

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del  
nivel de Educación Secundaria**

Presentada para obtener el Título Profesional de licenciado en Educación,  
especialidad de Educación Física.

**Investigador: Silva Chapoñan Italo Jose**

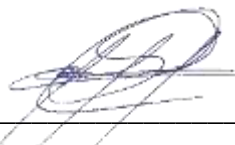
**Asesor: Dr. Castro Kikuchi Jorge Isaac**

**Lambayeque - Perú**

**2024**

**Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria.**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de licenciado en Educación, especialidad de Educación Física.



---

Bach. Silva Chaponan Italo Jose  
Investigador



---

Carlos Edmundo Ravines Zapatel  
Presidente



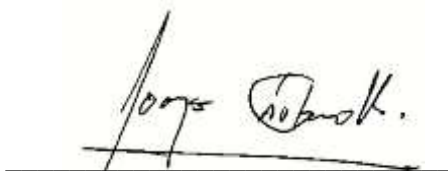
---

Elmer Llanos Díaz  
Secretario



---

Mg. Juan Carlos Granados Barreto  
Vocal



---

Dr. Castro Kikuchi Jorge Isaac  
Asesor

## ACTA DE SUSTENTACIÓN



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



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 214-2024

Siendo las 12:00 horas, del día Viernes 14 de junio de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: SLOILA 140, por mandato de la Resolución N° 0739-2024-D-FACHSE de fecha 05 de junio de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 2278-2022-V-D-FACHSE de fecha 13 de diciembre de 2022; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	Dr. Carlos Edmundo Ravines Zapatel
Secretario(a)	Dr. Elmer Llanos Diaz
Vocal	M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Asesor(es)	Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi



Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Presentada por SILVA CHAPOÑAN ITALO JOSE para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO**.

Siendo las 1:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

  
Dr. Carlos Edmundo Ravines Zapatel  
PRESIDENTE(A)

  
Dr. Elmer Llanos Diaz  
SECRETARIO(A)

  
M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
VOCAL

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2021-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 408-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, esta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

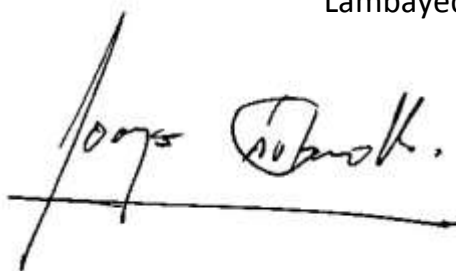
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

**Yo, JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI; usuario revisor del documento titulado: Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria. Cuyo autor es, Italo José Silva Chapoñan. Identificado con documento de identidad 72693647; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18 %, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.**

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 07 junio de 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jorge Isaac Castro Kikuchio', written over a horizontal line.

JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHO

DNI: 16453781

ASESOR

## **DEDICATORIA**

A mis padres quienes me impulsan a ser mejor cada día, acompañándome en cada experiencia vivida. A mis hermanos porque con ellos nos superamos día a día

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecer a Dios por darme la vida y lograr la realización de este trabajo con mucha satisfacción; a mis padres porque son el motivo de mi superación y logros diarios, a mi asesor el Dr. Jorge Castro Kikuchi, por la ayuda en la realización de este trabajo y lograr el objetivo anhelado.

## ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN .....	3
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD.....	4
DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTOS .....	6
ÍNDICE .....	7
ÍNDICE DE TABLAS .....	8
ÍNDICE DE FIGURAS .....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	15
1.1. ANTECEDENTES .....	15
1.2. BASE TEÓRICA.....	18
1.2.1. Actividad física .....	18
1.2.2. Estilos de vida saludable .....	23
1.3. BASES CONCEPTUALES.....	28
CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.....	30
2.1. Diseño de contrastación de hipótesis.....	30
2.2. Población y muestra.....	31
2.3. Técnicas e instrumentos.....	31
2.4. Procedimientos .....	33
2.5. Análisis de datos .....	33
CAPITULO III. RESULTADOS .....	34
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS. ....	40
CAPITULO IV. CONCLUSIONES .....	48
CAPITULO V: RECOMENDACIONES .....	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS.....	59

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1 Operacionalización de la variable actividad física.....	28
Tabla 2 Operacionalización de la variable estilos de vida saludable .....	29
Tabla 3 Ficha técnica.....	32
Tabla 4 Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en los EVS de los escolares de una escuela de Mórrope.....	34
Tabla 5 Nivel de EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope .....	35
Tabla 6 Nivel de EVS por dimensiones en escolares de una escuela pública de Mórrope .	36
Tabla 7 Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión físico-corporal de los EVS.....	37
Tabla 8 Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión social de los EVS .....	38
Tabla 9 Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión Psicológica de los EVS .....	39

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 Diseño de investigación .....	30
--	----

## RESUMEN

La presente investigación titulada Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria, tiene como objetivo general determinar la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023; para ello, se propuso un estudio de enfoque cuantitativo, tipo aplicado de diseño experimental, corte longitudinal de alcance preexperimental, en el que se trabajó con una población y muestra de 36 escolares, a quienes se aplicó el cuestionario de estilos de vida saludable (EVS) como pre- y posttest recoger información sobre su nivel de EVS; asimismo, se implementó un programa de intervención pedagógica basadas en el desarrollo de actividades físicas (PIPAF). Para el análisis y procesamiento de información, debido a que la distribución de los datos resultó no normal, se empleó la prueba de Wilcoxon de la que se obtuvo que la diferencia de las medias es significativa ( $\text{sig.} = 0,000 > 0,05$ ) por lo que se rechazó hipótesis nula. Se concluye que la aplicación de PIPAF mejora los EVS en escolares de primer grado de secundaria de Mórrope.

**Palabras clave:** actividades físicas, estilos de vida saludable, físico-corporal, social y psicológica

## ABSTRACT

The general objective of this research, entitled Physical Activity to Promote a Healthy Lifestyle in Secondary Education Students, is to determine the impact of the application of a physical activity program on the improvement of the healthy lifestyles of first-grade secondary school students in Mórrope 2023; To this end, a study with a quantitative approach was proposed, applied type of experimental design, longitudinal section of pre-experimental scope, in which we worked with a population and sample of 36 schoolchildren, to whom the Healthy Lifestyles Questionnaire (EVS) was applied as a pre- and post-test to collect information on their level of EVS; In addition, a pedagogical intervention program based on the development of physical activities (PIPAF) was implemented. For the analysis and processing of information, due to the fact that the distribution of the data was not normal, the Wilcoxon test was used, from which it was obtained that the difference in the means is significant ( $\text{sig.} = 0.000 > 0.05$ ), so the null hypothesis was rejected. It is concluded that the application of PIPAF improves EVS in first grade secondary school students in Morrope.

**Keywords:** physical activities, healthy lifestyles, physical-bodily, social and psychological

## INTRODUCCIÓN

Las actuales tendencias comportamentales del ser humano producto de la imponente utilidad de la tecnología los ha convertido en seres sedentarios, con muy poco interés de por las actividades motoras (Sardá, 2021). Según La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) el ser humano requiere mantener su cuerpo en movimiento para generar los insumos bioquímicos y fisiológicos que necesita para granjearse un estado de salud óptimo; en este contexto, la actividad física (En adelante AF) entendida como cualquier operación realizada por los sistemas óseo y muscular del cuerpo humano capaz de producir un consumo categórico de energía, es de vital importancia; debido, en primer lugar, a su valiosa contribución con el bienestar general de las personas; además, Perea-Caballero et al. (2019) afirma que estas prácticas motoras permiten equilibrar las dimensiones corporales, fisiológicas y emocionales de los ejecutores de estas actividades, conllevándoles a un estado de salud favorable y libre de dolencias.

El logro de estos equilibrios se debe a la adopción de comportamientos saludables; a los cuales, actualmente, los adolescentes y jóvenes se rehúsan. Cao et al. (2022) sostiene que la adopción de estilos de vida saludable (en adelante EVS), entendidos estos como, un sistema de comportamientos adoptados por las personas en pro de su bienestar físico, social y emocional, repercute en su desarrollo etario y sienta las bases para una adultez saludable; es por ello que, tener una dieta adecuada acompañada de itinerarios motores que impida la adopción del sedentarismo; así como, el aprovechamiento de espacios adecuados y pertinentes para dormir, son trascendentes para lograr ese equilibrio que se requiere para una vida saludable.

Sin embargo, la adopción de EVS no es una realidad que satisfaga los estándares esperados por la OMS. En el ámbito internacional diversos estudios evidencian esta situación. En España, un análisis realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria

y Nutrición (AESAN, 2020), señala que, el 40.6% de niños y adolescentes padecen de sobrepeso y obesidad, esto debido principalmente a la presencia de una inadecuada alimentación y a la ausencia total o parcial de actividades motoras; más aún, esta organización indica que tendencia al ejercicio físico disminuye con la edad, debido a las múltiples ocupaciones, aumentando de esta manera el sedentarismo y con el algunos desequilibrios en la salud.

Del mismo modo, en los países latinoamericanos y en las poblaciones latinas estadounidenses el problema de la inactividad ha generado serios resultados en la salud de niños y adolescentes, esto como producto de hábitos adquiridos durante los años de aislamiento, no solo relacionados a la alimentación; sino, sobre todo al abuso de las tecnología de la información que los mantiene en inactividad por largos periodos del día (Flores-Paredes, y otros, 2023); de tal manera que, más del 50% de estos grupos etarios padecen de exceso de peso lo que perjudica seriamente la realización de sus actividades motoras (Flores & Coila, 2022)

En el Perú, según los informes procesados en el Plan nacional de prevención y control del sobrepeso y obesidad en el contexto de la COVID-19 en el año 2020, 3 de cada 5 personas pertenecientes a la población etaria comprendida entre los quince años a más presenta dificultades con su masa corporal, esto debido al estado sedentario que les propinó el aislamiento de este emergencia sanitaria (Ministerio de Salud, 2022); además, los grupos emergentes conformados por niños, púberes y adolescentes no gozan de condiciones básicas para granjearse un EVS (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2021); asimismo, el 33,3% de estos menores padecen enfermedades crónicas debido a su mala alimentación (Carhuavilca, y otros, 2022)

En este contexto, el área de Educación física representa una gran oportunidad para generar en los estudiantes espacios de actividad motora; a través de esta área los escolares

están motivados a realizar acciones físicas que no solo repercuten en su bienestar corporal, sino que, lo ponen en contacto con su entorno social y sus respuestas emocionales ; desde esta perspectiva, esta disciplina curricular contribuye con la adquisición y desarrollo de EVS (Rodríguez, y otros, 2020); no obstante, estos espacios quedan bastante reducidos para menoscabar los efectos desastrosos que causó el aislamiento de los escolares (Tirado, 2023). Ante ello, en Ministerio de educación ha propuesto que se desarrolle la pausa activa, cuya intención es retornar a la actividad motora de los estudiantes en busca de armonía corporal, emocional y comunitaria (Presidencia de la República, 2023)

La Institución Educativa N° 11572- Mochica, de la localidad de Medianía, distrito de Mórrope – Lambayeque, es una entidad pública de gestión directa que imparte educación en el nivel secundario (Estadística de la calidad educativa [ESCALE], 2022); su misión es la formación integral de los adolescentes para insertarse en los ámbitos académico y laboral; sin embargo, ve entorpecida dicha misión; pues, a pesar de las indicaciones ministeriales, no se está dando la importancia debida al desarrollo físico de los escolares; además, no se practican hábitos de vida saludable como asearse, alimentarse adecuadamente y más aún no se toma en serio las rutinas físico – corporales implementadas para su formación.

Si la situación continua, el desarrollo integral y la calidad de vida de los estudiantes estará en riesgo; por ello, se necesita implementar estrategias que basadas en las actividades motoras que redunden en los EVS de estos sujetos. Ante ello se plantea la interrogante: ¿De qué manera la aplicación de un programa de actividades físicas incide en los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?

La realización de esta investigación es importante porque redundará en la mejora de la salud como una dimensión de la integralidad de los escolares como persona humana; a la vez que, contribuye con las aspiraciones educativas nacionales e internacionales. En su aspecto práctico, trasciende en cuanto que representa una mejora en la significatividad del

área de educación física en el marco de formación integral de la enseñanza básica regular; además de, capacitar a los escolares en la concientización e incitar a la implementación de hábitos de EVS en su vida cotidiana. En el ámbito teórico, aporta una importante indagación teórica científica acerca del objeto de estudio y cómo estos factores son valiosos temas de indagación que redundan en el bienestar integral de los sujetos investigados. Además, en su aspecto metodológico, representa un aporte sustancial para la comunidad científica a partir de la operacionalización del objeto de estudio que permitió proponer instrumentos válidos y confiables que permitieron medir su incidencia en un determinado contexto educativo.

Con el objeto de dar respuesta a la incógnita proyectada, se propone: el objetivo general: determinar la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023; de manera particular: estimar el nivel de los estilos de vida saludable de los mencionados escolares antes y después de la aplicación del programa de actividades físicas; además, establecer los efectos de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de las dimensiones de los estilos de vida saludable: físico-corporal, social y psicológica en los antedichos escolares. Asimismo, se formuló como hipótesis general: la aplicación de un programa de actividades físicas mejora significativamente los estilos de vida saludable de los mencionados escolares.

La investigación realizada presenta la siguiente estructura: introducción, que expone la situación del objeto de estudio, la pregunta de investigación, su justificación, objetivos e hipótesis; el diseño teórico, que contiene sus bases referenciales, teóricas y conceptuales; el diseño metodológico, que expone la metodología empleada en el estudio; los resultados, que se corresponde sus hallazgos; la discusión de resultados, que ofrece la argumentación de los hallazgos; y, las conclusiones, que contienen las ideas fuerza del estudio en relación con sus hallazgos.

## **CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO**

### **1.1. ANTECEDENTES**

Con el objeto de ofrecer un marco referencial relacionado al objeto de estudio se presentó las más significativas indagaciones realizadas en los ámbitos: internacional, nacional y local. De esta manera, se encontró en España, un estudio cuantitativo-descriptivo transversal realizado por Leyton-Román et al. (2021) para estudiar las asociaciones entre la autodeterminación que poseen los jóvenes para adoptar la actividad física como un EVS; participaron de esta indagación 218 sujetos. Para recabar los datos se empleó: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale, Cuestionario de Estilos de Vida Saludable y International Physical Activity Questionnaire. Los hallazgos determinaron que la autodeterminación influye de manera positiva con la adopción de EVS como el deporte y la actividad física; lo que quiere decir que, para asumir la práctica de acciones motoras como parte de la vida cotidiana y formativa de los jóvenes se debe trabajar con ellos la motivación hacia la autodeterminación.

Asimismo, en Ucrania, Griban et al.(2020) realizaron un estudio de enfoque mixto para verificar el rol de la actividad motora en la adopción de EVS en adolescentes. Del estudio participaron 647 sujetos; para el recojo de datos se empleó el análisis de fuentes y el cuestionario. Los hallazgos demostraron que los sujetos no practican hábitos de vida saludable; asimismo, desconocen los efectos de su carencia en su bienestar. Se concluyó que es necesario educar los EVS a partir de la buena práctica de hábitos saludables, además se determinó que el área de educación física no es suficiente para lograr este desarrollo. Este estudio indica, con claridad, la necesidad de realizar un trabajo institucional en el desarrollo de hábitos saludables.

En esa línea, en Colombia, Contreras-Orozco & Prías-Vanegas (2020) presentaron un estudio cuantitativo-cuasiexperimental para analizar la eficacia de una intervención educativa en el desarrollo de EVS en escolares. Para el recojo de datos se administró, antes y después (pre- y postest) de la implementación de la intervención pedagógica, dos instrumentos a los 120 sujetos participantes. Se determinó que, respecto del conocimiento y valoración de sus EVS luego de la intervención se pasó de un 48,4% a un 99.5%; asimismo, se calculó el valor de  $p=0,0001$ ; lo que indica una diferencia significativa. Se concluyó que la intervención didáctica incide significativamente en la mejora de los EVS en estos sujetos.

Por otro lado, en el Perú, se encontraron referencias como el estudio cuantitativo descriptivo prospectivo y transversal de Gonzales (2023) cuya intención fue detallar en qué situación se encuentran los EVS en los escolares de una escuela en Moquegua; para ello se administró un cuestionario a una muestra conformada por 87 sujetos. Como resultado se encontró que sólo 4 de cada 10 escolares presentan EVS adecuados relacionados con la dimensión socioemocional; además, 5 de cada 10 de ellos muestran EVS relacionados a sus actividades físicas. Se concluye con ello que, en relación a la práctica de actividades motoras los escolares no presentan EVS, por lo que es necesario proyectar un tratamiento educativo que mejore dicha realidad.

Otra referencia se encuentra en la investigación cuantitativa correlacional transversal de Márquez (2023) quien se propuso corroborar la asociación entre las actividades motoras y la salud mental en alumnos de una escuela pública en Trujillo. Para recoger información se usó el cuestionario administrado en 152 sujetos. Del análisis y procesamiento de la data se calculó el valor de  $p=0,00$  y  $\rho=0,281$ , hallazgos que permitieron rechazar la  $H_0$ . Dichos resultados permitieron concluir que existe una correspondencia positiva en el objeto de estudio; sin embargo, dicha asociación es baja. Esto indica que, es importante reforzar las actividades físicas en las escuelas para mejorar la salud mental de los escolares.

Asimismo, Huayanay (2022) en su estudio cuasiexperimental se propuso determinar si las actividades físicas mejoran los EVS en alumnos de una escuela en Huánuco. Para la conformación de la data se administró un cuestionario de EVS, antes y después de la implementación de las estrategias antedichas, a una muestra conformada por 25 estudiantes. Para el tratamiento de la información se empleó T de Students ( $t = 21,989 > 1,7138$ ) lo que permite con una diferencia significativa menor al 5% desestimar la  $H_{(0)}$ . Se concluye, por tanto, que las estrategias basadas en AF mejoran los EVS en escolares; lo que significa que es posible formar hábitos saludables en los escolares a través de las actividades físicas.

En el ámbito local, resultó trascendente referenciar el estudio cuantitativo, no experimental transversal de Gálvez y Vásquez (2023) cuya intención fue caracterizar los EVS de los alumnos de secundaria en una escuela pública de Pátapo – Chiclayo. Para el recojo de datos se empleó el cuestionario administrado 185 púberes y adolescentes; a partir de dichos datos se obtuvo que el 43% de ellos no poseen un EVS; además, frente a sus relaciones interpersonales y manejo de estrés el 42% y 49% no han desarrollado un estilo favorable. A partir de estos datos se pudo concluir que es necesario implementar estrategias para desarrollar un EVS favorable.

Por su parte, Uriarte y Seclen (2022) en su estudio cuantitativo no experimental correlacional se propuso establecer asociaciones sobre la actividad física de escolares de secundaria con su calidad de vida. Del estudio participaron 18 alumnos de quienes se obtuvo información sobre el objeto de estudio a través del uso del cuestionario. El análisis de la data mostró que el 72% posee una actividad física media; asimismo, el 61% manifiesta tener una alta calidad de vida. Según estos resultados, el estudio concluyó que existe una correspondencia entre la actividad física realizada por los estudiantes y su calidad de vida.

Finalmente, Hernández (2020), propuso un estudio cuantitativo preexperimental para medir la repercusión de un programa de EVS en el fortalecimiento de la autoestima en una

muestra de 34 escolares de secundaria. Para la conformación de la data se empleó una escala para medir su autonomía (pre- y postest) además, de doce sesiones de estrategias para la adopción de EVS. Los resultados indicaron un 2,9% de autoestima en pretest y 47,1% en el postest; asimismo, se calculó el valor de  $t=12.821$  y  $p=0,000$ , lo que permitió desestimar la  $H_{(0)}$ . Se concluye, por tanto, que implementar un programa de EVS fortalece la autoestima.

## **1.2. BASE TEÓRICA**

### **1.2.1. Actividad física**

La OMS define actividad física (AF) como un sistema de acciones intencionales o no intencionales que procuran en el ser humano una vida saludable; desde esta perspectiva estos ejercicios benefician considerablemente las dimensiones físico-corporal, psicológica y conductual de la persona (2022); en esa misma línea de pensamiento, se conciben, están acciones, como una serie de movimientos corpóreos que realiza una persona con la intervención de sus sistemas muscular y óseo; y, que representan un consumo determinado de energía (Tirado, 2023).

A partir de lo señalado anteriormente, es importante subrayar que siendo las AF un conjunto de movimientos que promueven estilos de vida sanos y activos en los niños, niñas, púberes y adolescentes (Montenegro, 2021) e incluso en la población adulta (Fuentes, 2023), resulta trascendente poder puntualizar y explicar los beneficios que su práctica trae a la persona:

A) La prevención de sobrepeso y obesidad a partir del mantenimiento de un equilibrio energético. Este equilibrio permite a la persona el perfeccionamiento de sus sistemas cardiovascular y mio-esquelético; con ello, se aminora el peligro de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia; además, mantener la energía equilibrada favorece la oxígeno-absorción que permite mejorar las funciones

musculares, pulmonares y cardíacas (Morocho & Llallahui, 2022); por otro lado, esta suficiencia de oxígeno, optimiza las facultades cerebrales permitiendo el perfeccionamiento de sus funciones cognitivas y motoras (Reyes, 2022).

B) Sanidad y equilibrio mental. En la esfera psicológica es significativo mencionar que la AF reduce considerablemente cuadros de estrés y ansiedad (Reche, 2022); contribuye, de esta manera, con el aumento de la autoestima, lo que a su vez ayuda a superar los cuadros depresivos; por otro lado, contribuye con la optimización de funciones cognitivas como la memoria y la atención (Carmona, 2022).

C) La interacción social. La AF es muy efectiva para trabajar las relaciones interpersonales, a través de ella, se logra que las personas mantengan una relación de cooperación y comunicación entre ellas, lo que brinda oportunidades para desarrollar las cualidades de liderazgo, la labor cooperativa y colaborativa; estas actividades provocan el desarrollo de la disciplina (Airasca, & Giardini, 2022). Con todas estas capacidades y recursos las AF contribuyen con el tratamiento de problemas sociales como las adicciones y la violencia, además, de todos frutos productos de estos desajustes (Mendoza et al, (2023).

Por otro lado, es necesario comentar que la actividad física en sí, es un hábito que forma parte del inventario de conductas saludables que todo ser humano debe implementar en su vida (Fujiwara, y otros, 2022); en ese sentido la inactividad concebida como, la ausencia de actividades, se proyecta en el desarrollo personal, como el más grande de los enemigos para su salud (Márquez, 2020); de esta manera inactividad y el sedentarismo se proponen como la causa sustancial de otros muy malos hábitos que conllevan a estos seres a una vida insalubre llena de dolencias, y que incluso, pueden acabar con su vida (Garzón & Aragón , 2021).

En este contexto de beneficios y contrariedades, es necesario explicar el importante rol que desempeña la educación en el desarrollo de las AF como hábitos saludables insertados en la formación impartida a los escolares a través, no sólo del área de educación física, sino como actividad transversal en todas las áreas de conocimiento, cursos, materias académicas y/o asignaturas (García-Gonzales et al. (2020).

De manera particular, Serna et al. (2022) sostiene que el área académica de educación física (EF) se orienta pedagógicamente hacia la construcción de la identidad de los educandos desde los aspectos de la corporeidad, motricidad e integración social; para ello, es necesario, tal como lo sostienen Cronin et al. (2020) que estos sujetos, aprendan a desenvolverse de manera autónoma adquiriendo habilidades y destrezas que les faculen para asumirse como ciudadanos activos en un determinado contexto democrático. En esta línea, Cañón y Villareal (2022) afirman que, la EF se desarrolla como un sistemático proceso de mediación que contribuye a la formación axiológica de los educandos; es decir, a través de esta área curricular, los niños púberes y adolescentes aprenden a convivir en sociedad respetando las reglas y normas que les permiten cultivar sus valores morales, sociales y cívicos; estas herramientas formativas les inserta a la sociedad para actuar como sujetos activos que interactuando con sus congéneres puedan construir una sociedad democrática.

De esta manera, en el marco del desarrollo de las AF, según sostienen Velentini et al. (2020) la educación física busca en el escolar, la evolución de las capacidades físico-motrices, la adquisición de una cultura física y la adopción de conductas cívicas que lo constituyan como un íntegro ciudadano responsable y democrático; asimismo, Capella-Peris et al.(2020), sostiene que es imprescindible que ellos puedan transferenciar estas facultades desarrolladas a sus quehaceres diarios; de esta manera, una vida colmada de AF le procurará todos los beneficios que antes se ha mencionado. Por todo ello, el área educación física

representa un baluarte para el desarrollo de las acciones motoras en los niños, púberes y adolescentes.

Desde este enfoque, el desarrollo de las AF como proceso formativo del rol científico – didáctico de la educación física, se explica a partir de distintos modelos: 1) Modelo médico de Blázquez A. propuesto en el año 1998; sobre éste, Gutiérrez et al. (2022) explica que esta perspectiva se propone de las disciplinas: Morfología, la biomecánica, la fisiología, la bioquímica; estas ciencias permiten explicar las AF como una respuesta funcional y estructural del sistema orgánico de las personas. 2) Modelo de la coopedagogía, se sustenta en la teoría de la cooperación y competición propuesta por Deutsch en 1949; Esta perspectiva didáctica fomenta el perfeccionamiento de las habilidades sociales y afectivas; además, permite el desarrollo de las destrezas motoras preparando a los estudiantes para enfrentar situaciones de su vida cotidiana (Velázquez , 2023). 3) Modelo Psicoeducativo, fundamentado en la teoría psicocinética; se centra en el aprendizaje por encima de la enseñanza; como es de suponer, la figura del escolar prevalece, es él quien está en proceso de formación; esta metodología, permite al sujeto aprendiz tomar decisiones, así como, descubrir y a redescubrir a través de actividades motoras que sus posibilidades de aprender son ilimitadas.

Para el sustento de esta investigación, se ha tomado en cuenta la teoría psicocinética propuesta por Jean Le Boulch, la cual sostiene el modelo didáctico para la educación física denominado: psicoeducativo (Gallardo et al. 2012). La psicocinética apoya la investigación en cuanto que es una teoría que se fundamenta en la explicación de que el movimiento es el aspecto sustancial del desarrollo humano (Martins & Costa , 2022); estos aportes empleados como un sistema pedagógico estratégico deberá atender las distintas áreas del desarrollo humano: cognitivo, motor, afectivo, axiológico; de tal forma que, contribuya con la formación integral del educando, permitiéndoles optimizar: la exploración de sus

capacidades corporales en sinergia con el mundo que le rodea, su evolución psicofísica, su autoconocimiento físico y emocional, desenvolverse como seres autónomos conocedores y conductores de su desarrollo en todas sus dimensiones, y gozar de buena salud (Nassar, 2022). Le Boulch plantea que, el movimiento corporal es una herramienta pedagógica vivencial para conectar a la persona humana, en pleno desarrollo, con todos los desafíos del conocimiento y desarrollo competencial que el entorno podría propinarle; además, la naturaleza social de los niños y adolescentes coloca en contexto todo desarrollo corporal sostenido en el movimiento corporal; pues estos, le permiten no solo conocerse a sí mismos; sino que, les permite explorar el entorno en el que se desenvuelven (Alfonso, 2020). En conclusión, el movimiento corporal, en este estudio denominado AF, permite el desarrollo facultativo de niños, púberes y adolescentes.

En este contexto teórico es trascendente tener en cuenta que, para el desarrollo de las AF en procura de la formación integral de los educandos; estas se implementan a través de cuatro componentes, los mismos que se tendrá a bien considerarlos como las dimensiones de esta variable. Así se tiene que:

a) Actividades cardiovasculares, llamadas aeróbicas, son aquellas acciones que involucran el uso del sistema muscular por extendidos periodos lo que implica que el cuerpo transporte oxígeno desde el corazón y los pulmones. Entre estas actividades se mencionan: correr, saltar, caminar, bailar, manejar bicicleta, remar etc. (Merino & Gonzáles, s.f.).

2) Actividades de fuerza y resistencia, son aquellas acciones implementadas para fortalecer los sistemas muscular y óseo a partir del sostenimiento de la tensión y contracción prolongada de los músculos. Son acciones de este tipo: empujar, tirar, levantar, transportar (Merino & Gonzáles, s.f.).

3) Actividades de flexibilidad, son aquellas acciones que le permiten a la persona tener un rango alto de movimiento; estas actividades están implicadas por músculos, articulaciones, tendones y ligamentos que le facultan para realizar todo tipo de movimiento. Son acciones de este tipo: flexiones, desplazamiento, contorsiones, extensiones y estiramientos (Merino & Gonzáles, s.f.).

4) Actividades de coordinación, son aquellas acciones relacionadas con la asociación entre el sistema motor y el cognitivo; estas actividades se agrupan en dos actividades de motricidad gruesa y actividades de motricidad fina. Son acciones de este tipo: el equilibrio corporal, el ritmo, la conciencia cinestésica, la coordinación espacial, la relación entre sentidos y cuerpo (Merino & Gonzáles, s.f.).

Estas diversas actividades forman parte del gran inventario de las actividades físicas realizadas por los educandos para contribuir en su formación integral.

### **1.2.2. Estilos de vida saludable**

Tal como sostienen Amau et al. (2021) los estilos de vida saludable (EVS) se definen como comportamientos que adoptan las personas en relación con su entorno social y natural para mantener un equilibrio consigo mismo, con los demás y con la naturaleza que le rodea; de manera tal que, resulte beneficioso físico, psicológico y socialmente.

Para (Lodoño, 2021) los estilos de vida son conductas habituales que, si bien su propósito es contribuir al bienestar de la persona, esta no siempre adopta los mejores estilos; desde esa perspectiva estas actitudes y/o hábitos pueden definirse como conductas positivas o negativas frente a su calidad de vida. En ese sentido, Ringeval et al. (2022) los define como un método de vida que se asume desde la cotidianidad; es decir, son decisiones que la persona adopta no en ciertas circunstancias, sino en todo escenario y con cualquier grupo social; para ello, es necesario que existe una coherencia con el entorno social y cultural; en

buen romance, los EVS obedecen a patrones culturales que se presentan como conductas socialmente aceptadas y que además contribuyen con la salud individual y pública.

Este marco conceptual se explica a partir del enfoque salutogénico, propuesto por Antonovsky A. en 1996, aplicado a la formación integral de los niños, púberes y adolescentes; desde esta perspectiva se otorga a los formandos una formación competencial para que puedan hacer uso de sus distintas facultades para implementar en su vida mecanismos que les permitan seguir una ruta de acciones que los conlleven a un estado de salud equilibrado y a gozar de bienestar; es justamente, este camino de actividades un conjunto de comportamientos que se ha denominado hábitos saludables, a partir de su práctica, el sujeto escolar aprende a dar sostenibilidad a su calidad de vida, no solamente en su etapa escolar; sino, durante toda su existencia (Rivera, 2019).

Desde este enfoque salutogénico, se revitaliza la promoción de la salud, sustentando la noción de que todo programa que tenga como propósito el desarrollo de las facultades de las personas para buscar su bienestar y su salud a partir del uso de distintos conocimientos y recursos que los conlleven al cuidado de su salud y la modificación de conductas orientadas a la adopción de EVS, estaría contribuyendo con el fin primordial de esta perspectiva; en ese sentido, Nola Pender en su Modelo de promoción de la salud, ajustándose al enfoque antedicho, presenta cómo las peculiaridades y prácticas individuales, así como los conocimientos y apegos específicos de la conducta, llevan a la persona a participar o no, en comportamientos de salud (Vicente, 2022)

Según Carranza et al (2019), El modelo de promoción a la salud de Pender, realiza una categorización y formulación de indicadores que miden conductas promotoras de salud, que se traduce en un perfil promotor de salud, y es definido como, un patrón multidimensional de acciones y percepciones autoiniciadas que sirven para mantener o mejorar el nivel de bienestar; es así que, este modelo, contribuye con la formación integral

de los educandos en cuanto que su propósito es promover su desarrollo en las dimensiones físico, mental, social, espiritual, emocional; de manera tal que, se consiga mejorar su calidad de vida.

De esta manera, Da Silva et al. (2022) respecto de este modelo sostiene que, la implementación de este programa de atención promueve en los maestros de escuela – principalmente, en los de educación física – la integración de los distintos conocimientos que les permiten comprender la complejidad del ser humano para atenderlo desde todos los ámbitos; de esta forma, se logra promover comportamientos educados para su satisfacción y bienestar general; desde esta perspectiva, la labor de estos agentes de la educación se propone como un proceso de formación para promover el autocuidado y la autoprotección.

Este Modelo de Promoción a la Salud, se sustenta en Bandura A. y su teoría de aprendizaje social propuesta en 1977 y Feather y su modelo de valoración de expectativas de la motivación humana propuesta en 1982; en este contexto teórico postula factores del aprendizaje cognitivo-conductual como la atención, la retención, la reproducción de conductas modeladas, la motivación y la intencionalidad; desde ahí, manifiesta de qué manera los alumnos teniendo en cuenta sus cualidades y vivencias, así como sus conocimientos y afectaciones pone en práctica o no un comportamiento que le será favorable para su bienestar, a partir de la consideración sus experiencias previas y sus cualidades personales propiamente dichas (Quispe & Tturo, 2018).

De este modo, se presentan los componentes de este modelo según Quispe y Tturo (2018): 1) La percepción de beneficios, se consideran aquellos resultados positivos adelantados que se provocarán como manifestación de la actuación de salud; 2) La percepción de barreras, evaluaciones negativas o pérdidas de la propia persona que consiguen entorpecer una responsabilidad con el ejercicio, la intervención de la conducta y la conducta real; 3) Autoeficacia percibida, apreciación de competencia de uno mismo para

ejecutar una cierta conducta, esto le permite eliminar las barreras que no le permiten avanzar;

4) Afecto coherente con la actuación, son las emociones o reflejos directamente consonantes con las inclinaciones positivas o negativas, propicios o perjudiciales hacia una usanza; 5) Influencias interpersonales, a través de ellas, los educandos se comprometen a adoptar conductas de promoción de salud, y, 6) Influencias situacionales en el entorno, son factores de riesgo que pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud. En síntesis, este modelo plantea las dimensiones y relaciones que advierten para formar o transformar el comportamiento promotor de la salud, este es el objetivo de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva (Quispe & Turo, 2018).

En este contexto teórico, Avellaneda y Hurtado (2019) y Pérez (2018) definen EVS como un modelo de actitudes y comportamientos asumidos por los escolares con el objeto de buscar y mantener su bienestar conservando en estado de salud equilibrado; lo que implica que, incluyan en sus modos de vida una serie de ejercicios y conductas que les permiten autogestionar su calidad de vida desde las dimensiones: física, social y psicológico.

A partir del análisis de esta definición se propone como dimensiones de la variable EVS:

#### 1) Dimensión físico- corporal.

En este aspecto de la adopción de EVS se considera todas aquellas acciones realizadas en pro de la búsqueda de bienestar y calidad de vida relacionado con su estado físico y su desarrollo corporal. Son indicadores de esta dimensión: a) los hábitos de higiene personal, considerados como aquellas conductas relacionadas con su aseo personal y el uso adecuado y aséptico de sus útiles de limpieza; b) la realización de actividades motoras, considerada con la actividad física y el descanso; c) la alimentación saludable, considerada

como una fuente de energía, es importante tener en cuenta, la hidratación y la ingesta de alimentos saludables (Dolors, 2020).

## 2) Dimensión social.

Según Rojas-Lázaro et al. (2019) esta dimensión se fundamenta en la necesidad humana de ser parte de una comunidad que incluye la conciencia de las necesidades de los demás; esta dimensión busca el establecimiento de clima favorable con el propósito de generar bienestar consigo mismo, con los demás y con el ambiente que le rodea. Sus indicadores son: a) relaciones consigo mismo, comprende el conocimiento y reconocimiento de sus habilidades y destrezas, así como el esfuerzo personal para el cumplimiento de sus metas relacionadas con su salud y calidad de vida; b) relaciones con los demás, comprende toda conducta que el sujeto demuestra a sus congéneres en la práctica consciente de los valores; y c) Cuidado de su ambiente, comprende aquellas conductas que el sujeto realiza en respeto del ambiente en el que se desenvuelve, procurando mantenerlo en condiciones óptimas para que no afecte su salud y calidad de vida.

## 3) Dimensión psicológica.

Considera el mundo interior de la persona manifestado en sus conductas observables; en este contexto, los aspectos del conocimiento que guían a la percepción, el pensamiento, la resolución de problemas, la comunicación, la conexión, la comprensión, la presentación de uno mismo y de los demás en acción y que además forman parte de la personalidad se presentan como una forma de pensar, sentir que invita a comportarse en una situación particular de una u otra forma a partir de la afectación de los valores morales y sociales en su vida (Huamán , 2019). Juega una especial mención en este aspecto el manejo del estrés, como hábito que impulsa a los pacientes a buscar alternativas en sus actividades para lograr una percepción óptima de sí mismo (Gordon, 2020). Sus indicadores son: a) la autoimagen,

comprende toda conducta que se relaciona con la presentación personal que muestra a los demás y la forma en que se autocomunica mensajes de incentivo, valoración con intención de mejora; b) Actitud frente a la vida, considera toda conducta relacionada con la forma de responder a las situaciones y personas con las que se relaciona; y c) manejo de emociones, considera toda conducta que demuestra frente a situaciones de estrés y la forma cómo las canaliza para garantizar su bienestar personal.

### 1.3. BASES CONCEPTUALES

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable actividad física*

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	La AF es un sistema de acciones corporales óseo-musculares realizados intencionalmente para atender las dimensiones físico-corporal, psicológico y social de la persona con el fin de contribuir con su bienestar y su calidad de vida (Tirado, 2023)	La variable actividad física es un programa de intervención pedagógica implementado en los estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa del centro poblado Medianía de Mórrope para mejorar sus EVS	Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño de la unidad formativa.</li> <li>- Diseño de las actividades formativas</li> <li>- Diseño de los recursos pedagógicos</li> </ul>
			Implementación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de las actividades formativas</li> <li>- Uso de los recursos pedagógicos</li> </ul>
			Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño de instrumentos</li> <li>- Aplicación de instrumentos</li> </ul>

**Tabla 2***Operacionalización de la variable estilos de vida saludable*

<b>Variable de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>
Estilos de vida saludable	EVS es un modelo de actitudes y comportamientos asumidos por los escolares con el objeto de buscar y mantener su bienestar conservando en estado de salud equilibrado; lo que implica que, incluyan en sus modos de vida una serie de ejercicios y conductas que les permiten autogestionar su calidad de vida desde las dimensiones: física, social y psicológico (Avellaneda y Hurtado, 2019; Pérez, 2018).	La variable expresión oral es el conjunto de conductas de los estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa del centro poblado Medianía de Mórrope recogidas a través de la aplicación de un cuestionario antes y después de la implementación del programa de intervención de actividades físicas para valorar sus dimensiones físico-corporal, social y psicológico.	Dimensión físico-corporal	- Hábitos de higiene - Práctica de ejercicios físicos - Alimentación saludable	1 – 6	Cuestionario	Ordinal (1) Nunca (2) A veces (3) Siempre
			Dimensión social	- Relaciones consigo mismo - Relaciones con los demás - Cuidado de su ambiente	7 -12		
			Dimensión psicológica	- Autoimagen - Actitud hacia la vida - Manejo de emociones	11 – 18		

## CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

### 2.1. Diseño de contrastación de hipótesis

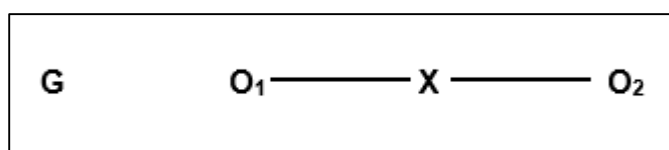
De acuerdo a la naturaleza de este estudio, adoptó un enfoque cuantitativo, Según Sánchez et al. (2018) esta forma de investigación permite comprender el comportamiento del objeto de estudio a partir del uso sistemático de la estadística; en el particular del estudio, se ha logrado cuantificar el comportamiento de la variable EVS para observar el efecto de un programa de AF implementado en púberes y adolescentes de primero de secundaria.

Asimismo, se consolidó como un estudio aplicado; según el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología [CONCYTEC] (2020), este tipo de indagaciones busca contribuir con la mejora de una realidad a partir de la implementación de un programa y/o estrategia; en este caso, se implementó un programa de AF para fortalecer los EVS en escolares de secundaria.

Por otro lado, el diseño del estudio fue experimental, en palabras de Hernández et al. (2014) éstos se caracterizan por el manejo que realiza sobre la variable independiente (actividad física) para incidir sobre la dependiente (estilos de vida saludable); su alcance fue preexperimental, esto es porque, la investigación realizó la experimentación sin un grupo control. Asimismo, el estudio fue longitudinal, ya que este tipo de estudios recoge datos de la muestra de dos momentos (pre- y posttest) diferentes. Además, esta investigación adoptó un nivel explicativo; ya que, realizó un estudio exhaustivo de la problemática relacionada con para explicar la incidencia de las actividades en su desarrollo.

#### Figura 1

*Diseño de investigación*



Donde;

G: estudiantes de una institución educativa de Mórrope

O1: pretest estilos de vida saludable

X: programa de actividades físicas

O2: posttest estilos de vida saludable

## **2.2. Población y muestra**

### **Población**

Según Sánchez et al. (2018) la población está conformada por todos los sujetos de un determinado universo de estudio que por sus características homogéneas son susceptibles de investigación. Esta investigación ha tomado como población a los 36 escolares del primer grado de secundaria de una escuela en localidad de Medianía, distrito de Mórrope – Lambayeque.

### **Muestra**

Hernández et al. (2014) definen la muestra como una fracción representativa de la población de quienes se puede recoger información para establecer generalidades que se apliquen a dicha población. En este estudio la muestra fue censal. Para Ñaupas et al. (2018) el censo es un tipo de muestra que abarca toda la población de estudio; en consecuencia, esta investigación ha trabajado con 36 escolares del primer grado de secundaria de una escuela en localidad de Medianía, distrito de Mórrope – Lambayeque.

## **2.3. Técnicas e instrumentos**

Cabezas et al. (2018), sostienen que una técnica de investigación es el sistema que adopta un estudio para recabar información sobre el comportamiento de su objeto de estudio.

Esta investigación, empleó la encuesta. Según Sánchez et al. (2018), este procedimiento permite un acercamiento a la muestra de estudio para recoger su percepción, conocimiento y/o experiencia en relación a un determinado objeto de estudio. Para el estudio, en particular, se aplicó para conocer el comportamiento de la variable EVS en escolares de primer grado de una escuela pública de Mórrope.

El instrumento que esta técnica utiliza es el cuestionario. Para Cohen y Gómez (2019), un cuestionario es sistema de reactivos que tienen como propósito recoger datos de una muestra sobre los aspectos que conforman un objeto de estudio con la finalidad de comprender su comportamiento en una determinada realidad.

En respuesta a su diseño esta investigación empleó el cuestionario como pre- y posttest para medir el nivel de la variable EVS antes y después de la aplicación de un programa de AF a unos estudiantes de primer grado de una escuela pública de Mórrope.

### **Cuestionario de estilos de vida saludable.**

**Tabla 3**

*Ficha técnica*

Nombre	Cuestionario estilos de vida saludable
Autor y año	ORIGINAL: Silva Chapoñan Ítalo José Lambayeque, 2023
Objetivo del instrumento:	Recoger información sobre el comportamiento de EVS en escolares de primer grado de una escuela pública de Mórrope.
Usuarios:	Escolares de educación básica - secundaria.
Forma de Administración	Individual
N° de ítems	18 ítems
Calificación	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
Baremación	Inadecuados (18 – 30) Medianamente adecuados (31 – 42)

---

	Adecuados (43– 54)
Confiabilidad:	$\alpha$ Cronbach = 0,825
	confiabilidad ALTA

---

## 2.4. Procedimientos

Se siguió los siguientes procesos: 1) autorización y consentimiento de la investigación; para ello, se acudió a la escuela para tramitar dichas potestades para la realización de la investigación; 2) aplicación de instrumentos, se realizó de forma presencial; al iniciar el programa de AF y al concluirlo; 3) aplicación del programa de AF, se realizaron diez sesiones presenciales con los escolares antedichos; 4) codificación de datos, con la ayuda del programa Microsoft Excel se construyeron la data de investigación; y, 5) análisis y procesamiento de datos, con la ayuda del programa SPSS v25 se realizaron estos procedimientos para determinar el nivel de EVS de los alumnos en mención y la incidencia del programa de AF en estos estilos.

## 2.5. Análisis de datos

Según la naturaleza cuantitativa-aplicada del estudio, el análisis de datos es un procedimiento que permite cuantificar el objeto de estudio con la finalidad de verificar el cumplimiento de los objetivos de estudio. Para ello la investigación empleó dos tipos de estadística: 1) descriptiva que permitió a través del uso de tablas de distribución de frecuencias y porcentajes medir el nivel de EVS de la muestra de estudio; y, 2) inferencial, para realizar la prueba de hipótesis; de esta manera, determinar la repercusión del programa de AF aplicado en el fortalecimiento de los EVS. Para determinar la prueba estadística de contraste de hipótesis, se corroboró la distribución de los datos (Test de Shapiro Wilk); a partir de dichos resultados se determinó que la docimasia de supuestos se realizara empleando la prueba de Wilcoxon.

### CAPITULO III. RESULTADOS

Los resultados se presentan en cumplimiento de los objetivos de la investigación.

1. Objetivo general: al determinar la incidencia de la aplicación de un programa de AF en la mejora de los EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope se encontró que:

**Tabla 4**

*Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en los EVS de los escolares de una escuela de Mórrope*

Pruebas	N	Media	Z	Sig.
Pretest	36	23.78	-5,236	0,000
posttest	36	50.22		

*Nota. Prueba no paramétrica (Wilcoxon) se aplicada sobre la data de EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

Hipótesis general:

$H_{(0)}$ : El PIP de actividades físicas no mejora significativamente los EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope

$H_{(i)}$ : El PIP de actividades físicas mejora significativamente los EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope

Condición: si  $p > 0,05$  se acepta  $H_{(0)}$ .

Según lo observado en la tabla 4 la diferencia de medias entre el pre- (23,78) y posttest (50,22) es 26,44; además, se observa que el valor de p(sig.) calculado es 0,000; lo que demuestra que esta diferencia de medias es significativa; por lo tanto, se desestima la hipótesis nula; con lo que se permite afirmar que, el PIP mejora los EVS en la muestra de estudio

2. Objetivo específico 1: al estimar el nivel de EVS antes y después de la aplicación del programa de actividades físicas en escolares de una escuela pública de Mórrope, se encontró que:

**Tabla 5**

*Nivel de EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope*

Nivel	Pretest estilos de vida saludable		Postest estilos de vida saludable	
	f	%	f	%
Inadecuados	32	88.9	0	0.0
Medianamente adecuados	4	11.1	3	8.3
Adecuados	0	0.0	33	91.7
Total	36	100.0	36	100.0

*Nota. Distribución porcentual del nivel de EVS alcanzado en pre- y postest en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

La tabla 5 muestra que, antes de la aplicación del programa de intervención pedagógica (PIP) de AF no existía ningún escolar que registrara adecuados EVS (0%); por el contrario, el 88,9% registraba EVS inadecuados; tras la aplicación del PIP, el 91,7% de escolares registró EVS adecuados; lo que demuestra que el mencionado programa ha logrado mejorar los EVS en la muestra de estudio.

**Tabla 6**

*Nivel de EVS por dimensiones en escolares de una escuela pública de Mórrope*

Nivel	Dimensión físico-corporal		Dimensión social		Dimensión psicológica	
	pretest	posttest	posttest	posttest	posttest	posttest
Inadecuados	97.2	0.0	80.6	0.0	88.9	0.0
Medianamente adecuados	2.8	11.1	19.4	11.1	11.1	5.6
Adecuados	0.0	88.9	0.0	88.9	0.0	94.4
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

*Nota. Distribución porcentual del nivel de EVS por dimensiones alcanzado en pre- y posttest en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

La tabla 6 muestra que, antes de la aplicación del PIP en las dimensiones físico-corporal (DF), social (DS) y psicológica (DPs) no existía ningún escolar que registrara adecuados EVS (0%); por el contrario, el 97,2%; 80,6%; y, 89,9% registraban, respectivamente, EVS inadecuados. Tras la aplicación del PIP, el 88,9%; de escolares registró EVS adecuados en DF y DS; además el 94,4% presenta EVS adecuados en DPs. Esta distribución porcentual demuestra que el mencionado programa ha logrado mejorar los EVS en la muestra de estudio

3. Objetivo específico 2: al establecer los efectos de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de la dimensión físico-corporal de los EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope, se encontró que:

**Tabla 7**

*Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión físico-corporal de los EVS*

Pruebas	N	Media	Z	Sig.
Pretest	36	7.44	-5,259	0,000
posttest	36	16.81		

*Nota. Prueba no paramétrica (Wilcoxon) se aplicada sobre la data de la dimensión físico-corporal de EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

Hipótesis específica 1:

H<sub>(0)</sub>: El PIP de actividades físicas no mejora significativamente la dimensión físico-corporal de EVS

H<sub>(i)</sub>: El PIP de actividades físicas mejora significativamente la dimensión físico-corporal de EVS

Condición: si  $p > 0,05$  se acepta H<sub>(0)</sub>.

Según lo observado en la tabla 7 la diferencia de medias entre el pre- (7,44) y posttest (16.81) es 9,37; además, se observa que el valor de p(sig.) calculado es 0,000; lo que demuestra que esta diferencia de medias es significativa; por lo tanto, se desestima la hipótesis nula; con lo que se permite afirmar que, el PIP mejora los EVS en la muestra de estudio.

4. Objetivo específico 3: al establecer los efectos de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de la dimensión social de los EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope, se encontró que:

**Tabla 8**

*Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión social de los EVS*

Pruebas	N	Media	Z	Sig.
Pretest	36	8.50	-5,249	0,000
postest	36	16.39		

*Nota. Prueba no paramétrica (Wilcoxon) se aplicada sobre la data de la dimensión social de EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

Hipótesis específica 2:

$H_{(0)}$ : El PIP de actividades físicas no mejora significativamente la dimensión social de EVS

$H_{(i)}$ : El PIP de actividades físicas mejora significativamente la dimensión social de EVS

Condición: si  $p > 0,05$  se acepta  $H_{(0)}$ .

Según lo observado en la tabla 8 la diferencia de medias entre el pre- (8,50) y postest (16,39) es 7,89; además, se observa que el valor de p(sig.) calculado es 0,000; lo que demuestra que esta diferencia de medias es significativa; por lo tanto, se desestima la hipótesis nula; con lo que se permite afirmar que, el PIP mejora los EVS en la muestra de estudio

5. Objetivo específico 4: establecer los efectos de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de la dimensión psicológica de los EVS en escolares de una escuela pública de Mórrope, se encontró que:

**Tabla 9**

*Prueba de Wilcoxon para establecer el efecto de las EF en la dimensión Psicológica de los EVS*

Pruebas	N	Media	Z	Sig.
Pretest	36	7.83		
			-5,251	0,000
postest	36	17.03		

*Nota. Prueba no paramétrica (Wilcoxon) se aplicada sobre la data de la dimensión Psicológica de EVS en escolares de primer grado de secundaria de una escuela pública en La medianía - Mórrope*

Hipótesis específica 3:

$H_{(0)}$ : El PIP de actividades físicas no mejora significativamente la dimensión Psicológica de EVS

$H_{(i)}$ : El PIP de actividades físicas mejora significativamente la dimensión psicológica de EVS

Condición: si  $p > 0,05$  se acepta  $H_{(0)}$ .

Según lo observado en la tabla 9 la diferencia de medias entre el pre- (7,83) y postest (17.03) es 9,2; además, se observa que el valor de p(sig.) calculado es 0,000; lo que demuestra que esta diferencia de medias es significativa; por lo tanto, se desestima la hipótesis nula; con lo que se permite afirmar que, el PIP mejora los EVS en la muestra de estudio.

## **CAPÍTULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

Este capítulo, presenta la argumentación de contraste entre los hallazgos del estudio y el marco referencial y teórico citado.

Así se tiene que, al comprobar los efectos de un programa de intervención pedagógica basado en el desarrollo de actividades físicas (en adelante PIPAF) para mejorar los EVS en escolares del nivel secundaria de Mórrope, se encontró, a partir del uso de la prueba no paramétrica Wilcoxon una diferencia de medias posttest:  $50,22 - \text{pretest } 23,78 = 26,44$ ; además, se calculó un  $p(\text{valor}) = 0,000 < 0,05$  (p tabular); lo que permitió impugnar la hipótesis nula, consintiendo, de esta manera, una incidencia significativa del PIPAF en la mejora de los EVS de los sujetos mencionados.

Estos hallazgos permiten entender que, las AF definidas como un PIP en el que se desarrollan una serie de acciones motoras que implican la intervención de los sistemas musculares y óseos para la realización de ejercicios físicos que generan desgaste de energía, lo que provoca un equilibrio saludable en el bienestar de todos los sujetos investigados influyen significativamente en la mejora de los EVS, entendidos estos como una serie de actitudes y comportamientos asumidos por los escolares para lograr su bienestar permitiéndoles conservarse en un estado de salud equilibrado en sus dimensiones: física, social y psicológico.

Estos resultados Estos hallazgos, coinciden con Griban et al. (2020) quienes en su indagación demostraron que adoptar EVS implica un meta formativa institucional, en la que todas las áreas de formación académica participen del mencionado propósito; al mismo tiempo, se corroboró que una estrategia favorable para estas intenciones es la realización de acciones motoras; según los autores, estas actividades deben acompañar la realización de todo acto académico; de manera tal que, se quede implementado en el quehacer cotidiano

tanto de maestros como alumnos. Estos datos contribuyen con la explicación de esta investigación; toda vez que, en analogía con ella, se reconoce la importancia que cumplen los ejercicios físicos en la construcción de EVS en jóvenes escolares; Además, se puede observar una coincidencia con los hallazgos de Contreras-Orozco & Prías-Vanegas (2020); estos estudiosos se propusieron determinar la implicancia de un programa estratégico sostenido en la pedagogía constructivista y socioconstructivista para promover la salud, según las ideas de Pender, y el déficit de autocuidado, según Orem en los EVS en escolares de secundaria; ellos han logrado sostener la existencia de una fuerte influencia de estas estrategias en la mejora de los hábitos saludables de los sujetos estudiados. Esta coincidencia con este estudio representa un fundamento para los postulados de esta investigación; de esta manera, es sustentable que los EVS mejoran tras la aplicación de algún PIP como el que propone este estudio; pues, la AF como tal se configura como un hábito saludable que, de ser implementado en la vida de las personas, principalmente en los adolescentes, tendrá una recursión positiva en su calidad de vida. Finalmente, encuentra concordancia Huayanay(2022) quien implementó estrategias basadas en el uso de AF para mejorar los EVS de los escolares en Huánuco, sus hallazgos demostraron que estas acciones motoras implican considerablemente en los hábitos saludables de los educandos; este estudio fortalece las observaciones de esta investigación y permite generalizarlos; esto es importante porque es un aporte sustancial a las escuelas de formación básica.

Al revisar las teoría y definiciones relacionadas con el objeto de estudio se encontró coincidencia entre los hallazgos de esta investigación y los aportes de Tirado (2023) quien sostiene que las AF son ejercicios que se realizan empleando los sistemas muscular y esquelético cuya intención es consumir energía; sin embargo, desde el punto de vista formativo, este autor advierte que estas acciones son habilidades y destrezas que el escolar va adquiriendo a lo largo de su proceso formativo consciente de los beneficios que estas

acciones conllevan en su vida presente y futura; en ese sentido, Amau et al. (2021) afirma que los EVS permite que las personas armonicen consigo mismo, con los demás y con su entorno; ello requiere, de un proceso formativo que les faculte para asumir hábitos saludables que les aseguren una calidad de vida individual y social. En la escuela, esta vinculación entre la persona (educando), sus congéneres (pares) y su entorno (clima escolar) permite construir una cultura escolar en la que prima el bienestar de los alumnos; de ahí la importancia de implementar estrategias didácticas que formes estos EVS en estos actores de la educación.

Respecto del objetivo específico 1 se estimó el nivel de EVS antes y después de aplicar un PIPAF; de ello se obtuvo a través del pretest que 88,9% de los escolares no registraban EVS adecuados; sin embargo, tras la aplicación del PIPAF el posttest mostró que el 91,7% habían adoptado EVS adecuados. Estos hallazgos permiten entender que, los EVS, entendidos estos como una serie de actitudes y comportamientos asumidos por los escolares para lograr su bienestar permitiéndoles conservarse en un estado de salud equilibrado en sus dimensiones: física, social y psicológico son susceptibles de mejora a partir de la aplicación de un PIPAF.

Estos resultados concuerdan con las hallazgos de Gonzales (2023) quien pudo determinar que el nivel de habitualidad de los EVS en adolescentes es bajo; esto quiere decir, que estos sujetos, no practican de manera regular y sistemática acciones motoras que compensen la ingesta de energía que realizan en el día; no descansan adecuadamente, y siguen una vida sedentaria debido a su inclinación por el uso de la tecnología; su alimentación, no es saludable y algunas de sus relaciones sociales no se regulan provocando inestabilidad emocional. Estos aportes se relacionan con los hallazgos del estudio, pues, de tal forma, los educandos que participan del estudio descuidan su estado de salud tras la práctica de hábitos que desdican de los cuidados que deberían asumir para lograr una calidad de vida saludable que le granjee una adultez sana y sin complicaciones; además, coincide

con Gálvez y Vásquez (2023) quien al caracterizar los EVS de escolares de educación secundaria en Pátapo encontró que estos sujetos no presentan hábitos saludables en ninguna de las dimensiones que componen esta variable; esto se asemeja a la realidad estudiada; por lo que resulta útil implementar una propuesta pedagógica que atendiendo a la integralidad de la persona permita la adopción de EVS que redunden en la calidad de vida de estos escolares.

Al revisar las teoría y definiciones relacionadas con el objeto de estudio se encontró coincidencia entre los hallazgos de esta investigación y los aportes de Ringeval et al. (2022) quienes sostienen que el ambiente en el que se desarrolla el individuo influye considerablemente en la adopción de los EVS; de ahí que la escuela deberá establecer un clima propicio para que se desarrollen estrategias en las que se promocióne las prácticas de EVS para lograr el bienestar del educando.

Respecto del objetivo específico 2 se corroboró los efectos del PIPAF en la dimensión físico-corporal de los EVS en los escolares. Para ello, se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon; a partir de ellas se encontró una diferencia de medias entre el pre- (7,44) y posttest (16.81) de 9,37; además, se calculó un  $p(\text{valor}) = 0,000 < 0,05$  ( $p$  tabular); lo que permitió impugnar la hipótesis nula, consintiendo, de esta manera, una incidencia significativa del PIPAF en la mejora de la dimensión físico-corporal de los EVS en los sujetos mencionados. Estos hallazgos permiten entender que, las AF definidas como un PIP en el que se desarrollan una serie de acciones motoras que implican la intervención de los sistemas musculares y óseos para la realización de ejercicios físicos en los que se genera desgaste de energía, lo que provoca un equilibrio saludable en el bienestar de todos los sujetos investigados influyen significativamente en la mejora de la dimensión físico-corporal de los EVS entendidos estos como aquellas acciones realizadas en pro de la búsqueda de bienestar y calidad de vida relacionado con su estado físico y su desarrollo corporal.

Estos hallazgos concuerdan con los resultados de Uriarte y Seclen (2022) quienes lograron demostrar que la calidad de vida de los escolares está fuertemente vinculada con la realización de ejercicios físicos. Según estos autores, esto es porque, el desarrollo de actividades motoras le permite al escolar desarrollar su estructura físico-corporal; esto quiere decir, que este sujeto al realizar dichas acciones está previniendo desequilibrios en su desarrollo corpóreo como la obesidad y el sobrepeso, las misma que en un futuro le traerían otros desequilibrios más peligrosos; por ello, realizar sistemáticamente ejercicios físicos permite gozar de salud y tener una calidad de vida óptima. Estos hallazgos contribuyen con el estudio en cuanto que, dan fe de los efectos de las actividades físicas en el desarrollo integral de la persona debido a la adopción de hábitos saludables.

Al revisar las teoría y definiciones relacionadas con el objeto de estudio se encontró coincidencia entre los hallazgos de esta investigación y los aportes de (Morocho & Llallahui, 2022) quienes sostienen que el desarrollo de ejercicios físicos mejora las facultades corpóreas de los educandos, perfeccionando de esta manera, sus sistemas funcionales y previniéndoles enfermedades futuras que perjudiquen su calidad de vida; igualmente, este estudio concuerda con los aportes de Rivera (2019) quien afirma que los EVS son realidades formadas por las personas en un marco facultativo; es decir, cada EVS que el estudiante consigue adoptar ha sido producto de un proceso formativo el cual requiere de intervenciones pedagógicas estrategias.

Respecto del objetivo específico 3 se corroboró los efectos del PIPAF en la dimensión social de los EVS en los escolares. Para ello, se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon; a partir de ellas se encontró una diferencia de medias entre el pre- (8,50) y posttest (16,39) de 7,89; además, se calculó un  $p(\text{valor}) = 0,000 < 0,05$  ( $p$  tabular); lo que permitió impugnar la hipótesis nula, consintiendo, de esta manera, una incidencia significativa del PIPAF en la mejora de la dimensión social de los EVS en los sujetos mencionados. Estos

hallazgos permiten entender que, las AF definidas como un PIP en el que se desarrollan una serie de acciones motoras que implican la intervención de los sistemas musculares y óseos para la realización de ejercicios físicos en los que se genera desgaste de energía, lo que provoca un equilibrio saludable en el bienestar de todos los sujetos investigados influyen significativamente en la mejora de la dimensión social de los EVS entendidos estos como aquellas conductas que buscan el establecimiento de clima favorable con el propósito de generar bienestar consigo mismo, con los demás y con el ambiente que le rodea.

Estas deducciones, coinciden con los resultados de Hernández (2020) quien se propuso corroborar la incidencia de un PIP sostenido en la promoción de la salud para la adopción de EVS y su repercusión en el desarrollo de la autoestima en escolares del nivel secundario. Para la autora, adoptar hábitos saludables en todas sus dimensiones tiene una fuerte incidencia en la forma como la persona se autovalora frente a los demás fortaleciendo con ello sus relaciones interpersonales; en la medida que se inserte más en su entorno social sabiéndose importante, única y valorada la persona podrá acceder a una calidad de vida estable; para ello, es importante adoptar unos EVS que repercutan en sus estados físicos, sociales y emocionales.

Al revisar las teoría y definiciones relacionadas con el objeto de estudio se encontró coincidencia entre los hallazgos de esta investigación y los aportes de Airasca, & Giardini (2022) estudiosos que afirman que la práctica de AF fomenta la integración social, esto es porque a través del desarrollo de estas acciones, los sujetos establecen sistemas y formas de comunicación funcionales a su contexto social lo que permite establecer cooperaciones y colaboraciones que les integran significativamente; además como afirma Mendoza et al. (2023), estas actividades motoras permite controlar los problemas sociales que perjudican la adopción de una calidad de vida adecuada y provechosa.

Respecto del objetivo específico 4 se corroboró los efectos del PIPAF en la dimensión psicológica de los EVS en los escolares. Para ello, se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon; a partir de ellas se encontró una diferencia de medias entre el pre- (7,83) y posttest (17.03) de 9,2; además, se calculó un  $p(\text{valor}) = 0,000 < 0,05$  ( $p$  tabular); lo que permitió impugnar la hipótesis nula, consintiendo, de esta manera, una incidencia significativa del PIPAF en la mejora de la dimensión psicológica de los EVS en los sujetos mencionados. Estos hallazgos permiten entender que, las AF definidas como un PIP en el que se desarrollan una serie de acciones motoras que implican la intervención de los sistemas musculares y óseos para la realización de ejercicios físicos en los que se genera desgaste de energía, lo que provoca un equilibrio saludable en el bienestar de todos los sujetos investigados influyen significativamente en la mejora de la dimensión social de los EVS entendidos estos como un conjunto de conductas que reflejan en mundo interior de las personas constituyéndose; de esta manera como, rasgos fundamentales de su personalidad que le permiten asumir hábitos saludables que le son favorables para mejorar su calidad de vida.

Estos hallazgos son corroborados por Leyton-Román et al (2021) quien investigó la autodeterminación de los jóvenes en la adopción de ejercicios físicos como hábitos saludables para mejorar su calidad de vida; al respecto pudo corroborar esta cualidad psicológica posee un nivel de influencia bastante significativa, con la adopción de EVS a través de las prácticas motoras; en este sentido, los autores conciben que, la motivación como habilidad psicosocial desarrollada a partir de las acciones motoras propuestas por los formadores contribuyen a formar jóvenes autodeterminados a mejorar sus EVS como una meta propia, personal que asumen dentro de sus conductas habituales. Esto, por supuesto, da fundamento a la investigación ya que permite comprobar que la realización de ejercicios motores promueve la mejora de la dimensión psicológica; Asimismo, coinciden con los

hallazgos de Márquez (2023) quien se propuso explicar la asociación entre las EF y la salud mental de escolares; el estudio representó un importante aporte a esta investigación en cuanto que se determinó que la salud mental como estado de permanente equilibrios de las habilidades psicológicas de las personas, pueden encontrar su origen en la actividades motoras que realicen; esto es porque, las AF representan espacios de distensión en los que las personas derrochan la energía acumulada, mucha de la cual, carga de emociones negativa a las personas, especialmente a los adolescentes, quien por su naturaleza se enfrentan al desafío de su autodeterminación como sujetos históricos y naturales con caracteres propios; en ese sentido, implementar un escenario formativo sostenido en el uso de AF para fomentar EVS que mejoren la salud mental de los escolares es una tarea imprescindible dentro de la formación integral impartidas en las escuelas.

Al revisar las teoría y definiciones relacionadas con el objeto de estudio se encontró coincidencia entre los hallazgos de esta investigación y los aportes de Reche (2022) quien sostiene que el desarrollo de AF permite mantener un equilibrio mental; de esta manera, se prepara a los escolares para enfrentar sus desafíos emocionales, desde estar preparado ante situaciones que nos puedan disgustar hasta luchar contra los cuadros depresivos que les puedan presentar. En ese sentido la implementación de PIPAF en las escuelas de forma transversal en todas las áreas académicas procurará escolares más equilibrados, más sanos mentalmente, capaces de asumir los desafíos de su mundo interno en busca de su autodeterminación.

## CAPITULO IV. CONCLUSIONES

1. Al corroborar la eficacia de la implementación de un programa de intervención pedagógico de actividades físicas (PIPAF) sobre los estilos de vida saludable (EVS); los resultados mostraron que existe una diferencia significativa ( $p=0,000$ ) entre los registros previos y posteriores a la mencionada aplicación, por lo tanto, se sostiene que las AF mejoran los EVS de los escolares de una escuela pública de Mórrope.
2. Respecto del objetivo específico 1 se encontró que, tras la aplicación de un PIPAF se percibe un aumento muy significativo del nivel de EVS en escolares de secundaria de una escuela de Mórrope (91,7%); por lo tanto, el desarrollo de actividades físicas mejora los EVS de los escolares antes mencionados.
3. Respecto del Objetivo específico 2 se encontró que, existe una diferencia significativa ( $p=0,000$ ) entre los registros previos y posteriores a la aplicación del PIPAF; por lo tanto, el desarrollo de actividades físicas mejora la dimensión físico-corporal de los EVS en los escolares de secundaria en Mórrope, permitiéndoles desarrollar sus capacidades corporales, sus hábitos de higiene personal y social y mejorar su alimentación.
4. Respecto del Objetivo específico 3 se encontró que, existe una diferencia significativa ( $p=0,000$ ) entre los registros previos y posteriores a la aplicación del PIPAF; por lo tanto, el desarrollo de actividades físicas mejora la dimensión social de los EVS en los escolares de secundaria en Mórrope, permitiéndoles optimizar sus relaciones consigo mismo, con los demás y con sus entornos inmediatos.
5. Respecto del Objetivo específico 4 se encontró que, existe una diferencia significativa ( $p=0,000$ ) entre los registros previos y posteriores a la aplicación del PIPAF; por lo tanto, el desarrollo de actividades físicas mejora la dimensión psicológica de los EVS en los escolares de secundaria en Mórrope, permitiéndoles optimizar su autopercepción, su actitud frente a la vida y el manejo de sus emociones.

## **CAPITULO V: RECOMENDACIONES**

1. Este estudio logró determinar la eficacia del desarrollo de actividades físicas (AF) sobre la adopción de estilos de vida saludables (EVS) adecuados para lograr una calidad de vida; por tanto, se recomienda a la dirección de la escuela implementar la aplicación de actividades físicas en todas las áreas académicas con el objeto de procurar EVS en todo el alumnado de la institución escolar.
2. Al área de gestión pedagógica, se recomienda, implementar formatos de planificación para implementar AF en el desarrollo de las actividades formativas de las distintas áreas académicas; así como, estrategias e instrumentos de acompañamiento y seguimiento para el desarrollo efectivo de las estrategias.
3. A los/as maestros/as de área curricular Educación Física, se recomienda, planificar, implementar y evaluar un plan de capacitación para todos los docentes de la escuela con el fin de facultarlos para la implementación de AF dentro de sus actividades formativas.
4. A los investigadores y estudiosos de este objeto de estudio, se recomienda, considerar las repercusiones de esta investigación en la comunidad científica como punto de partida para realizar futuros estudios que involucren otras dimensiones tanto de las AF como de los EVS.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- AESAN. (2020). *Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019*. Ministerio de consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Airasca, , D., & Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Archidocs LLC.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_f%C3%ADsica\\_salud\\_y\\_bienestar/2TdsEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_salud_y_bienestar/2TdsEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0)
- Alfonso, E. (2020). *Las progresiones abiertas como metodología para favorecer el estímulo que las habilidades motrices producen en el desarrollo del niño* [Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid].  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45202/TFG-L2667.pdf;jsessionid=A9CD74284153F3A9D37FFD641A81C3E4?sequence=1>
- Amáu, J., Mercado , N., & León Roberto. (2021). Estilos de vida y estado nutricional en el personal militar sanitario durante la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(3), 1-16. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1539>
- Avellaneda, D., & Hurtado, K. (2019). *Estilos de vida y conocimientos sobre Diabetes Mellitus Tipo 2 en los usuarios del Hospital Regional de Medicina Tropical “Dr. Julio Cesar Demarini Caro”*, La Merced – Chanchamayo, 2018. [Tesis de posgrado. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión].  
<http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/914>
- Cabezas, E., Andrade, D., y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. ESPE.

- Cañón, F., y Villareal, M. (2022). La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 285-294. <https://acortar.link/PFQj70>
- Cao, M., Jimenez, J., Vallecillo, M., & Castro, M. (2022). Alimentación y nutrición de las mujeres: adaptación a las distintas etapas del ciclo vital. *Nutrición clínica en medicina*, XVI(1), 1-15. 10.7400/NCM.2022.16.1.5105
- Capella-Peris, C., Gil-Gómez, J., & Chiva-Bartoll, Ò. (2020). Innovative Analysis of Service-Learning Effects in Physical Education: A Mixed-Methods Approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 102–110. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0030>
- Carhuavilca, D., Sánchez, A., Gutierrez, C., Arias, A., Duran, D., & Naupari, A. (2022). *Estado de la niñez y de la adolescencia (abril - mayo - junio 2022)*. INEI. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-abr-may-jun-2022.pdf>
- Carmona, J. (2022). *La prevención del suicidio y la afirmación de la vida en una institución educativa. Un modelo de intervención psicosocial*. Editorial El Manual Moderno Colombia. [https://www.google.com.pe/books/edition/La\\_preveni%C3%B3n\\_del\\_suicidio\\_y\\_la\\_afirmac/R1-CEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/La_preveni%C3%B3n_del_suicidio_y_la_afirmac/R1-CEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0)
- Carranza, R., Caycho-Rodríguez, T., Salinas, S., Ramírez, M., Campos, C., & Chuquista, K. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Infomed*, 35(4). <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>

- Cohen, N., & Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños*. Editorial Teseo.
- Consejo Nacional De Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. (2020). *Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D)*.  
<https://acortar.link/JlyLbt>
- Contreras-Orozco, A., & Prías-Vanegas, H. (2020). Educational intervention for the promotion of healthy lifestyles in adolescents. *Revista Espacios*, 41(37), 2015-225.  
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>
- Cronin, L., Marchant, D., Johnson, L., Huntley, E., Kosteli, M., Varga, J., & Ellison, P. (2020). Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. *Psychology of Sport and Exercise*, 43.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101711>
- Da Silva, A., Ravagnani, F., Barbosa, V., Machado, V., De Camargo, E., Marinho, M., . . . Samara, K. (2022). Mapping recommended strategies to promote active and healthy lifestyles through physical education classes: a scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(36), 1-20.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-022-01278-0>
- Dolors, J. (2020). *Movimiento y lenguajes transversales para aprendizajes saludables*. Graó.  
<https://acortar.link/zD3Djr>
- Estadística de la calidad educativa [ESCALE]. (2022). 11572 - Mochica. *Ficha de datos*.  
[https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod\\_mod=1579333&anexo=0](https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=1579333&anexo=0)
- Flores, A., & Coila, D. (2022). Screen time, physical activity, sleep time and eating habits in schoolchildren in a pandemic. *Nutr Clín Diet Hosp*, 42(2), 123-132.  
doi:0.12873/422flores

- Flores-Paredes, A., Coila-Pancca, D., Mamani, S., Paulino, E., Lavalle, Á., Atencio, L., . . . Herrera, P. (2023). Lifestyles, physical activity, screen time and body mass index in adolescents. *Nutr Clín Diet Hosp*, 43(1), :64-72. doi: 10.12873/431flores
- Fuertes, J. (2023). Physical activity and quality of life in the elderly: systematic review. *Revista Científica*, 55-71. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8878526.pdf>
- Fujiwara, H., Tsurumi, K., Shibata, M., Kobayashi, K., Miyagi, T., Ueno, T., . . . Murai, T. (2022). Life Habits and Mental Health: Behavioural Addiction, Health Benefits of Daily Habits, and the Reward System. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.813507>
- Gallardo, B., Gómez, Á., & Núñez, O. (2012). La superación profesional del maestro de Educación Física en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Una necesidad panameña. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, 17(172). <https://efdeportes.com/efd172/la-superacion-profesional-del-maestro-de-educacion-fisica.htm#:~:text=El%20Modelo%20Psicoeducativo%3A%20se%20enfatisa,incrementa%20las%20potencialidades%20de%20aprendizaje.>
- Gálvez , M., & Vásquez , E. (2023). *Estilos de vida en adolescentes de tercer a quinto año de secundaria de una institución educativa pública, Distrito de Pátapo. Chiclayo 2022* [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11752>
- García-González, L., Abós, Á., & Sevil-Serrano, J. (2020). *Acción docente en educación física y actividades físico-deportivas: Teoría basada en evidencias científicas*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://acortar.link/zBCAAB>

- Garzón, J., & Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 478-499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Gonzales, B. (2023). *Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022* [Tesis de licenciatura. Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/13006>
- Gordon, B. (2020). *Estilo de Vida y Manejo del Estrés*. Academy of nutrition and dietetics: [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/](https://eatright.org/health/wellness/preventing-illness/)
- Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., . . . Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73(6), 1199-1206. 10.36740/WLek202006123
- Gutiérrez, J., Feu, S., & Blázquez, A. (2022). Influence of Practice Motives, Physical Activity and Resistant Personality in Primary and Early Childhood Teachers. *Apunts Educación Física y Deportes*, 150, 20-27. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/4\).150.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.03)
- Hernández, M. N. (2020). *Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque* [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47403>
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptistas, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Huamán, M. (2019). *Estilo de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos] <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16973>

- Huayanay , L. (2022). *Propuesta basada en actividades físicas en los estilos de vida saludables en tiempos de COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Amarilis – Huánuco*. [Tesis de maestría. Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/7859>
- Leyton-Román, M., Cordon, C., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Analysis of Physical Activity and Lifestyles in University Students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*, 21(81), 175-195. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.012>
- Lodoño, M. (2021). *Incidencia del estilo de vida sostenible en la percepción individual de la calidad de vida* [Tesis de licenciatura. Universidad de Antioquia]. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/19092>
- Márquez. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43–56. <https://acortar.link/nkdh6F>
- Márquez, J. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en adolescentes que cursan sus estudios virtualmente en una institución educativa pública de Trujillo, Perú* [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20427>
- Martins, S., y Costa , G. (2022). *Educación física escolar. Elementos para pasar a la práctica educacional*. Phorte editora. <https://acortar.link/TjXqJf>
- Mendoza , R., Santos, R., & Gil , B. (2023). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: orientaciones para la práctica profesional*. Ediciones Díaz de Santos. <https://acortar.link/8j9AQE>
- Merino, B., & Gonzáles, E. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Grafo S.A.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2021). *Política Nacional Multisectorial para las Niñas, Niños y Adolescentes al 2030 (PNMNNA)*. MIMP. <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/PNMNNA-2030.pdf>

Ministerio de Salud. (02 de marzo de 2022). *Plan nacional de prevención y control del sobrepeso y la obesidad en el contexto de la COVID-19*. Resolución ministerial N° 158-2022/MINSA: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/covid/boletin/RM-158-2022-MINSA.pdf>

Montenegro, D. (17 de Marzo de 2021). *Beneficios de la actividad física en la adolescencia*. Fundación Universitaria del Área Andina: <https://acortar.link/b89PYF>

Morocho, J., & Llallahui, W. (2022). *Educación y obesidad en el Perú: 2013-2021* [Tesis de maestría. Universidad del Pacífico]. [https://repositorio.up.edu.pe/bitstream/handle/11354/3750/Morocho%2C%20Juan\\_Trabajo%20de%20investigacion\\_Maestria\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.up.edu.pe/bitstream/handle/11354/3750/Morocho%2C%20Juan_Trabajo%20de%20investigacion_Maestria_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nassar, S. (2022). La identidad del área de conocimiento de educación física de los docentes de educación básica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 01, 180-197. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacoes/conocimiento-de-educacion-fisica>

Ñaupas , H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero , H. (2018). *Metodología de la investigación (5ta ed.)*. Ediciones de la U.

OMS. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de Tema de Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., Ríos- Gallardo, P., . . . de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Pérez , P. (2018). *Estilo de vida saludable*. Ean: 9788416765546.
- Presidencia de la República. (30 de Marzo de 2023). *Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública*. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2165495-3>
- Quispe, K., & Tturo, D. (2018). *Inteligencia emocional y conductas sexuales de riesgo en adolescentes de 12 a 17 años, I E Juan Pablo Viscardo y Guzmán, Hunter Arequipa 2016*. [Tesis de pregrado. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <https://1library.co/document/z3dj3pmy>
- Reche, C. (2022). Alteraciones psicológicas asociadas al ejercicio físico. En A. Martínez-Rodríguez, *Visión integral en salud, ejercicio físico y ciencias de la alimentación* (págs. 113-122). Publicacions Universitat Alacant. [https://www.google.com.pe/books/edition/Visi%C3%B3n\\_integral\\_en\\_salud\\_ejercicio\\_f%C3%ADsico/m76hEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Visi%C3%B3n_integral_en_salud_ejercicio_f%C3%ADsico/m76hEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0)
- Reyes, E. (2022). *Actividad física, mental y salud dentro y fuera de los centros educativos*. Asociación Procompal. <https://acortar.link/aZlBmN>
- Ringeval, M., Wagner, G., Denford, J., Paré, G., & Kitsiou, S. (2022). Fitbit-Based Interventions for Healthy Lifestyle Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 22(10), e23954. <https://doi.org/10.2196/23954>

- Rivera, E. (2019). Salutogenic way: healthy lifestyles. *Revista Digital de Postgrado de la Universidad Central de Venezuela*, 8(1). <https://acortar.link/tLS78J>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias , E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 36(2), e1535. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rojas-Lázaro, M., Velandia-Ortiz , Y.-E., Angarita-Soto, J., Rivera-Porras , i., & Carrillo-Sierra, S.-M. (2019). Relationship between healthy living habits and job satisfaction as favoring elements in occupational health. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5). <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>
- Sanchez, H., Reyes , C., & Mejía Katia. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Bussiness Support Aneth S.R.L.
- Sardá, J. (2021). *La influencia de las tecnología en los estilos de vida de los niños de educación primaria*. [Tesis de grado. Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49318/TFG-G5043.pdf?sequence=1>
- Serna, Y., Madrid, Y., & Ruíz, A. (2022). *Educación física, potenciadora de expresiones motrices como elemento constitutivo del ser humano* [Tesis de pregrado.Universidad Pedagógica Nacional]. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17519>
- Tirado, G. (2023). *Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática* [Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos]. <https://acortar.link/U8BNNI>
- Tirado, G. (2023). *Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática* [Trabajo académico de revisión sistemática. Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19760>

- Uriarte, L., & Seclen, M. (2022). *La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque* [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/10952>
- Valentini, N., Nobre, G., Santayana, M., & Duncan, M. (2020). Are BMI, Self-Perceptions, Motor Competence, Engagement, and Fitness Related to Physical Activity in Physical Education Lessons? *Journal of Physical Activity and Health*, 17(5), 493–500. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0532>
- Velázquez, C. (2023). El modelo de coopedagogía. En J. Garduño, J. Ruiz, C. Velázquez, & Valero, *Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte* (págs. 45-91). Qartuppi, S. de R.L. de C.V.
- Vicente, R. (2022). *Cuidados de enfermería en la promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del distrito de Cotaparaco – Recuay, 2020*. [Tesis de pregrado. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote] <https://acortar.link/aZIAVv>

## ANEXOS

## Anexo 1: Instrumentos de investigación



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

CUESTIONARIO



Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario pertenece a la investigación titulada "**Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria**"; cuyo objetivo es obtener información respecto de la variable **estilos de vida saludable**. El cuestionario es de carácter de anónimo; por lo que se le solicita responder con la mayor sinceridad

### INSTRUCCIONES:

El cuestionario, consta de 18 ítems, para los que se planteado tres posibles respuestas que usted marcará con un aspa (X) donde crea conveniente según su experiencia como estudiante

Respuestas	Código
Nunca	1
A veces	2
Siempre	3

DIMENSIÓN 1: Dimensión físico - corporal		1	2	3
1	¿Con qué frecuencia realizas tu aseo personal antes y después de realizar tus actividades físicas?			
2	Los útiles de aseo que empleas antes y después de realizar tus actividades físicas, ¿son de uso personal?			
3	¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas?			
4	¿Con qué frecuencia duermes por las noches durante ocho horas continuas?			
5	¿Bebes agua antes y después de la realización de tus ejercicios físicos para hidratarte?			
6	¿Consumes alimentos saludables: verdura, frutas, proteínas... para mantener tu dieta equilibrada?			
DIMENSIÓN 2: Dimensión social		1	2	3
7	¿Te esfuerzas más de lo necesario al momento de realizar sus ejercicios físicos?			
8	¿Antes de realizar una ejercicio físico, realizas un reconocimiento de tus habilidades físicas?			
9	¿Respetas a sus compañeros con quienes juega o realiza deporte?			
10	En la práctica de ejercicios, ¿consideras necesario la práctica de valores?			
11	Cuando realizas tus actividades físicas, ¿tienes cuidado de hacerlo en un ambiente limpio y saludable?			
12	Cuando tenías de realizar tus ejercicios físicos, ¿limpias y reacondicionas el lugar donde los realizaste?			

DIMENSIÓN 3: Dimensión psicológica		1	2	3
13	Respecto a tu desarrollo corporal, ¿con qué frecuencia sigues un plan de ejercicio para fortalecerlo?			
14	¿Con qué frecuencia te brindas mensajes positivos y afectuosos de aceptación personal - corporal?			
15	¿Colaboras con tus compañeros para que puedan realizar sus ejercicios físicos de manera correcta?			
16	¿Con qué frecuencia te muestras optimista al momento de realizar los ejercicios de las pausas activas en tu escuela?			
17	Cuando te sientes molesto ¿Realizas ejercicios físicos para regularte?			
18	Ante situaciones que incomodan en los juegos con tus compañeros ¿les comunicas lo que te está molestando?			

## Anexo 2. Confiabilidad de instrumentos

\*ALFA.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Fiabilidad
  - Título
  - Notas
  - Escala: Pretest Estilos de v
    - Título
    - Resumen de procesar
- Fiabilidad
  - Notas
  - Escala: Posttest Estilos de v
    - Estadísticas de fiabilidad

➔ **Fiabilidad**

**Escala: Estilos de vida saludable**

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	36	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	36	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,825	18

### Anexo 3. Programa de intervención pedagógica



**ULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCAC**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



#### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA**

#### **1. Generalidades**

##### **1.1. Denominación:**

Mejoramos nuestros estilos de vida practicando actividades físicas

##### **1.2. Beneficiarios:**

**Directos:** estudiantes del primer grado de secundaria.

**Indirectos:** docentes del primer grado de secundaria

##### **1.3. Competencias a desarrollar**

El programa de intervención pedagógica desarrolla la competencia del área de Educación Física: Asume una vida saludable propuesta en el Currículo Nacional de la Educación Básica Regular (en adelante CNEBR), relacionada con la conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida.

##### **1.4. N° de sesiones a desarrollar**

El programa de intervención se desarrolló 10 sesiones presenciales.

##### **1.5. Duración de cada sesión**

Cada sesión de la intervención tuvo una duración de 30 minutos.

##### **1.6. Responsable**

Br. Silva Chapoñan Ítalo José

#### **2. Descripción del programa**

“Mejoramos nuestros estilos de vida practicando actividades físicas” es un programa de intervención pedagógica que consiste en el diseño e implementación de un plan de

actividades formativas desarrolladas en un contexto situado en el desarrollo de actividades físicas como técnicas de expresión para contribuir a mejorar los estilos de vida saludable en los estudiantes del primer grado de secundaria.

La experiencia de aprendizaje constó de 10 intervenciones pedagógicas, en ellas se movilizaron los procesos pedagógicos que se proponen para la mediación de las competencias; estos últimos recurrentes en los tres momentos del desarrollo de cada intervención: inicio, cuyo propósito es conectar al estudiante con la competencia a desarrollar; el desarrollo, cuya finalidad es implementar las estrategias de mediación que propicien en el estudiante el uso de estrategias de aprendizaje; y, el cierre, cuyo objetivo es reflexionar en torno a sus logros y aspectos por mejorar en relación al desarrollo de sus competencias.

### **3. Fundamentación**

Este programa de intervención pedagógica se sustentó en la normativa vigente propuesta por el Ministerio de Educación (en adelante MINEDU; principalmente en la Ley N.º 28044 Ley General de Educación y su Reglamento de Ley, aprobado por Decreto Supremo N.º 011- 2012-ED; en ellos se establece que la educación tiene como propósito la formación integral de los educandos la misma que se logra a partir de la concreción de las aspiraciones nacionales propuestas en el CNEBR, el cual es expansivo, adaptable, complejo y contextualizado (MINEDU, 2003)

Asimismo, según el CNEBR las competencias son facultades inherentes a la persona que les permiten afrontar situaciones problemáticas a partir de la combinación de sus conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes (MINEDU, 2017); en este contexto curricular, se presentó la trascendencia teórica de este programa de intervención pedagógica sustentado en el Modelo de Promoción a la Salud de Pender en el que pretende promover el bienestar de los participantes en los ámbitos físico, social, y psicológico de manera tal que

se consiga mejorar la calidad del estilo de vida de la personas (Carranza et al., 2019); es decir, la atención que se brinde a estas dimensiones de la naturaleza humana a través del desarrollo de actividades físicas redunda en el bienestar general de los estudiantes.

En este contexto teórico, se exponen las ideas de Perea-Caballero et al. (2019) quien propone que la actividad física es todo movimiento que produce un gasto de energía corporal se produce de manera planeada, sistematizada, constante y con distintas miras, con el objeto de beneficiar las dimensiones fisiológicas, psicológicas y sociales de la persona.

Este análisis permite evidenciar una correlación teórica entre la actividad física y los estilos saludables en procura de una óptima calidad de vida en los estudiantes; lo que permite justificar la implementa de esta estrategia de intervención con los escolares del primer grado de secundaria.

#### **4. Objetivos**

##### **Objetivo general**

Mejorar los estilos de vida saludables de los estudiantes de primer grado de secundaria a partir de la implementación de estrategias de mediación basadas en el desarrollo de actividades físicas.

##### **Objetivos específicos**

- Mejorar la dimensión físico-corporal de los estilos de vida saludables de los estudiantes de primer grado de secundaria a partir de la implementación de estrategias de mediación basadas en el desarrollo de actividades físicas.
- Mejorar la dimensión social de los estilos de vida saludables de los estudiantes de primer grado de secundaria a partir de la implementación de estrategias de mediación basadas en el desarrollo de actividades físicas.
- Mejorar la dimensión psicológica de los estilos de vida saludables de los estudiantes de primer grado de secundaria a partir de la implementación de estrategias de mediación basadas en el desarrollo de actividades físicas.

## 5. Metodología

Para el desarrollo del programa de intervención pedagógica “Mejoramos nuestros estilos de vida practicando actividades físicas” se implementaron actividades formativas cuyo propósito fue desarrollar los estilos de vida saludable de los estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa pública.

Las actividades formativas se desarrollaron en una experiencia de aprendizaje que constó de 10 intervenciones pedagógicas, en ellas se movilizaron los procesos pedagógicos que se proponen para la mediación de las competencias; estos últimos recurrentes en los tres momentos del desarrollo de cada intervención: inicio, cuyo propósito es conectar al estudiante con la competencia a desarrollar; el desarrollo, cuya finalidad es implementar las estrategias de mediación que propicien en el estudiante el uso de estrategias de aprendizaje; y, el cierre, cuyo objetivo es reflexionar en torno a sus logros y aspectos por mejorar en relación al desarrollo de sus competencias.

## 6. Estructura del programa

N.º	Título de la actividad	Tiempo
1	Diagnosticamos nuestros estilos de vida saludable I	30 min.
2	Somos conscientes de nuestra respiración	30 min.
3	Cuidamos nuestra salud practicando hábitos de higiene personal	30 min.
4	Practicamos gimnasia cerebral	30 min.
5	Reconocemos nuestro cuerpo	30 min.
6	Nos agrupamos para jugar	30 min.
7	Jugamos al ritmo de nuestro grupo	30 min.
8	Practicamos ritmos y rutinas	30 min.
9	Regulamos nuestras emociones a través de nuestro cuerpo	30 min.
10	Diagnosticamos nuestros estilos de vida saludable II	30 min.

## 6.1. Recursos

### Humanos:

- Estudiantes
- Docente

### Recursos materiales:

- Videos tutoriales
- Videos musicales
- Silbato

### Recursos tecnológicos:

- Laptop
- Proyector multimedia
- Ecran
- reproductor de audio y videos

### Infraestructura:

- Salones de clase.
- Mobiliario escolar
- Patio del plantel

## 7. Desarrollo de la estrategia

Actividad formativa 1	
DIAGNOSTICAMOS NUESTROS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE I	
Competencia	Capacidades
Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>
Desempeños	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar</li><li>- en actividades predeportivas y deportivas.</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li> <li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> </ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad; para ello, el docente invita a los estudiantes a participar del canto: “¿<i>Cómo están, amigos?</i>”. Los estudiantes participan de la dinámica.</li> <li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li> <li>- La docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad: Título: <b>DIAGNOSTICAMOS NUESTROS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE I</b> Propósito de la clase: <b>CONTESTAR EL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> Y la ruta de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Canción: ¿Cómo están amigos?<sup>1</sup></li> <li>- Cinta adhesiva</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	8’

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=kF\\_1fzfVa80](https://www.youtube.com/watch?v=kF_1fzfVa80)

<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente entrega a los estudiantes un cuestionario y les motiva para desarrollarlo con la mayor sinceridad.</li> <li>- Los estudiantes desarrollan su cuestionario de manera personal.</li> <li>- El docente recaba los cuestionarios y agradece a los estudiantes por su participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Cuestionario de estilos de vida saludable</li> </ul>	19'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las dinámicas realizadas en la clase.</li> <li>¿Creen que la canción-dinámica nos ayudó a comunicarnos mejor?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

Actividad formativa 2			
SOMOS CONSCIENTES DE NUESTRA RESPIRACIÓN			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	8'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>SOMOS CONSCIENTES DE NUESTRA RESPIRACIÓN</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR ESTILOS DE RESPIRACIÓN</b> y la ruta de la actividad</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dialoga con sus estudiantes sobre la importancia de la respiración; los estudiantes explican sus razonamientos frente al tema.</li> <li>- El docente muestra algunos recortes de hojas de papel (mitad) e invita a los estudiantes a que la sostengan contra la pared soplando sobre ella.</li> <li>- El docente proyecta un video sobre técnicas de respiración<sup>2</sup>.</li> <li>- Estudiantes y docente practican las técnicas de respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Proyector multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	19'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

---

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=Wyri6qMxi5s&ab\\_channel=Fisioterapiaparalagente](https://www.youtube.com/watch?v=Wyri6qMxi5s&ab_channel=Fisioterapiaparalagente)

Actividad formativa 3			
CUIDAMOS NUESTRA SALUD PRACTICANDO HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	8'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>CUIDAMOS NUESTRA SALUD PRACTICANDO HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR HÁBITOS DE HIGIENE EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente proyecta un video sobre la importancia de la higiene personal y su relación con las actividades físicas<sup>3</sup>.</li> <li>- Estudiantes y docente dialogan sobre el tema del video.</li> <li>- El docente invita a los estudiantes a hacer un listado de insumos de aseo personal que deben adquirir y que expliquen ¿Cuándo? ¿Cómo? Y ¿Por qué? deben utilizarlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Proyector multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	19'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

Actividad formativa 4			
PRACTICAMOS GIMNASIA CEREBRAL			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	8'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>PRACTICAMOS GIMNASIA CEREBRAL</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA ACTIVAR NUESTRA COGNICIÓN</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dialoga con sus estudiantes sobre gimnasia: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es gimnasia?</li> <li>¿Alguna vez has realizado ejercicios de gimnasia?</li> <li>¿Sabías que, el cerebro también realiza gimnasia?</li> </ul> </li> <li>Estudiantes y docente dialogan</li> <li>- El docente presenta un video de ejercicios de gimnasia cerebral<sup>4</sup></li> <li>- Los estudiantes se conforman 5 equipos de trabajo; cada equipo realizará los ejercicios por 30 segundos y luego el ejercicio se rotará.</li> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Proyector multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	19'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

---

<sup>4</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=iHPOUQtSMwQ&ab\\_channel=AprendoySonr%C3%ADo](https://www.youtube.com/watch?v=iHPOUQtSMwQ&ab_channel=AprendoySonr%C3%ADo)

Actividad formativa 5			
RECONOCEMOS NUESTRO CUERPO			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	8'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>RECONOCEMOS NUESTRO CUERPO</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR EJERCICIOS DE RECONOCIMIENTO CORPORAL PARA SER CONSCIENTES DE NUESTRO CUERPO</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dialoga con sus estudiantes sobre los elementos de su cuerpo: ¿Cuántas partes tiene nuestro cuerpo? ¿Consideran que alguna es más importante que la otra? ¿Qué ejercicios podríamos realizar para fortalecer el desarrollo integral de nuestro cuerpo? Estudiantes y docente dialogan</li> <li>- El docente presenta un video para explicar la dinámica que los estudiantes realizarán<sup>5</sup>.</li> <li>- Los estudiantes se conforman en equipos de trabajo de 6 integrantes en cada grupo.</li> <li>- El docente realiza la dinámica (quedarán 3 integrantes ganadores por cada equipo que se enfrentarán a otros ganadores de otros grupos... la dinámica continúa hasta que solo quede un ganador).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Proyector multimedia</li> <li>- Caramelos</li> <li>- Silbato</li> </ul>	19'

<sup>5</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=I36LgUSzIwQ&ab\\_channel=ConsultoraGestal](https://www.youtube.com/watch?v=I36LgUSzIwQ&ab_channel=ConsultoraGestal)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes intercambian ideas sobre las partes de su cuerpo que han intervenido en la dinámica.</li> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>		
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	- Recursos verbales	3'

Actividad formativa 6			
NOS AGRUPAMOS PARA JUGAR			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>		
	Desempeños		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	5'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>NOS AGRUPAMOS PARA JUGAR</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR JUEGOS GRUPALES PARA INTEGRARSE Y CONOCERSE</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dialoga con sus estudiantes sobre la importancia de los demás en nuestra vida: ¿Consideran que sus familiares y amigos son importantes en sus vidas? ¿De qué manera influye en sus vidas? ¿Consideran que los juegos y deportes les ayudan a ser mejores amigos o compañeros?</li> <li>- Estudiantes y docente dialogan</li> <li>- El docente divide el aula en 06 equipos de 06 integrantes. Cada equipo presentará un juego grupal. Luego explicarán como este juego pudo unirlos más y que dificultades encontraron.</li> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Silbato</li> </ul>	20'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

Actividad formativa 7			
JUGAMOS AL RITMO DE NUESTRO GRUPO			
Competencia	Capacidades		
Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li> <li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> </ul>		
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li> <li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li> <li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li> <li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> </ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li> <li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li> <li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	5'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>JUGAMOS AL RITMO DE NUESTRO GRUPO</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR JUEGOS GRUPALES PARA SOCIALIZAR Y CONCORDAR</b> y la ruta de la actividad</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docente dialogan: ¿Qué se necesita para realizar un trabajo de equipo coordinado? ¿De qué manera las actividades físicas como los deportes y los juegos nos ayudan a socializar? ¿Qué actividades físicas propones que nos ayuden a socializar? El docente toma nota de las inquietudes de los estudiantes.</li> <li>- El docente los invita a jugar “conejo, muro y escopeta” (juego parecido a piedra papel y tijera) cada grupo coordina durante 30 segundos su elección y la presentan a la voz de <b><i>Yan ken pon.</i></b> Los estudiantes que pierdan dos veces seguidas serán eliminados. Solo quedará un grupo ganador.</li> <li>- Estudiantes y docentes dialogan sobre los diferentes comportamientos y actitudes de los integrantes y de cómo estás influyen en el comportamiento grupal.</li> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Reproductor multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	20'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

Actividad formativa 8			
PRACTICAMOS RITMOS Y RUTINAS			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li><li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Marcadores</li></ul>	5'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>PRACTICAMOS RITMOS Y RUTINAS</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR RUTINAS DE EJERCICIOS PARA LOGRAR LA COORDINACIÓN GRUPAL Y EL ACUERDO SOCIAL</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente presenta a los estudiantes un video con ejercicios físicos<sup>6</sup></li> <li>- Los estudiantes observan con atención y entre todos eligen 06 ejercicios.</li> <li>- El docente divide el aula en 06 equipos que serán distribuidos a lo largo de la cancha.</li> <li>- Los equipos deberán realizar de manera coordinada los ejercicios seleccionados para cada estación (06 estaciones) durante un periodo de 60 segundos (los equipos rotarán en las estaciones hasta completarlas todas)</li> <li>- En el aula, estudiantes y docentes dialogan sobre lo realizado enfatizando la importancia de la coordinación grupal.</li> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Reproductor multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	20'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

Actividad formativa 9			
REGULAMOS NUESTRAS EMOCIONES A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li> <li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> </ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li> <li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li> <li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li> <li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> </ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li> <li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li> <li>- El docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	5'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Título: <b>REGULAMOS NUESTRAS EMOCIONES A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO</b></li> <li>- Propósito de la clase: <b>PRACTICAR DINAMICAS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES Y ALIVIAR EL ESTRÉS</b></li> </ul> <p>y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docente dialogan: ¿Consideran que las actividades físicas podrían ayudarnos a regular nuestras emociones calmar nuestro estrés? ¿Qué actividades físicas propones que nos ayuden a regular nuestras emociones calmar nuestro estrés? ¿lo has hecho alguna vez? El docente toma nota de las inquietudes de los estudiantes.</li> <li>- El docente presenta un video con algunas técnicas (actividades físicas) para regular nuestras emociones calmar nuestro estrés<sup>7</sup>. Los estudiantes observan con atención y toman nota de los ejercicios.</li> <li>- El docente forma parejas para la realización de los ejercicios. Los estudiantes se forman frente a frente y a la voz del docente realizan los ejercicios.</li> <li>- Estudiantes y docente dialogan sobre la aplicación de los ejercicios:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Video</li> <li>- Reproductor multimedia</li> <li>- Silbato</li> </ul>	20'

<sup>7</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=Ywajqi-BVh4&ab\\_channel=pausasactivasdivertidas](https://www.youtube.com/watch?v=Ywajqi-BVh4&ab_channel=pausasactivasdivertidas)

	<p>¿Cómo te sentiste?</p> <p>¿En algún momento sentiste incomodidad o molestia porque no lograban ejecutar correctamente el ejercicio?</p> <p>¿Cómo regulaste dicha situación?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente acompaña y retroalimenta</li> </ul>		
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las técnicas realizadas en la clase y su importancia en la respiración.</li> </ul>	Recursos verbales	3'

Actividad formativa 10			
DIAGNOSTICAMOS NUESTROS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE II			
Competencia		Capacidades	
Asume una vida saludable		<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li><li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li></ul>	
Desempeños			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li><li>- Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li><li>- Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li><li>- Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li></ul>			
Secuencia didáctica			
Momento	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudiantes y docente se saludan propiciando un clima favorable para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Estudiantes y docente proponen acuerdos de convivencia para el desarrollo de las actividades de la actividad formativa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos verbales</li><li>- Canción: ¿Cómo están amigos?<sup>8</sup></li><li>- Cinta adhesiva</li><li>- Pizarra</li><li>- Marcadores</li></ul>	8'

<sup>8</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=kF\\_1fzfVa80](https://www.youtube.com/watch?v=kF_1fzfVa80)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente comunica a los estudiantes el propósito y organización de la actividad:</li> </ul> <p>Título: <b>DIAGNOSTICAMOS NUESTROS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE II</b></p> <p>Propósito de la clase: <b>CONTESTAR EL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b></p> <p>Y la ruta de la actividad</p>		
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente entrega a los estudiantes un cuestionario y les motiva para desarrollarlo con la mayor sinceridad.</li> <li>- Los estudiantes desarrollan su cuestionario de manera personal.</li> <li>- El docente recaba los cuestionarios y agradece a los estudiantes por su participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> <li>- Cuestionario de estilos de vida saludable</li> </ul>	19'
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes y docentes reflexionamos sobre las dinámicas realizadas en la clase.</li> </ul> <p>¿Creen que la canción-dinámica nos ayudó a comunicarnos mejor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos verbales</li> </ul>	3'

## Anexo 5. Matriz de consistencia

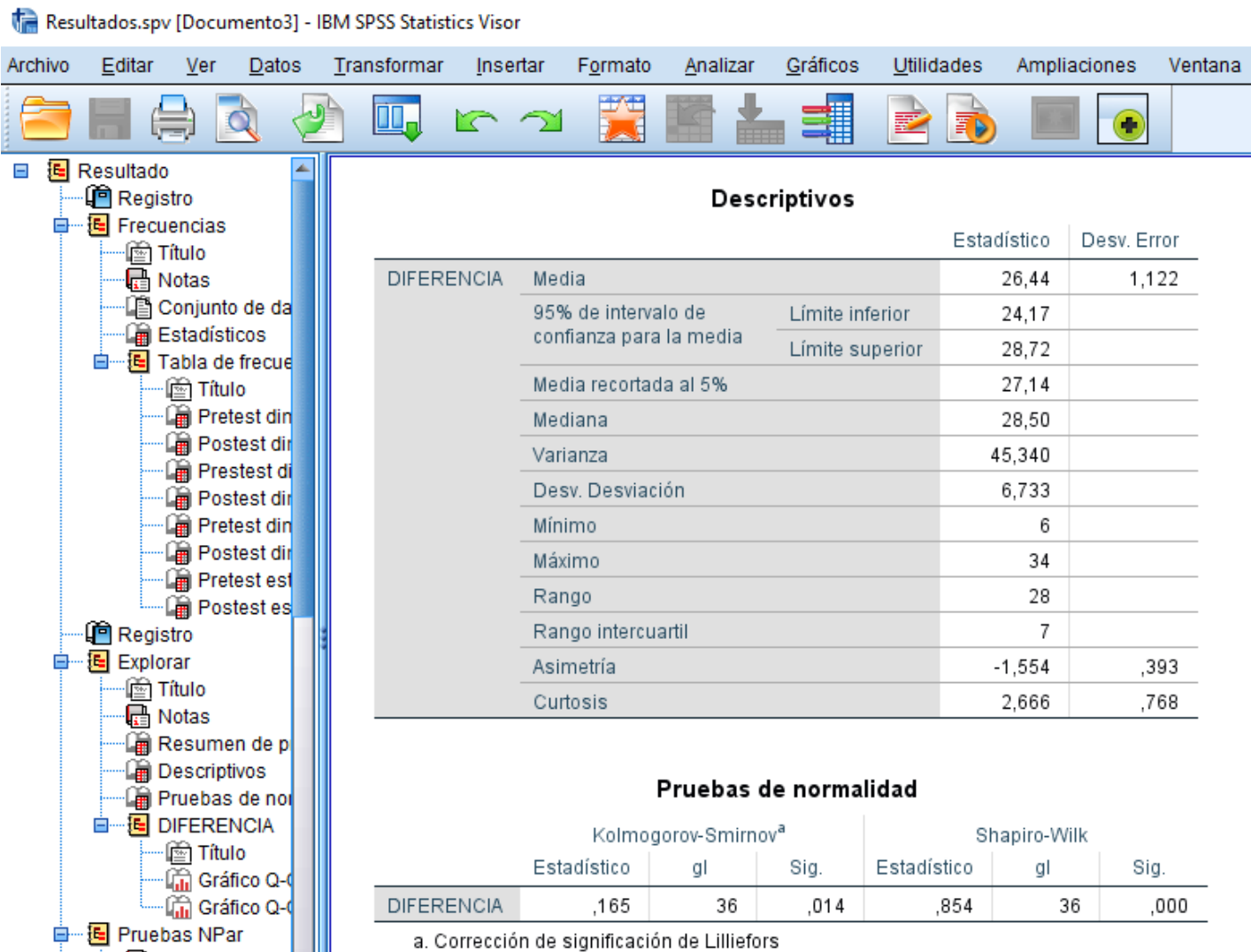
TÍTULO		Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria			
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	INDICADORES	METODOLOGÍA
General	General	General	Programa de actividades físicas	Planificación Implementación Evaluación	
¿De qué manera la aplicación de un programa de actividades físicas incide en los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	Determinar la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas en la mejora de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	La aplicación de un programa de actividades físicas incide significativamente en los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023			
Específicos	Específicos	Específicos	Estilos de vida saludable	Dimensión físico-corporal Dimensión social Dimensión psicológica	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Diseño:</b> Experimental  <b>Alcance:</b> Preexperimental <b>Población y muestra:</b> 30 estudiantes de primera de secundaria  <b>Técnica/Instrumento:</b> Encuesta/cuestionario  <b>Método de análisis:</b> estadística descriptiva e inferencial
¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	Estimar el nivel de estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023	La aplicación de un programa de actividades físicas incide significativamente en la dimensión físico-corporal de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023			
¿De qué manera la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión físico-corporal de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	Establecer la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión físico-corporal de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023				
¿De qué manera la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión social de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	Establecer la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión social de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023	La aplicación de un programa de actividades físicas incide significativamente en la dimensión social de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023			
¿De qué manera la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión psicológica de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023?	Establecer la incidencia de la aplicación de un programa de actividades físicas incide en la dimensión psicológica de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023	La aplicación de un programa de actividades físicas incide significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida saludable de los escolares de primer grado de secundaria de Mórrope 2023			

## Anexo 5. Base de datos

PRETEST																			POSTEST																				
Obs.	Estilos de vida saludable																		Estilos de vida saludable																				
	Dimensión Físico-corporal						Dimensión Social						Dimensión Psicológica						SUMA	Dimensión Físico-corporal						Dimensión Social						Dimensión Psicológica						SUMA	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	21	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	51
4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	50
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
6	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
7	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
8	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	28	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	44	
9	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	52	
10	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	26	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	48
11	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	27	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
12	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	2	1	3	1	35	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	42	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	52
15	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	52	
16	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	
17	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	51	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	51	
20	3	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	35	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	41	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
22	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	49
23	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	26	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	49	
24	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	49
25	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
26	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	3	1	3	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	53
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	50
28	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
29	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	47
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	20	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	47
32	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	34	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
33	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	52	
34	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	47	
35	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	41	

Dimensión Físico-corporal		Dimensión Social		Dimensión Psicológica		Estilos de vida saludable		DEIFERENCIA POST Y PRETEST
PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	
6	18	7	17	6	18	19	53	34
7	16	8	17	6	18	21	51	30
6	17	6	17	7	17	19	51	32
6	17	7	16	6	17	19	50	31
6	18	7	17	6	18	19	53	34
7	17	9	17	7	18	23	52	29
10	18	9	17	10	18	29	53	24
8	14	11	14	9	16	28	44	16
8	18	10	17	9	17	27	52	25
8	16	9	16	9	16	26	48	22
9	17	9	18	9	18	27	53	26
10	14	12	13	13	15	35	42	7
6	18	7	17	6	18	19	53	34
7	18	9	18	7	16	23	52	29
7	17	9	18	7	17	23	52	29
8	15	6	18	7	18	21	51	30
8	18	11	17	9	18	28	53	25
6	18	7	15	6	18	19	51	32
6	17	6	17	7	17	19	51	32
11	14	12	13	12	14	35	41	6
6	18	6	17	7	18	19	53	34
6	16	7	17	6	16	19	49	30
8	16	9	15	9	18	26	49	23
7	15	9	18	7	16	23	49	26
8	18	6	17	7	18	21	53	32
10	18	14	18	12	17	36	53	17
6	18	7	16	6	16	19	50	31
7	17	9	18	7	18	23	53	30
9	18	9	17	9	18	27	53	26
6	16	6	15	7	16	19	47	28
6	16	8	15	6	16	20	47	27
10	18	12	17	12	18	34	53	19
7	18	9	16	7	18	23	52	29
8	16	6	15	7	16	21	47	26
8	18	11	17	9	18	28	53	25
6	14	7	13	6	14	19	41	22

Anexo 6. Prueba de normalidad



## Anexo 7.

### 7.1. Fotos del trabajo de investigación







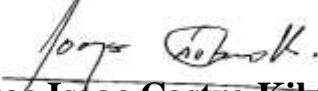
## Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del nivel de Educación Secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>search.ndltd.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>scielo.isciii.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

  
**Asesor: Jorge Isaac Castro Kikuchi**  
**DNI: 1645378**

## 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:	Italo Jose Silva Chapoñan
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Actividad Física para promover estilo de vida saludable en e...
Nombre del archivo:	TESIS_UNPRG,_ITALO_2024_1.docx
Tamaño del archivo:	1.45M
Total páginas:	95
Total de palabras:	18,279
Total de caracteres:	103,183
Fecha de entrega:	05-mar.-2024 05:23p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	2312711758

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y  
EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



### TESIS

Actividad Física para promover estilo de vida saludable en estudiantes del  
nivel de Educación Secundaria

Presentada para obtener el Título Profesional de Especialista en Educación en la  
especialidad de Educación Física

Investigador: Silva Chapoñan Italo Jose  
Asesor: Dr. Castro Kikuchi Jorge Isaac

Lambayeque - Perú  
2023

Asesor: Jorge Isaac Castro Kikuchi  
DNI: 16453781

