proponer un programa para la práctica de la actividad física-deportiva que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes objeto de estudio; para lo cual se tuvo en cuenta “la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson, recalca algunos aspectos como: adaptación y ajustamiento, señalando que tener un ‘yo’ fuerte es la llave para la salud mental; derivada de una buena resolución de las ocho fases del desarrollo del ‘yo’, con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza sobre desconfianza, etc.) de esta manera se entiende que el adolescente es un ser con energía vigorizante, los individuos aprovecharán su tiempo libre y distanciamiento de las actividades negativas.” (Bordignon, 2005). La teoría de la aceptación Muñoz y Gambini (2003), “debido a que estos pacientes, acostumbrados a vivir con su patología y habiendo madurado el concepto de resiliencia (Griffa 2003), se conforman con la forma en que se desarrolla su vida.”

La práctica de actividades físicas y/o deportivas mejoran la calidad de vida de las personas, porque forman las capacidades motrices, afectivas, cognitivas y comunicativas de quienes los practican en deportes grupales e individuales. Por otra parte, la práctica de dichas actividades, mejoran las condiciones de vida al lograr bienestar físico, material y social; en tal sentido, Martínez (2018) encontró que “existen diferencias de género en la práctica de actividad física y deportiva (AFD), en la que los hombres superan a las mujeres, los deportes más practicados son los colectivos. Para ambas cohortes la principal motivación que les impulsa a la práctica de actividad física es la salud. La

principal causa de desafección a la AFD es la falta de tiempo. Ambas cohortes coinciden en que se debe mejorar la oferta de la universidad y la oferta social con una variedad de actividades que les den la oportunidad de elegir de acuerdo a su agrado.”

Se aplicó el proceso estadístico estableciendo según los resultados de la guía de encuesta en la figura 9, el 48% manifestaron que si recibe alimentación balanceada; mientras que, 52% tiene una regular alimentación balanceada. Según la figura 13 sobre el consumo de embutidos, el 56% señalaron otros, 36% mortadela y 8% todos; es decir los estudiantes si comen embutidos; los cuales perjudican su nutrición y en su salud. Según la figura 14 sobre bebidas que tomas, el 48% dijeron jugos en botella o caja, 32% aguas gaseosas, 8% otros productos con conservantes y 12% todos los señalados. Se puede observar que los estudiantes consumen bebidas embotelladas que contienen grandes cantidades de azúcar y químicos que afecta su salud. Según la figura 15 sobre el consumo de dulces, el 36% señalaron galletas, 16% otros, 8% chocolates, 4% caramelos y pasteles y 32% manifestaron todos; se aprecia que, los estudiantes consumen diferentes dulces que son nocivos para su salud. Teniendo en cuenta los resultados se interpreta que la mayoría de escolares tienen dificultades para alimentarse de forma balanceada. Los resultados se relacionan con las conclusiones de Cabello (2018) menciona que “la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa Antonio Raimondi”.

Según los resultados de la guía de encuesta en la figura 16 sobre las actividades físicas pasivas que practica, el 16% señalaron ayudar en la cocina, barrer la casa y ninguno, respectivamente, 16% ninguno, 8% dijeron todos, 4% lavar ropa y otros, respectivamente. Se puede apreciar, los estudiantes en su mayoría ayudan en las labores

domésticas de su hogar, desarrollando alguna actividad física. Según la figura 17 sobre las actividades físicas activas que practica, el 20% declararon andar en bicicleta, 16% subir y bajar escaleras y caminar al aire libre, respectivamente, 4% andar en patineta y ninguna, respectivamente, 40% más de una actividad. Los estudiantes en su mayoría realizan alguna actividad física entre 15 a 30 minutos diarios. Según la figura 18 sobre los deportes colectivos que practica con más frecuencia, el 24% de los estudiantes manifestaron balonmano, 20% futbol, voleibol, respectivamente, 8% basquetbol, 4% otros y 24% ninguno. Un gran porcentaje de estudiantes no practica ningún deporte colectivo. Según la figura 19 sobre los deportes individuales practicados, el 44% manifestaron ninguno, 20% atletismo, 16% tenis de mesa, 12% tenis, 8% otros; un gran porcentaje de estudiantes no practica deportes individuales. Estos resultados relacionan con las conclusiones de Ponce (2018) menciona que “las prácticas en salud integral en los estudiantes del nivel secundario antes de la aplicación del programa presenta en su consolidado el 4,3% poco saludable, el 89,1% saludable y el 6,6% muy saludable, mientras que después de la aplicación del programa de intervención las creencias en salud integral en su consolidado evidencia que el 1,3% de los estudiantes tiene baja presencia de creencias desfavorables para la salud, el 72,8% alta presencia de creencias favorables y el 25,9% muy alta presencia de creencias favorables, dicho incremento de 19.3% evidencia la efectividad del programa.” Por otro lado, Cabrejos (2016) menciona que “debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe

realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.”

Las investigaciones consultadas en los antecedentes, coinciden con la presente investigación sobre la importancia y correlación entre la práctica de actividades físicas individuales como grupales en el bienestar y salud de las personas que la practican con regularidad y en especial en los estudiantes quienes se encuentran en pleno desarrollo físico y mental; mejorando su calidad de vida. Las actividades físicas-deportivas, contribuyen en la disciplina del estudiante, quien, tiene que hacer una rutina diaria de ejercicios, y a la vez en sus estudios.

### **3.3.PROPUUESTA TEÓRICA**

#### **3.3.1. Título**

La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, 2019.

#### **3.3.2. Introducción**

Las herramientas tecnológicas como juegos en red, videojuegos, pinball, las máquinas tragaperras, los audio-juegos, ciertos juegos de tablero; se han convertido en los juegos preferidos de las personas que alientan el sedentarismo en perjuicio de la salud física y mental de las perronas y en particular de los estudiantes.

Los alimentos llamados chatarra, con altos contenidos de en grasas, colesterol, azúcares y sal, son consumidos por adultos, los niños y adolescentes; que con el tiempo devienen en enfermedades como diabetes, sobre peso, problemas cardio vasculares.

Hoy en día muchas personas están retornando al consumo de comida saludable (alimentos naturales u orgánicos), así como practicar algún deporte o ejercitarse al aire libre; ante la amenaza de enfermedades cardio vasculares, sobre peso, diabetes entre otras; en detrimento de su salud física y mental.

Los estudiantes de del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna, manifiestan ciertos malos hábitos alimenticios y, escasa práctica disciplinada de un deporte o actividad física.

La propuesta comprende un programa físico-deportivo con una variedad de deportes y actividades físicas individuales, grupales diversos acordes al gusto de los estudiantes.

### **3.3.3. Objetivos**

Implementar un programa físico-deportivo para los estudiantes del sexto grado sección “A” de Educación Primaria de la institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna.

### **3.3.4. Sustento teórico**

Educación física

“Educación física, enseñanza deportiva o educación deportiva son términos que refieren a la enseñanza y aprendizaje de ejercicios físicos cuyo objetivo principal es la educación y la salud. Esta ha sido la razón decisiva para la introducción de los ejercicios físicos en la escuela primaria en el siglo XIX.”  
(Wikipedia)

“En la Primaria, el área de Educación Física debe formar las capacidades motrices del individuo; sólo así podrá llegar a alcanzar el desarrollo y

perfeccionamiento del cuerpo. Pero inseparables de los aspectos motrices, son los afectivos, cognitivos y comunicativos.

Las consecuencias del desarrollo de las capacidades motoras son:

La adquisición de múltiples conductas motrices que servirán para construir otras nuevas y aplicarlas a la resolución de problemas.

La adquisición de destrezas motoras, trabajando factores de percepción, para posteriormente hacerlo con los de ejecución y decisión.

El aprendizaje social del alumno o alumna, ya que su capacidad motora es el principal mecanismo físico de interrelación y de interacción con el mundo que le rodea.

El conocimiento de las posibilidades del cuerpo, gracias al desarrollo de conductas motrices, permitirá mejorar la capacidad de decisión motriz, lo que llevará a adquirir mayor autonomía personal, seguridad y autoconfianza (bases que posibilitarán que los alumnos y alumnas realicen aprendizajes significativos por sí solos).” (Blog de Educación Física Canaria)

Calidad de vida.

La calidad de vida en este colectivo, según el modelo teórico propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003), está compuesta por ocho dimensiones: “bienestar emocional, bienestar material, bienestar físico, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, autodeterminación y derechos. Evaluamos la calidad de vida bajo las perspectivas tanto objetiva como subjetiva. El instrumento empleado ha sido la Escala de Calidad de Vida para personas con discapacidad intelectual” (Verdugo, Arias y cols., 2005).

La calidad de vida es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional.

“Los factores que inciden en la calidad de vida son:

- Bienestar físico: Se refiere a la salud y a la integridad física de la persona. Esto implica, por ejemplo, el acceso a un hospital de calidad y el vivir en una ciudad con bajos niveles de delincuencia. En ese punto, también entra el acceso a una buena alimentación, lo cual tiene que ver con la oferta disponible de alimentos, pero también con la información que se brinda al público para que pueda consumir productos que no solo sacien su hambre, sino que sean nutritivos.
- Bienestar material: Es lo referente al nivel de ingreso y a la posesión de bienes. Un individuo, por ejemplo, debería poder ganar al menos lo indispensable para poder cubrir sus necesidades básicas.
- Bienestar social: Es todo lo relacionado a la interacción con otras personas. Nos referimos, por ejemplo, a gozar con un grupo sólido de amistades y un ambiente familiar saludable. Aquí figura además la participación en actividades comunitarias donde se facilite la integración entre los miembros de un barrio o de un grupo social.
- Bienestar emocional: Se trata del aspecto psicológico, se relaciona con el desarrollo de una alta autoestima y la estabilidad mental.
- Desarrollo personal: Significa que la persona siente que está cumpliendo sus aspiraciones, sintiéndose realizada. Esto implica que el individuo pueda llevar a cabo, por ejemplo, los estudios que desea (acceso a educación) y puede desempeñarse en el campo laboral que es de su mayor interés.”

(Westreicher, s/f)



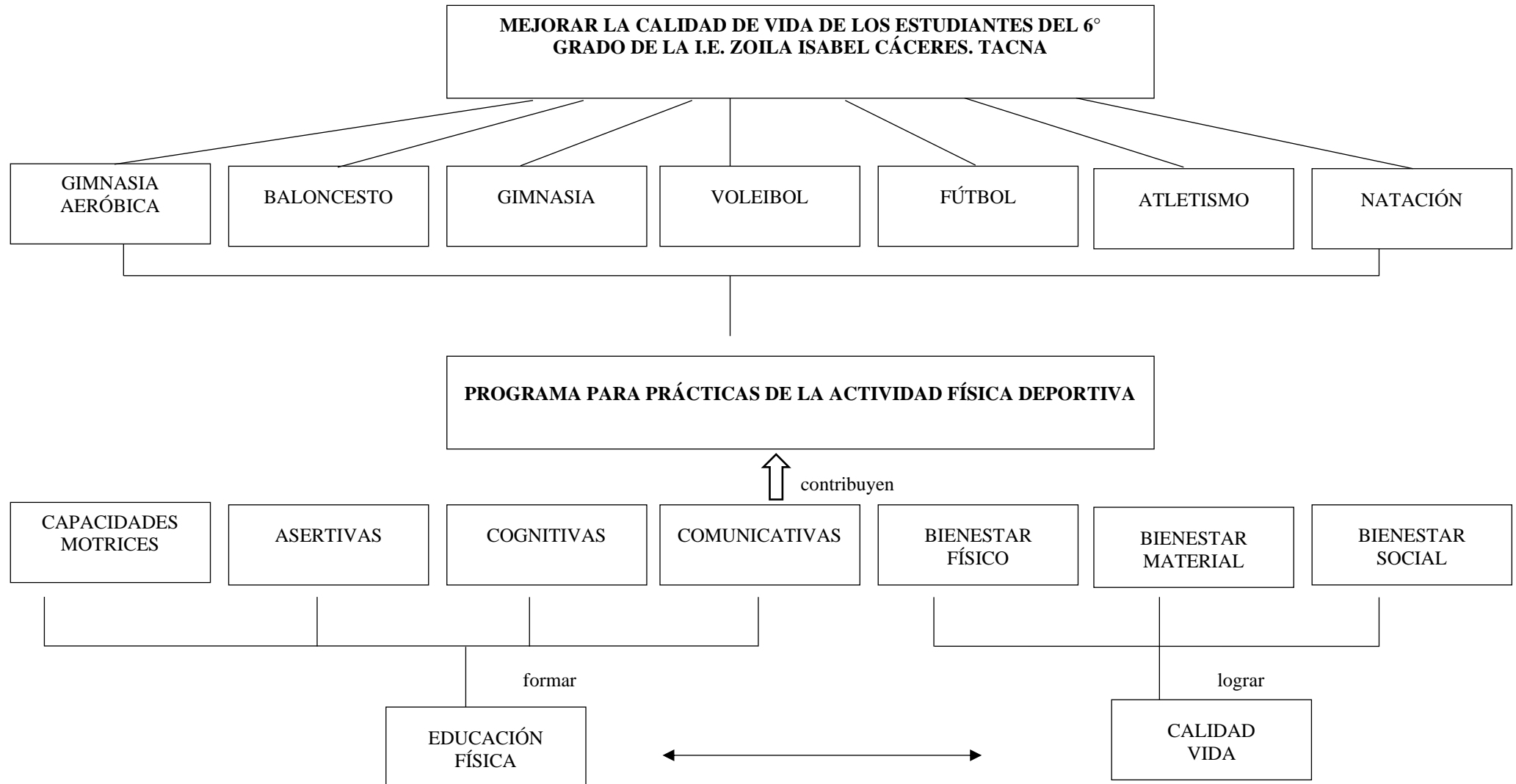
### 3.3.5. Matriz de actividades

[illegible]

		<p>otros jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho).</p> <p>Entrenamiento: Colocar a los jugadores en grupos de 5 a 10 jugadores en círculos con uno de ellos en el centro con una pelota de voleibol. El jugador del centro tiene que lanzar la pelota a un jugador y que éste se la devuelva lo más rápido posible para que la vuelva a lanzar a otro jugador aleatoriamente.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fútbol:</b> “Es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón. Si esto sucede el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques.</li> </ul> <p>Ejercicios básicos:</p> <p>Trota por 5 a 10 minutos para calentar.</p> <p>Corre por 30 segundos.</p> <p>Trota por 1 minuto (1:30 si fuera muy difícil).</p> <p>Alterna corridas y trotes por 9 repeticiones más.</p> <p>Trota por 5 a 10 minutos para enfriarte.”</p>	Pelota de fútbol.		
--	--	---	-------------------	--	--



### 3.3.6. Esquema teórico



### **3.3.7. Evaluación**

- ✓ Que en su desarrollo sean divertidas.
- ✓ Que sean atractivas para todos, pero especialmente para las mujeres jóvenes.
- ✓ Que las actividades sean muy variadas y con una duración máxima mensual.
- ✓ Que no exijan un nivel de habilidad y destreza alto.
- ✓ Promover la máxima participación procurando un máximo de cinco jugadores por equipo, así como poner en marcha por parejas.
- ✓ Que no se haga necesaria la presencia de jueces y/o árbitros.
- ✓ Que las actividades que lo requieran dispongan de calendario.

## **CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES**

Atendiendo al problema, objetivos e hipótesis, se concluyó:

1. Los inadecuados hábitos alimenticios como el consumo de alimentos chatarra (Comida y golosinas procesadas, elevados niveles de conservantes, azúcares, harinas, etc.), sumado a actitudes sedentarias (ver televisión o juegos en red), y escasas prácticas deportivas, afectan su salud y con ello su calidad de vida los estudiantes del sexto grado de educación primaria, comprendidos entre 12 y 13 años de edad de la Institución Educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna,
2. Los fundamentos teóricos referente a educación física y calidad de vida permitieron sustentar el estudio y la propuesta teórica del programa físico-deportivo.
3. El programa físico-deportivo propuesto, comprende actividades individuales y grupales que contribuyen a mejorar la calidad de vida, en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna.

## **CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES**

1. Al director de la Institución Educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna en coordinación con los docentes de Educación Física, implementar el programa físico-deportivo propuesto en beneficio de los estudiantes del sexto grado de la Institución educativa “Zoila Sabel Cáceres” del distrito, provincia y región Tacna.
2. A los docentes, personal de apoyo, plegarse a la práctica del programa; motivar e incentivar a los padres de familia y a los estudiantes sobre los beneficios de las prácticas de actividades físicas-deportivas, para la salud física y mental.
3. A los padres de familia, instruirlos sobre la alimentación sana y nutritiva que deben brindar a sus hijos.

## BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

- Arbós, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. [Tesis de Doctorado, Universitat de les Illes Balears].  
[https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Becker, B. Jr. (1998). *El efecto del ejercicio y el deporte en el área emocional*. *Educación Física y Deportes*. Revista Digital, 3(12) 4 pp.  
<https://www.efdeportes.com/efd12/bennoe.htm>
- Bird Arizmendi, V. (1995). *Enseñando Educación Física* (pp.23-24). Puerto Rico: Logo.
- Blog de educación física. (s.f.). *Materiales y recursos para el área de E. Física en Primaria*. *Características del área de E.F.*  
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jnicgar/caracteristicas-del-area-de-e-f/>
- Bordignon, N. (Julio - Diciembre de 2005). *El Desarrollo Psicosocial de Erickson*. *El Diagrama Epigenético del Adulto*. Revista Lasallista de Investigación.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. [Tesis de Mestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima].  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos\\_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Cecchini Estrada, J. A. (1996). *Concepto de Educación Física. En: J. A. Cecchini Estrada, et al (Eds.). Tratado de Educación Personalizada Dirigido por Victor García Hoz: Personalización en la Educación Física.* (pp. 19-22, 50-66)
- Erickson, E. (2000). *El ciclo vital completado.* Edición revisada y ampliada. Ed. Paidós
- Ferrans, C. E. (1990). *Developement of a quality of life index for patients with cancer.* *Oncology Nursing*, 17, 15 - 21.
- Griffa M. (2003). *Reflexiones acerca de la capacidad del yo y la resiliencia*, Simposio. La Fundación Luis Chiozza, 17 de enero de 2003. Argentina, Buenos Aires
- Haas, B. (1999). *Clarification and integration of similar quality of life concepts.* *Journal of nursing Scholarships*. 31, 215 - 220.
- Herbert (1981). *Deporte y Tiempo Libre. Hacia una Ciencias del Deporte.* Buenos Aires: Ed. Kapelusz.
- Kent, M. (1998). *The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine* (2nd ed., pp. 477). New York: Oxford University Press.
- Lawton, M. (1999). *Quality of life in chronic illness.* *Gerontology*. 45, 181-183.
- Lumpkin, A. (1986). *Physical Education: A Contemporary Introduction.* (pp. 21-36). St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing
- Martin, A., y Stockler, M. (1998). *Quality-of-life assessment in health care research and practice.* *Evaluation and the Health Professions*. 21, 141-156.
- Martínez, J. (2018). *Diferenciales de género y actividad física en los estudiantes de la universidad central del Ecuador.* [Tesis de Doctorado, Universidad de Alicante]. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/99949/1/tesis\\_jenny\\_esmeralda\\_martinez\\_benitez.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/99949/1/tesis_jenny_esmeralda_martinez_benitez.pdf)
- Michalos, A. (1985). *Multiple discrepancies theory.* *Social Indicators Research*, 16, 347-413
- Monzonís, N. (2015). *La Educación Física como elemento de mejora de la Competencia Social y Ciudadana.* [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona].

[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM\\_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Muñoz A, Price y Gambini L, Stefanelli M. (2003). *Significados simbólicos de los pacientes con enfermedades crónicas*. Rev Esc Enferm USP; 37(4):77-84.
- Nixon, J. E. y Jewett, A. E. (1980). *An Introduction to Physical Education* (9na. ed., pp. 68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Ponce, L. (2018). *Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Sebastián Barranca", Camaná – Arequipa 2016*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5843/EDDpovale.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quiroga, S. R. (2000). *Democracia, comunicación, cultura popular y deporte*. *Educación Física y Deportes*. Revista Digital, 5(18) 5 pp. <https://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>
- Ries, F. y Sevillano, J. M. (Julio de 2011). *Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte.
- Romero, C. (2019). *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-Huacho*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3715/TESIS%20POSGRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Westreicher, G. Calidad de vida. (s/f) <https://economipedia.com/author/g-westreicher>
- Wuest, D. A., y Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (13 ed., pp.8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.

## ANEXOS

### Anexo 1:

#### CUESTIONARIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

Estimado alumno(a)

LA PRESENTE ENCUESTA ES PERSONAL, PARA ELLO DEBE MARCAR CON UNA (X) LAS ALTERNATIVAS QUE VEA POR CONVENIENTE CON MUCHA SINCERIDAD,

#### **I. INFORMACIÓN GENERAL:**

##### **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

1. Lugar donde vives:
  - a) Zona urbana ( )
  - b) Zona rural ( )
  - c) Cuántos miembros son en tu hogar:.....
  
2. Consideras que tu alimentación es completa?
  - a) Desayunas ( )
  - b) Almuerzas ( )
  - c) Cenas ( )
  
3. Comes:
  - a) Res ( )
  - b) Porcino ( )
  - c) Aves ( )
  
4. Tomas:
  - a) leche ( )
  - b) Avena ( )
  - c) Quinoa ( )
  - d) Otros productos ( )
  - e) Té o infusión ( )
  
5. Recibes en tu hogar una alimentación balanceada?
  - a) Bastante ( )
  - b) Regular ( )
  - c) Insuficiente ( )

6. te consideras una persona:
- a) gorda ( )
  - b) Flaca ( )
  - c) Regular contextura ( )

**PESO Y TALLA:**

- 7) Cuánto mides: ....mts
- 8) Cuánto pesas: ....Kg

**TE GUSTA COMER EMBUTIDOS?**

- a) chorizo ( )
- b) Jamonada ( )
- c) mortadela ( )
- d) otros ( )

**10. TOMAS:**

- a) Chups ( )
- b) jugos en botella, caja ( )
- c) aguas gaseosas ( )
- d) Otros productos con conservantes ( )

**10. COMES DULCES**

- a) galletas ( )
- b) chocolates ( )
- c) caramelos ( )
- d) pasteles ( )
- e) Otros productos industriales ( )

**PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.**

11. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS PASIVAS PRACTICAS DE 10 A 15 MINUTOS?

- a) Ayudar en la cocina ( )
- b) Barrer la casa ( )
- c) Lavar la ropa ( )
- d) Otros: \_\_\_\_\_
- e) Ninguna ( )

12. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS ACTIVAS PRÁCTICAS DE 15 A 30 MINUTOS?

- a) Caminar al aire libre ( )
- b) Andar en bicicleta ( )
- c) Andar en patineta ( )

- d) Subir y bajar las escaleras ( )
- e) Otros:\_\_\_\_\_
- f) Ninguna ( )

13. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES DEPORTES COLECTIVOS PRACTICAS CON MÁS FRECUENCIA?

- a) Futbol ( )
- b) Futsal ( )
- c) Voleibol ( )
- d) Básquetbol ( )
- e) Balonmano ( )
- f) Otros:\_\_\_\_\_
- g) Ninguna ( )

14. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICAS CON MÁS FRECUENCIA?

- a) Atletismo ( )
- b) Natación ( )
- c) Tenis ( )
- d) Tenis de mesa ( )
- e) Frontón ( )
- f) Otros:\_\_\_\_\_
- g) Ninguna ( )

15. LA FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS ES:

- a) 1 vez por semana ( )
- b) 1 a 2 veces por semana ( )
- c) 3 a 4 veces por semana ( )
- d) 5 a 6 veces por semana ( )
- e) 7 veces a la semana ( )
- f) No practico ( )

16. ¿QUÉ DÍAS DE LA SEMANA PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?

- a) Lunes ( )
- b) Martes ( )
- c) Miércoles ( )
- d) Jueves ( )
- e) Viernes ( )
- f) Sábado ( )
- g) Domingo ( )
- h) No practico ( )

17. ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS AL DÍA?

- a) Menos de 15 minutos ( )
- b) De 15 a 30 minutos ( )
- c) De 1 hora a 1 hora y media ( )
- d) De 1 hora y media a 2 horas ( )
- e) De 2 horas a 3 horas f) De 3 horas a mas ( )
- g) No practico ( )

18. ¿POR QUÉ MOTIVO PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?

- a) Por diversión ( )
- b) Me gusta ( )
- c) Confraternidad ( )
- d) Otros: \_\_\_\_\_
- e) No practico ( )

19. INDIQUE EL MOTIVO POR EL CUAL PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS:

- a) Ser buen deportista ( )
- b) Ganar dinero ( )
- c) Por apuesta ( )
- d) Quedar bien con los demás ( )
- e) Por obligación ( )
- f) es importante ( )
- g) No practico. ( )

20. ¿CREE USTED QUE ES NECESARIO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?

- a) Se considera como prevención de enfermedades ( )
- b) Mejora mis habilidades motrices y destrezas ( )
- c) Mejora mi condición física ( )
- d) Otros: \_\_\_\_\_
- e) No practico ( )

21. me gusta:

- a) ver televisión ( )
- b) jugar Nintendo ( )
- c) Juegos en red ( )
- d) no me gusta la actividad física ( )

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

## ANEXO 2.

Encuestas a los estudiantes.

**Tabla 1.**

*Grado que cursas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	6° Grado	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Los 25 estudiantes (100%) cursan el sexto grado en la sección A

**Tabla 2.**

*Edad de los estudiantes*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	11	9	36
	12	16	64
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Los estudiantes encuestados oscilan entre los 11 y 12 años de edad.

**Tabla 3.**

*Sexo de los estudiantes*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Femenino	16	64
	Masculino	9	36
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

El 64% de los estudiantes son de sexo femenino y 36% de sexo masculino. En consecuencia, prevalecen estudiantes de sexo femenino.

**Tabla 4.**  
*Lugar domiciliaria*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Zona urbana	20	80
	Zona rural	5	20
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

El 80% de los estudiantes radican en la zona urbana y un 20% en la zona rural.  
Los estudiantes mayoritariamente radican en la zona urbana.

**Tabla 5.**  
*Miembros en el hogar*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	3-6	17	68
	7-10	3	12
	11-14	1	4
	No responde	4	16
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Los miembros integrantes de los hogares de los estudiantes:

Entre 3 a 6 miembros, el 68%

Entre 7 a 10 miembros, 12%

Entre 11 a 14 miembros, 4%

El 16% de los estuantes no responden.

Se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes declararon tener familias extensas.

**Tabla 6.**  
*Alimentación completa*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Si	19	76
	No	6	24
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados los estudiantes: ¿Consideras que tu alimentación es completa según la cantidad de comidas diarias?

El 76% manifestó que si y un 24% dijeron que no es completa su alimentación diaria.



Un alto porcentaje no recibe una alimentación completa, lo que podría originar anemia y bajo rendimiento educativo.

**Tabla 7.**

*Comes carnes*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Res	13	52
	Ave	8	32
	Todas	4	16
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados: ¿En tu alimentación que carnes comes?

El 52% de los estudiantes manifestó carne de res, el 32% carne de aves y 16% señalaron todas.

Se puede apreciar que los estudiantes consumen en su alimentación proteínas (carnes)

**Tabla 8.**

*Tomas leche, avena, quinua, otros*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Leche	6	24
	Avena	2	8
	Quinua	3	12
	Té o infusiones	3	12
	Otros	4	16
	Todos	7	28
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados que toman en sus alimentos:

El 24% señalaron leche, 12% Quinua, 12% té o infusión, 28% Todos y Otros 16%

Los estudiantes en su mayoría reciben alimentos nutritivos beneficiosos para su salud. Existe un grupo de 12% que no reciben alimentos nutritivos

**Tabla 9.***Alimentación balanceada*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Bastante	12	48
	Regular	13	52
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador.

Consultados: ¿Recibes en tu hogar una alimentación balanceada?

El 48% manifestaron que bastante, 52% regular.

Una mayor cantidad de estudiantes sostienen que su alimentación balanceada es regular

**Tabla 10.***Contextura*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Contextura gruesa	4	16
	Contextura flaca	4	16
	Contextura regular	17	68
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados si se consideran una persona de contextura gruesa, flaca, regular. El 68% se consideran de contextura regular, 16% de contextura gruesa y delgada (flaca)

**Tabla 11.***Estatura*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	1.20 - 1.35	2	8
	1.36 - 1.50	7	28
	1.51 - 1.65	16	64
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

En relación a su talla; el 64% se encuentra entre 1.51 a 1.65 metros, 28% entre 1.36 a 1.50 metros y 8% entre 1.20 a 1.35.

La mayoría de los estudiantes se encuentran en la estatura promedio.

**Tabla 12.***Peso corporal*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	30 - 40 Kg.	5	20
	41 - 50 Kg.	10	40
	51 - 60 Kg.	8	32
	61 - 70 Kg.	2	8
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

En relación al peso el 40% pesan entre 41 a 50 kilos, 32% entre 51 a 60 kilos, 20% entre 30 a 40 kilos y 8% entre 61 a 70 kilos.

**Tabla 13.***Comes embutidos*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Mortadela	9	36
	Otros	14	56
	Todos	2	8
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados los estudiantes: ¿Qué embutidos comes?

El 56% señalaron otros, 36% mortadela y 8% todos.

Los estudiantes si comen embutidos

**Tabla 14.***Bebidas que tomas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Jugos en botella, caja	12	48
	Aguas, gaseosas	8	32
	Otros productos con conservantes	2	8
	Todos	3	12
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados: ¿Qué bebidas tomas?

El 48% dijeron jugos en botella o caja, 32% aguas gaseosas, 8% otros productos con conservantes y 12% todos los señalados.

Se aprecia que los estudiantes en su mayoría consumen bebidas embotelladas que contienen altos índices de azúcar y conservantes que afecta su salud.

**Tabla 15.**

*Qué dulces comes*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Galletas	9	36
	Chocolates	2	8
	Caramelos	1	4
	Pasteles	1	4
	Otros	4	16
	Todos	8	32
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Consultados: Qué dulces comes.

El 36% señalaron galletas, 16% otros, 8% chocolates, 4% caramelos y pasteles y 32% manifestaron todos.

Como se puede apreciar los estudiantes consumen una variedad de dulces que son perjudiciales a su salud

**Tabla 16.**

*Actividades físicas pasivas prácticas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Ayudar en la cocina	3	12
	Barrer la casa	4	16
	Lavar la ropa	1	4
	Otros	1	4
	Todos	2	8
	Ninguno	4	16
	Mas de una actividad	10	40
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Consultados los estudiantes: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas prácticas de 10 a 15 minutos?

El 16% señalaron ayudar en la cocina, barrer la casa y ninguno, respectivamente, 16% ninguno, 8% dijeron todos, 4% lavar ropa y otros, respectivamente.

Como se puede apreciar, los estudiantes en su mayoría ayudan en las labores domésticas de su hogar, desarrollando alguna actividad física

**Tabla 17.***Actividades físicas activas practicas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Caminar al aire libre	4	16
	Andar en bicicleta	5	20
	Andar en patineta	1	4
	Subir y bajar escaleras	4	16
	Ninguna	1	4
	Mas de una actividad	10	40
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Preguntados: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas activas practicas de 15 a 30 minutos?

El 20% declararon andar en bicicleta, 16% subir y bajar escaleras y caminar al aire libre, respectivamente, 4% andar en patineta y ninguna, respectivamente, 40% más de una actividad.

Los estudiantes en su mayoría realizan alguna actividad física entre 15 a 30 minutos diarios

**Tabla 18.***Deportes colectivos practicas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Futbol	5	20
	Voleibol	5	20
	Básquetbol	2	8
	Balonmano	6	24
	Otros	1	4
	Ninguno	6	24
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Ante la pregunta: ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?

El 24% de los estudiantes manifestaron balonmano, 20% futbol, voleibol, respectivamente, 8% basquetbol, 4% otros y 24% ninguno.

Un gran porcentaje de estudiantes no practica ningún deporte colectivo (equipo), que presumiblemente no favorece su desarrollo físico ni mental.

**Tabla 19.**  
*Deportes individuales prácticas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Atletismo	5	20
	Tenis	3	12
	Tenis de mesa	4	16
	Otros	2	8
	Ninguna	11	44
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador

Respecto a: ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?

El 44% manifestaron ninguno, 20% atletismo, 16% tenis de mesa, 12% tenis, 8% otros.

La gran mayoría de estudiantes no practica deportes individuales.

**Tabla 20.**  
*Frecuencia práctica de actividades físico deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	1 vez por semana	3	12
	1 a 2 veces por semana	7	28
	3 a 4 veces por semana	9	36
	5 a 6 veces por semana	2	8
	7 veces a la semana	1	4
	No practico	3	12
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador.

Consultados sobre: La frecuencia de la práctica de actividades físico deportiva es:

36% señalaron entre 3 a 4 veces por semana, 28% entre 1 a dos veces por semana, 12% una vez por semana y no practico, respectivamente, 8% 5 a 6 veces por semana, 4% siete veces por semana.

La mayoría de estudiantes si practica actividades físicas deportivas durante la semana; sin embargo, hay estudiantes que no practican ninguna actividad física deportiva.

**Tabla 21.***Días semana de prácticas físicas deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	miércoles y viernes	2	8
	Martes y viernes	3	12
	Martes, jueves y viernes	6	24
	Viernes, lunes, miércoles	5	20
	Viernes, sábado, domingo	3	12
	No practico	3	12
	miércoles y fin de semana	3	12
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador.

Consultados: ¿Qué días de la semana practicas actividades físico deportivas?

24% los días martes, jueves y viernes, 20% viernes, lunes, miércoles, 12% martes y viernes; viernes, sábado, domingo y miércoles y fin de semana, respectivamente no practican, respectivamente.

Los estudiantes practican actividad físico deportivas en diferentes días de la semana.

**Tabla 22.***Tiempo de prácticas físico deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Menos de 15 minutos	4	16
	De 15 a 30 minutos	8	32
	De 1 hora a 1 hora y media	4	16
	De 1 hora y media a 2 horas	3	12
	De 2 a 3 horas	3	12
	No practico	3	12
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador.

Consultados: ¿Durante cuánto tiempo practicas actividades físico deportivas al día?

El 32% señalaron entre de 15 a 30 minutos por día, 16% menos de 15 minutos, de una hora a hora y media, respectivamente; 12% de una hora y media a dos horas, de dos a tres horas y no practico, respectivamente.

La mayoría de estudiantes si practica entre 15 a 30 minutos diarios, 24% entre una hora y tres horas diarias.

Un menor porcentaje no practica.

**Tabla 23.***Motivo prácticas físico deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Ser buen deportista	4	16
	Ganar dinero	1	4
	Por obligación	4	16
	Es importante	13	52
	No practico	3	12
	Total	25	100

Fuente: Elaborado por el investigador.

Preguntados: Indique el motivo por el cual practicas actividades físico deportivas.

El 52% de los estudiantes consideran que es importante, 16% para ser un buen deportista y por obligación, respectivamente, 12% no practica y 4% para ganar dinero.

La mayoría considera la importancia de practicar una actividad física deportiva. Un menor porcentaje no practica

**Tabla 24.***Necesidad de práctica físico deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Se considera como prevención de enfermedades	11	44
	Mejora mis habilidades motrices y destrezas	4	16
	Mejora mi condición física	7	28
	No practico	3	12
	Total	25	100

Fuente: Elaborado por el investigador.

Preguntados los estudiantes: ¿Cree usted que es necesario la práctica de actividades físico deportivas.

El 44% señalaron como prevención de enfermedades, 28% mejora su condición física, 16% mejora las habilidades motrices y destrezas y 12% no practico



**Tabla 25.***Otras actividades*

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Ver televisión	12	48
	Jugar nintendo	3	12
	Juegos en red	10	40
	Total	25	100

*Fuente:* Elaborado por el investigador.

Consultados que otras actividades realizan que les gusta:

Señalaron 48% ver TV, 40% juegos en red y 12% juego Nintendo.

Se puede constatar que la mayoría de los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en la televisión y juegos en red, que son sedentarias (no físicas-deportivas).



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Ronal Walter Pongo Alanoca  
Título del ejercicio: TESIS DE GRADO  
Título de la entrega: Tesis de grado  
Nombre del archivo: 2021\_-\_FIRMADO\_-tesis\_corregida\_despues\_de\_la\_sustentaci...  
Tamaño del archivo: 1.23M  
Total páginas: 87  
Total de palabras: 14,490  
Total de caracteres: 79,110  
Fecha de entrega: 27-may.-2022 10:00a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 1845407443

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y  
EDUCACIÓN  
UNIDAD DE POSGRADO  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN



TESIS:

La Educación Física y calidad de vida de los estudiantes del sexto grado sección "A" de Educación Primaria de la institución educativa "Zelia Sabal Cáceres" del distrito, provincia y región Tarma, 2019.

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, con mención en Investigación y Docencia

Investigador : Rael. Pongo Alanoca, Ronal Walter  
Asesor : Dr. García Caballero, Rafael Cristóbal

Lambayeque - Perú 2020

Dr. Rafael García Caballero

## Tesis de grado

### INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	2%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	5%
3	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com">educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe:8080">repositorio.unprg.edu.pe:8080</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://portal.molinadesegura.es">portal.molinadesegura.es</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://ri.ues.edu.sv">ri.ues.edu.sv</a> Fuente de Internet	<1%

10	fisiologiambbr.blogspot.com	Fuente de Internet	<1 %
11	prezi.com	Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.une.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
13	hdl.handle.net	Fuente de Internet	<1 %
14	renati.sunedu.gob.pe	Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uta.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
16	dialnet.unirioja.es	Fuente de Internet	<1 %
17	manualzz.com	Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upagu.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
19	doku.pub	Fuente de Internet	<1 %
20	redined.educacion.gob.es	Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.escuelamilitar.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %

22	<a href="http://www3.gobiernodecanarias.org">www3.gobiernodecanarias.org</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://news.jevtonline.org">news.jevtonline.org</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://Repositorio.Unsa.Edu.Pe">Repositorio.Unsa.Edu.Pe</a> Fuente de Internet	<1 %
27	<a href="http://opac.pucv.cl">opac.pucv.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
28	<a href="http://repositorio.unimagdalena.edu.co">repositorio.unimagdalena.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://josecolmenarez.blogspot.com">josecolmenarez.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
30	<a href="http://repositorio.unsm.edu.pe">repositorio.unsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Rafael García Caballero