

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



ACTIVIDAD DEPORTIVA Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO
SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 84250
PORVENIR -HUACRACHUCO-2025

Tesis para obtener el Título profesional de Licenciado en Educación
Secundaria en la Especialidad de Educación Física

Autor:

LÓPEZ VEGA, James

Asesora:

Dra. EMERITA VASQUEZ TOLENTINO

ORCID. 0000 0001 9629 6034

Chimbote-Perú

2025

	Paginas
INDICE.....	i
PALABRA CLAVE.....	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	iii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	iv
TÍTULO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	9
Antecedentes internacionales.....-.-.....	10
Antecedentes Nacionales.....	11
JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.....	18
PROBLEMA.....	19
CONCEPTUALIZACION OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	20
objetivos especificos.....	21
METODOLOGÍAS.....	23
RESULTADOS.....	25
ANALISIS Y DISCUSION.....	32
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES.....	34
AGRADECIMIENTO.....	35
REFERENCOIAS BIBLIOGRAFICAS.....	36
APENDESIS Y ANEXOS.....	40
FORMATO DE REPOSITORIO.....	50
REPORTE DE SIMILITUD-----	67

1 PALABRAS CLAVE

1.1. En español

Tema : Actividad deportiva y estilos de vida saludable

Especialidad : Educación Secundaria

KEYWORD

1.2. En inglés

Topic : Sports activity and healthy lifestyles

Specialty : Secondary Education

1.1.1 LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN (OCDE)

Líneas de Investigación	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Sub área	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General

Constancia de originalidad:



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**ACTIVIDAD DEPORTIVA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 84250 PORVENIR -HUACRACHUCO- 2025**" del (a) estudiante: **LOPEZ VEGA JAMES**, identificado(a) con Código N° **1117100413**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **30%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 30 de diciembre de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

DR. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

TÍTULO:

Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la institución educativa 84250 porvenir - huacrachuco-2025

TITLE

Sports activity and healthy lifestyles in third grade secondary school students of the educational institution 84250 Porvenir - Huacrachuco - 2025

RESUMEN

Con el fin de identificar estilos de vida saludables en la actividad física entre los alumnos de tercer año de la Escuela Secundaria 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025, se diseñó un proyecto de estudio para fomentar la práctica deportiva. La población estaba compuesta por noventa alumnos de primero a quinto año de secundaria, mientras que la muestra estaba formada por veinticinco alumnos de tercer año. Se utilizaron metodologías deductivas, inductivas y estadísticas. La investigación fue descriptiva, correlacional, cuantitativa y de diseño no experimental. Se utilizó el formulario de observación como instrumento y se emplearon encuestas para recopilar datos. Cada variable incluía tres dimensiones y un total de quince preguntas. Se obtuvieron los siguientes resultados: los estudiantes de tercer año de la institución educativa establecen una conexión entre la vida saludable y el ejercicio físico. 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025, los resultados de la prueba de hipótesis utilizando la técnica de la prueba t de Student arrojaron una alta correlación positiva con un coeficiente r de Pearson de 0,84.

PALABRAS CLAVE: Actividad, deporte, estilos, vida, saludable

ABSTRACT

By identifying the healthy living practices associated with physical activity among third-year students at Porvenir Secondary School No. 84250 in Huacrachuco, 2025, the study effort sought to increase sports participation. Ninety students from the first to the fifth year of secondary school made up the population, and twenty-five third-year students made up the sample. The techniques used were statistical, inductive, and deductive. The study was simple, using a quantitative methodology and a descriptive-correlational, non-experimental design. Surveys and an observation sheet with 15 questions per variable—each with three dimensions—were used to gather data. The following results were drawn: among the school's third-year students, there is a correlation between physical exercise and good living choices. 84250 Porvenir, Huacrachuco, 2025; the findings of the hypothesis test using the Student's T technique yielded a high positive correlation with a Pearson r value of 0.84.

. **Keywords:** physical education, students, quality of life

INTRODUCCIÓN

1. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

En la búsqueda de antecedentes, se han encontrado diversas investigaciones de carácter trascendente relacionados con las variables en estudio: La actividad deportiva y los estilos de vida saludable

1.1. Antecedentes

El trabajo de investigación titulado «Estilos de vida saludables entre los estudiantes de secundaria de una institución pública» ha sido presentado por Chuchuca y Rodríguez (2024). El objetivo del estudio era determinar cómo los estilos de vida tienen un impacto sustancial en el bienestar general de las personas, así como en su salud física y mental. Los alumnos de la escuela Carmen Mora Encalada de Ecuador fueron los sujetos de este estudio cuantitativo, en el que se evaluó su vida mediante un cuestionario que abarcaba temas como la salud, la actividad física, la autoestima, el estrés, el consumo de alcohol y tabaco, y la salud sexual. La población y la muestra estaban compuestas por 63 alumnos, cuyas respuestas se examinaron para detectar ciertas tendencias y necesidades. Debido a esto, el 58,7 % de las personas tienen un peso normal, siendo las mujeres de 16 años las más propensas a tenerlo. Los niveles de estrés más frecuentes fueron el 1 y el 3, mientras que el nivel de autoestima más frecuente fue el 2. Mientras que el 17,5 % no hace ningún tipo de ejercicio, el 31,7 % lo hace dos veces por semana. El 65,1 % bebe alcohol una vez al mes o menos, y el 49,2 % nunca ha fumado. El 85,7 % de las personas conoce algún tipo de método anticonceptivo y el 46 % ha mantenido relaciones sexuales. Fomentar la educación sexual, el ejercicio y unos buenos hábitos de vida. En resumen, la actividad física mejorará el bienestar físico y mental de los niños, favoreciendo su crecimiento general y su rendimiento académico.

El estudio titulado «Estilos de vida y capacidades físicas en estudiantes de secundaria mexicanos» ha sido presentado por Silva y Medina, et al. (2024). El objetivo de esta investigación es determinar qué estilos de vida modernos llevan a los alumnos a perder las habilidades físicas que nuestro cuerpo necesita para desarrollar todo su potencial. Con el fin de crear programas de actividad física específicos, es fundamental realizar una investigación descriptiva sencilla, es decir, caracterizar la vida y las capacidades físicas de los estudiantes de secundaria

mexicanos. Se utilizó la batería de pruebas Fitness Gram para evaluar la capacidad física de los estudiantes, y se les entregó un cuestionario que abarcaba aspectos sociodemográficos, actividad física y uso del tiempo libre. La población y muestra estuvo compuesta por cincuenta estudiantes mexicanos, de alrededor de dieciséis años de edad. Según los resultados de sus capacidades físicas, el 52,1 % de ellos mantenía una buena velocidad, el 100 % tenía una flexibilidad muy baja, el 47,9 % tenía una fuerza normal en los brazos, el 58,3 % tenía una fuerza muy baja en las piernas y el 52,1 % tenía una fuerza abdominal deficiente. En conclusión, la mayoría de los estudiantes de secundaria mexicanos llevan un estilo de vida sedentario como resultado del uso extensivo de las redes sociales y otras actividades recreativas, lo que se traduce en niveles de aptitud física bajos o extremadamente bajos.

Los autores Núñez y Buelvas (2023) presentan su investigación titulada «Actividad física y calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas». El objetivo era analizar las percepciones de los estudiantes sobre el impacto de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en las universidades colombianas. La metodología fue cuantitativa, descriptiva y correlacional. La población de la muestra estuvo compuesta por 1000 estudiantes de Colombia en el período 2019-2021. Los profesores otorgan mayor importancia a las habilidades de aprendizaje que a las habilidades de actividad física, lo que pone en tela de juicio la tendencia a priorizar la formación académica sobre la formación física, reforzando los enfoques tradicionales que no tienen en cuenta la calidad de vida. Las encuestas basadas en software y en indicadores desarrollados en el análisis teórico sirvieron como instrumento. Los resultados demuestran que los niveles de actividad física de los alumnos son sistemáticamente inferiores a su rendimiento intelectual. Para ello, se utilizó el programa SPSS 28.0. La conclusión es que las políticas relativas a la actividad física, la calidad de vida y el rendimiento académico deben someterse a un cambio de paradigma. Utilizando ecuaciones estructurales, se creó un modelo teórico basado en las habilidades físicas con el software SPSS AMOS 26, teniendo en cuenta los datos de la encuesta.

La investigación titulada “Actividad física durante el tiempo libre entre los estudiantes de secundaria en la República Dominicana” es presentada por los autores Polanco y Cruz (2023). El objetivo del estudio era comparar cómo los estudiantes de secundaria del segundo ciclo de los centros educativos académicos y técnico-profesionales de la República Dominicana realizaban ejercicio físico durante su tiempo libre. Basándose en el examen de los datos recopilados a lo largo del tiempo, la técnica fue transversal y descriptiva. La población estaba compuesta por 935 estudiantes. La muestra incluía a 578 personas, de las cuales 262 eran hombres y 316 mujeres. Se utilizó una encuesta como método de recopilación de información, y se recopiló y examinó información sobre cada uno de los factores que se consideró que reflejaban y explicaban los objetivos. El instrumento utilizado fue el Cuestionario Internacional sobre Estilos de Vida Estudiantiles. Entre los resultados y conclusiones, el estudio muestra que las actividades físicas y deportivas realizadas por los escolares en su tiempo libre, según las modalidades, difieren en términos porcentuales, con un mayor porcentaje de práctica entre los estudiantes académicos que entre los técnicos-profesionales; a su vez, existen claras diferencias por género.

El estudio titulado “La relación entre la actividad física, la autopercepción física, los hábitos de vida saludables y el estatus socioeconómico en estudiantes adolescentes” ha sido presentado por García y Torres (2023). El objetivo es examinar la cantidad de actividad física durante la adolescencia y cómo se relaciona con diversos factores que pueden influir en ella. Método: descriptivo y transversal, considerando una muestra de 112 adolescentes (54 chicas y 58 chicos) que respondieron a cuestionarios sobre hábitos de vida saludables, ejercicio y autopercepción físicos. Se utilizaron mapas autoorganizados (SOM) para evaluar los datos y crear perfiles de los estudiantes. Resultados: Hay indicios de una relación positiva entre una alta autopercepción y la actividad físicas frecuente, junto con un estilo de vida saludable. En comparación con las niñas, los niños muestran niveles más altos de actividad física y autopercepción. El grupo voluntario muestra niveles más altos de estas características que el grupo no voluntario, así como un estilo de vida más saludable. Conclusión: Dadas las diferencias en los perfiles de los estudiantes, es necesario desarrollar estrategias para tratar de mejorar los niveles

de actividad y autopercepción físicas en ambos sexos.

La investigación “Actividad física y desarrollo cognitivo en estudiantes de secundaria” (tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador) es presentada por el autor Barrionuevo en 2022. Los estudiantes de segundo año de secundaria participan en la construcción del aprendizaje y lideran el proceso bajo la supervisión del profesor con el fin de demostrar el valor de la actividad física para mejorar el desarrollo cognitivo en la asignatura de educación física. En la metodología se utilizó una técnica cuantitativa, cuasi-experimental, con un alcance descriptivo y correlacional. El grupo experimental, la población y la muestra para la intervención estuvieron compuestos por 54 adolescentes de las clases paralelas A y B de segundo año de secundaria. Se empleó una encuesta como método y se utilizó un cuestionario con 25 preguntas divididas en dos partes de forma experimental como herramienta de recopilación de datos. En resumen, los resultados coincidieron con las respuestas relativas al acuerdo total con cada paso, la metodología y los recursos empleados en la mayoría de las preguntas. El crecimiento cognitivo de los alumnos se benefició de ello.

Antecedentes nacionales

Con el fin de obtener una maestría en educación con énfasis en educación física en Huacho, el autor Ventura (2024) presenta su estudio “La actividad física como hábito y estilo de vida saludable en los alumnos del IE N.º 20357 César Vallejo Mendoza, 2023”. En lugar de utilizar un enfoque experimental, la metodología del estudio fue descriptiva y correlacional. La hipótesis era “La actividad física como hábito está relacionada con un estilo de vida saludable en los alumnos del IE N.º 20357 César Vallejo Mendoza, 2023”. La población estaba formada por 265 alumnos y la muestra por 157. El formulario de observación, que se aplicó a las dos variables analizadas, sirvió como instrumento principal del estudio. Los resultados muestran que entre los alumnos del I.E. N.º 20357 César Vallejo Mendoza, 2023, el ejercicio físico como hábito y llevar un estilo de vida saludable están significativamente correlacionados de manera positiva.

El informe de investigación titulado «Estilos de vida y rendimiento académico en educación física entre los estudiantes de secundaria, Virú 2024» es presentado

por el autor Puitiza (2024). El objetivo es determinar la relación entre el rendimiento académico en educación física y los estilos de vida saludables entre los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa de Virú. La técnica es coherente con un estudio transversal no experimental y un diseño correlacional descriptivo. En el estudio participaron una muestra representativa de 70 participantes y una población de 105 alumnos de quinto grado de las clases A, B y C. Se les entregó un cuestionario para evaluar su estilo de vida saludable y sus cinco dimensiones, así como el registro de evaluación del rendimiento académico, teniendo en cuenta el informe de los dos primeros meses en el SIAGIE. Los resultados nos permitieron llegar a la conclusión de que, según el coeficiente rho de Spearman ($r = 0,725^*$, $p < 0,05$), existe una asociación fuerte, directa y significativa entre el éxito en el aprendizaje y los estilos de vida saludables. Del mismo modo, hay pruebas de una asociación modesta entre el coeficiente rho de Spearman y las cualidades de actuar de forma independiente, interactuar a través de los propios talentos y llevar una vida saludable, respectivamente.

La investigación «Actividad física y vida saludable entre los alumnos de cuarto grado «A» de la institución educativa «Romeritos» en Wánchaq-Cusco, 2023» es presentada por el autor Centeno (2024). El objetivo de este estudio fue utilizar un enfoque de estudio correlacional y un diseño no experimental para determinar la asociación entre la actividad física y la vida saludable entre los alumnos de cuarto grado «A» de secundaria de la escuela mencionada. La población y la muestra estuvieron compuestas por treinta alumnos del ciclo VII-EBR. El instrumento utilizado fue una prueba aplicada a las variables, una herramienta de recopilación de datos tipo Likert. El 10 % de los estudiantes cree que tiene un nivel bajo de actividad física, el 80 % cree que tiene un buen nivel de actividad física y el 10 % cree que tiene un nivel excelente de actividad física en términos de cantidad y estilo de vida saludable, según los resultados, que proporcionan información sobre las variables obtenidas durante la actividad física. En resumen, los factores medidos tuvieron una conexión favorable. Es inferior a 0,05, con un margen de significación de 0,01.

Con el fin de determinar si el ejercicio físico mejora el bienestar físico y mental de los estudiantes de secundaria, los autores Germán y García (2022)

presentan su estudio titulado «El impacto del ejercicio físico en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el año 2022». Sus efectos sobre una serie de funciones cognitivas, entre ellas el concepto de uno mismo, la atención, la memoria y la concentración, han sido ampliamente investigados y pueden estar directamente relacionados con el rendimiento académico en entornos educativos. Ocho de los dieciséis trabajos de investigación de la población muestral implementaron programas de intervención basados en la actividad física para mejorar el rendimiento académico. La técnica empleada consistió en la selección de estudios transversales y experimentales publicados en los últimos cinco años. La herramienta utilizada fue un cuestionario para evaluar la actividad física. En consecuencia, se ha demostrado que el aumento del rendimiento académico y los resultados favorables en materia de salud están correlacionados positivamente con el ejercicio físico. Por último, cabe señalar que los autores señalan que las organizaciones gubernamentales, las instituciones educativas y las autoridades no apoyan adecuadamente el desarrollo de programas de actividad física, que han demostrado ser esenciales para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria.

1.2 Fundamentación científica

Según expertos del Ministerio de Educación, los niños alcanzan una etapa de madurez en su desarrollo a los tres años, momento en el que pueden ser más independientes y aprender a integrarse con otros niños de su misma edad o mayores, lo que les ayuda a aprender cosas nuevas (DCN, Diseño Curricular Nacional 2005). Desde 2012, el MINEDU ha puesto recursos a disposición de todos los docentes, pero es evidente que se necesita más práctica. Dado que tanto los instructores como el personal son fundamentales para el crecimiento de los estudiantes de secundaria, todos los empleados de las instituciones educativas deben recibir formación.

Conceptos de la Actividad física

En Ediciones Olímpico (2014) se ha encontrado la siguiente apreciación: “La actividad física es el conjunto de tareas propias de la constitución y naturaleza corpórea. En educación física, es la ejercitación para las tareas de la fuerza y

resistencia muscular y resistencia cardiovascular” (p. 257).

Cualquier movimiento del cuerpo impulsado por los músculos esqueléticos que requiera el uso de energía se considera ejercicio físico. El 60 % de las personas en todo el mundo eran inactivas antes de la emergencia sanitaria de la COVID-19, y solo en México, apenas el 7 % de las personas mayores de 15 años practican deporte, y solo el 35 % de ellas lo hacen durante los 30 a 45 minutos recomendados. Saltar, nadar, correr y lanzar son solo algunos ejemplos de las acciones corporales planificadas, organizadas y repetitivas que conforman el ejercicio físico, que es un tipo de actividad física particular, libre y voluntaria. Dependerá de las características y circunstancias de cada persona. Sin embargo, al crear un régimen de ejercicios, se debe tener en cuenta lo siguiente: calentamiento durante cinco minutos, ejercicio cardiovascular durante treinta minutos y, a continuación, estiramientos y enfriamiento durante cinco a diez minutos. Según el Diccionario de Actividad Física y Deporte, «se refiere a la acción que involucra de manera decisiva la physis humana, actuando de manera tangible y observable sobre el cuerpo, en contraposición a las acciones mentales». El diccionario español lo define como «el estado de moverse, trabajar, funcionar, esforzarse o realizar cualquier acción» (Moliner, 2019). En referencia a la actividad humana, menciona «el conjunto de acciones realizadas por las personas».

La actividad física está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y los deportes." Es esencial para mantener y promover la salud. Además, Sánchez afirma que "la actividad física puede considerarse como cualquier tipo de movimiento corporal producido por la contracción muscular que conduce a un aumento sustancial en el gasto energético de una persona" (Paredes, Montoya, Velez, & Álvarez, 2009).

Dimensión de la Actividad física

En nuestro entorno, la actividad física es omnipresente y orgánica; los movimientos se realizan por iniciativa propia. Sin embargo, los instructores de educación física y el currículo de educación física tienen la autoridad para limitar la actividad física relacionada con el deporte. Como es bien sabido, la

emergencia sanitaria por COVID-19 ha empeorado las cosas recientemente; por supuesto, existe el riesgo de volverse obeso y tener un IMC más alto.

Hernández y Velásquez (2006) afirman: La gama de opciones de ocio disponibles hoy en día es sustancialmente diferente de las del pasado, y participar en actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre es ahora mucho más frecuente y común. De manera similar, en nuestra situación, la escena socio-deportiva ha experimentado un cambio significativo en las últimas décadas, hasta el punto de que los numerosos y grandes eventos deportivos que ahora se llevan a cabo son difíciles de abarcar, a menudo porque son tan omnipresentes y costosos.

El deporte y el ejercicio físico tienen una influencia significativa en el rendimiento académico, la socialización y la cognición, lo que los convierte en actividades extracurriculares esenciales, según García y Fonseca (2012). Además, estar físicamente activo durante los años universitarios es una forma de asegurar una buena salud física y mental (p. 38). De manera similar, varios autores sostienen que la gran mayoría de los estudiantes universitarios son sedentarios debido a la exigente carga académica y la falta de participación en deportes, lo que puede tener efectos a largo plazo como obesidad, atrofia muscular esquelética, problemas cardíacos y niveles elevados de triglicéridos, que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades endocrinas y cancerosas (p. 39).

Estudios sobre actividad física

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de la actividad física. En el caso de la actividad física y la mejora de las relaciones interpersonales, nos referimos al estudio de Sánchez (1996), que afirma que: "El aspecto cuantitativo, que está directamente relacionado con el consumo y movimiento de la energía requerida para llevar a cabo la actividad física, es decir, con la actividad metabólica." El aspecto cualitativo está estrechamente relacionado con el tipo de actividad que se debe llevar a cabo, así como con el objetivo y el entorno social en el que tiene lugar.

El deporte y el ejercicio físico tienen una influencia significativa en el rendimiento académico, la socialización y la cognición, lo que los convierte en actividades extracurriculares esenciales, según García y Fonseca (2012). Además, estar

físicamente activo durante los años universitarios es una forma de asegurar una buena salud física y mental (p. 38). De manera similar, varios autores sostienen que la gran mayoría de los estudiantes universitarios son sedentarios debido a la carga académica exigente y la falta de participación en deportes, lo que puede tener efectos a largo plazo como obesidad, atrofia muscular esquelética, problemas cardíacos y niveles elevados de triglicéridos, que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades endocrinas y cancerosas (p. 39).

Importancia de las actividades físicas

Se ha demostrado que el ejercicio físico regular reduce el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, entre otros beneficios para la salud.

Relación entre las dos variables

Primera Variable de las actividades físicas.

El ejercicio físico es crucial para alcanzar el equilibrio energético y controlar el peso, ya que determina el consumo de energía. La educación física como componente del currículo educativo está relacionada con la práctica atlética, una disciplina que requiere la presencia de ejercicios físicos, y asegura la condición física del atleta para mantener una vida saludable y la preservación de una vida sana. En la educación física, el ejercicio físico es crucial tanto para el desarrollo físico como psicológico, así como para el avance social y psicológico. Según Vargas y Orozco (2013), el aprendizaje motor y la condición física juvenil tienen impactos favorables contra la ansiedad y el estrés, aumentando la autoestima, disminuyendo las actitudes negativas y fomentando la disciplina, la concentración y una actitud participativa.

"Cuando la actividad física está planificada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se conoce como 'ejercicio'; este es el caso de las personas que dan paseos diarios o van al gimnasio," según Brenes (2019). El ejercicio debe realizarse en cada etapa de la vida, idealmente comenzando desde una edad temprana. Las enfermedades crónicas degenerativas, particularmente las cardiovasculares, están asociadas con estilos de vida sedentarios.

Se ha demostrado que la actividad física es útil para las siguientes condiciones o enfermedades, según Sánchez (2013):

- Reduce la presión arterial y estimula al cerebro a liberar endorfinas. Aumenta el funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio.
- Fortalece la psique humana al reducir los estados depresivos.
- Aumenta la circulación cerebral.
- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular

Como es evidente, la inactividad física representa el 6% de todas las muertes en todo el mundo, lo que la convierte en el cuarto factor de riesgo principal para la mortalidad. Las únicas condiciones que lo superan son el alto nivel de azúcar en sangre (6%), el consumo de tabaco (9%) y la hipertensión (13%). El cinco por ciento de las muertes en todo el mundo son causadas por el sobrepeso u obesidad. La prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, así como sus factores de riesgo—including la hipertensión, la hiperglucemia y la obesidad—se ven significativamente afectadas por la creciente prevalencia de la inactividad física en muchos países. Se estima que la inactividad física es principalmente responsable de aproximadamente el 21-25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de la diabetes y aproximadamente el 30% de las enfermedades cardíacas isquémicas. Tres tendencias están afectando la salud global: la globalización, la urbanización rápida y des planificada, y el envejecimiento de la población, todas las cuales conducen a entornos y hábitos perjudiciales.

Segunda Variable Estilos de vida saludable

Las prácticas de los individuos y las poblaciones que les ayudan a satisfacer sus necesidades y alcanzar una salud y bienestar adecuados se conocen como sus estilos de vida. Guerrero y García (2010) El término "estilo de vida" se utilizó explícitamente por primera vez en 1939; dado lo homogéneas que eran las civilizaciones en generaciones anteriores, probablemente no era una idea importante. Uno de los sociólogos más significativos de la segunda mitad del siglo XX, Pierre Bourdieu, basó su teoría en el concepto de habitus, que se define como patrones conductuales, cognitivos y afectivos vinculados al estatus social.

Del Águila (2012) define los estilos de vida como acciones que mejoran o aumentan

los riesgos para la salud. Según la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y La Franboise, el comportamiento humano es uno de los principales factores que contribuyen a la salud o enfermedad de la población, junto con la biología humana, el medio ambiente y la organización de los servicios de salud.

La actividad física y estilos de vida saludables

La práctica deportiva, una disciplina que requiere entrenamientos físicos y asegura la salud física del atleta, está vinculada a la educación física como parte del currículo educativo. Mientras tanto, mantener una vida saludable es el objetivo de la educación para la salud, que es un proceso que enseña a individuos y grupos cómo actuar de maneras que apoyen, preserven o restauren la salud (Park K., 2000). Tres factores impactan la salud global: la urbanización creciente y no planificada, el envejecimiento de la población y la globalización, todos los cuales conducen a entornos y hábitos perjudiciales. La salud global se ve afectada por tres tendencias: el crecimiento de la población, la urbanización rápida y no planificada, y la globalización, todas las cuales resultan en entornos y comportamientos poco saludables.

La actividad física y estilos de vida saludable

La práctica deportiva, una disciplina que requiere la presencia de ejercicios físicos y garantiza la condición física del atleta, está conectada con la educación física como un componente del currículo educativo.

Mientras que la educación para la salud se centra en mantener un estilo de vida saludable, los estilos de vida saludables son un proceso mediante el cual los individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que promueve, mantiene o restaura la salud (Park K., 2000).

Dos actores clave están involucrados en la educación en salud: el educador y el aprendiz. En las circunstancias adecuadas, este último también participará activamente en la educación en salud. Sin embargo, para enseñar a las personas sobre salud, debemos llegar a la persona o grupo que deseamos alcanzar, y es ahí donde entran en juego las técnicas de educación en salud. Además, las elecciones de un estilo de vida saludable son un componente clave de la calidad de vida.

Según Madrona y Contreras (2013), los estudiantes están más interesados en ciertos aspectos del currículo de Educación Física, como los juegos o deportes, la expresión

corporal, la condición física, las características físicas fundamentales, habilidades y capacidades particulares, y los resultados de aprendizaje que estos temas producen. Como resultado, las actitudes hacia la educación física difieren de persona a persona y de grupo a grupo, reflejando en parte las estructuras de personalidad individuales y en parte surgiendo de las experiencias vividas. Por lo tanto, la educación física se percibe como el nivel de satisfacción experimentado por cada estudiante que asiste a las clases.

La educación física, según Sánchez (2013), es un proceso pedagógico que tiene como objetivo desarrollar las capacidades de rendimiento físico de un individuo basándose en la mejora morfológica-funcional del organismo, la formación y el perfeccionamiento de las habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de cualidades morales y volitivas que permitan la adquisición de ciertas habilidades para enfrentar la realidad. Según De Hoyo y Sañudo (2011), la educación física como contenido educativo tiene objetivos que deben cumplirse, por lo que debemos fomentar un enfoque global entre nuestros estudiantes. Además de fomentar la actividad física, debemos enfatizar una dieta saludable como pilares fundamentales en la prevención de muchas enfermedades.

Según Serra, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona y Salleras (2009), el ejercicio físico regular tiene efectos favorables en las articulaciones, mejora los resultados positivos en la salud psicológica, aumenta la autoestima y, en general, promueve el bienestar en las personas que lo practican de manera sistemática. Según Vargas y Orozco (2013), la educación física desempeña un papel significativo en el desarrollo psicológico y social de los niños, así como en su crecimiento y desarrollo físico, el aprendizaje motor y la condición física. También tiene efectos positivos sobre los miedos y las presiones, aumenta la autoestima, reduce las actitudes negativas y promueve la disciplina, la concentración y una actitud participativa.

"La actividad física no es más que el movimiento de ciertas estructuras corporales provocado por la acción de los músculos esqueléticos, resultando en un cierto gasto energético," señala Sánchez (2013). El ejercicio físico es un subconjunto de la actividad física que cumple con el criterio de estar destinado a la repetición con el

fin de mantener o mejorar la condición física. Como resultado, existen muchos tipos diferentes de actividad física, que se define como movimiento deliberado. Entre estas actividades, surgen nuevas ideas como el ejercicio físico, los juegos, los deportes, etc., cuando el enfoque principal está en lograr cambios corporales. Llegamos a la idea del ejercicio físico cuando las actividades físicas se centran en mejorar la propia estructura del cuerpo.

Tipos de actividad física

Aeróbicos. Tanto los entrenamientos anaeróbicos como los aeróbicos están incluidos en la intensidad física o el poder. En contraste con las actividades aeróbicas, que requieren baja intensidad y alto volumen de esfuerzo, las últimas se refieren a esfuerzos de bajo volumen y alta intensidad. El aeróbico se define por una baja intensidad y un alto volumen de esfuerzo, así como por el hecho de que las demandas de oxígeno se satisfacen a medida que surgen durante la actividad aeróbica, según Ediciones “ico” (2014). La frecuencia cardíaca está claramente entre 120 y 170 latidos por minuto. Estos están diseñados para mejorar la función circulatoria y respiratoria aumentando el consumo de oxígeno. El volumen de aire que entra y sale de los pulmones (dependiendo de la frecuencia de la actividad respiratoria) se conoce como ventilación pulmonar, y afecta el metabolismo (asimilación, consumo de oxígeno).

La flexibilidad: Las actividades físicas como la gimnasia, las artes marciales y los ejercicios mente-cuerpo están relacionadas con la capacidad de las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento. Es la facilidad con la que todas las partes articuladas del cuerpo—las rodillas, los codos y la columna vertebral—pueden moverse en todas las direcciones. Los ejercicios que incluyen flexión y extensión, estiramientos de segmentos óseos, giros del cuerpo y elongaciones se utilizan para mejorar este atributo. Los ejercicios de estiramiento y la gimnasia de estiramiento y elongación se utilizan para promover la flexibilidad y la elasticidad; se realizan una o dos veces al día.

"Es el rango de movimiento de una o varias articulaciones del cuerpo humano" (p. 272) en Ediciones Olimpo (2014) afirma que todos los atributos físicos están interconectados en su desarrollo. Entre los atributos principales mencionados, por ejemplo, la resistencia sirve como base para el entrenamiento de fuerza, la fuerza

sirve como base para la velocidad, la flexibilidad ayuda en el desarrollo tanto de la velocidad como de la resistencia, y la combinación de estos atributos apoya el rendimiento máximo de un atleta. Concluimos que, para lograr una excelente forma atlética y un alto rendimiento, el acondicionamiento físico debe ser incorporado en un plan de entrenamiento deportivo, y se debe perseguir el desarrollo máximo de todas las cualidades—fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elasticidad, potencia, agilidad, reflejos, y otras.

El equilibrio

Debido a que los ejercicios de coordinación incluyen ejercicios de equilibrio corporal, actividades rítmicas, conciencia kinestésica, coordinación espacial, coordinación pie-ojo y coordinación mano-ojo, complementan el equilibrio. Es una habilidad perceptivo-motora. Según la definición, es una condición en la que un cuerpo permanece inmóvil cuando dos o más fuerzas de igual magnitud actúan en direcciones opuestas y se cancelan entre sí. Ediciones Españolas (2014): En educación física, es mantener la estabilidad del cuerpo al adoptar una posición débil o al realizar un ejercicio o movimiento.

Atributos físicos como el equilibrio y la coordinación se complementan entre sí. Por lo tanto, mantener la posición correcta de las diversas partes del cuerpo, así como del propio cuerpo en el espacio, es la definición de equilibrio. Todos los aspectos del control postural están incluidos en la noción general de equilibrio, lo que permite que el grupo de sistemas biológicos opere de manera eficiente y con la menor cantidad de energía. El equilibrio corporal, según García y Fernández (2002), consiste en los cambios tónicos que sufren las articulaciones y los músculos para mantener una relación estable entre el eje corporal y el eje de la gravedad.

Dimensiones de la actividad física

Frecuencia

Fuentes (2014) Normalmente se refiere al número de sesiones completadas cada semana. La frecuencia de las sesiones está determinada por el nivel de condición física de cada persona, su estado de salud y la intensidad del esfuerzo. Puedes realizar ejercicio aeróbico moderado casi todos los días. Tres o cuatro sesiones pueden ser suficientes si la intensidad es relativamente alta. Mientras intentaremos

hacer ejercicios de flexibilidad todos los días, realizaremos ejercicios de fuerza y equilibrio una o dos veces por semana.

Duración

Fuentes (2014) se refiere a ello como volumen de entrenamiento. Describe la duración de la estimulación física utilizada para inducir cambios fisiológicos. Podemos discutir la duración de un programa de actividad física (días, meses, años) y la longitud de una sesión de entrenamiento (segundos, minutos, horas).

Intensidad

Según Fuentes (2014), es la proporción de la capacidad máxima de trabajo físico de una persona que se utiliza para llevar a cabo una actividad física. Es un tema crucial a tener en cuenta, particularmente cuando se trabaja con adultos sedentarios. Para maximizar los beneficios del esfuerzo y minimizar los riesgos, la intensidad de la actividad es crucial.

Definición de estilo de vida saludable

Las prácticas de los individuos y las poblaciones que les ayudan a satisfacer sus necesidades y lograr una salud y bienestar adecuados se conocen como sus estilos de vida. Guerrero y García (2010) El término "estilo de vida" se utilizó explícitamente por primera vez en 1939; dado lo homogéneas que eran las sociedades en generaciones anteriores, probablemente no era una idea importante. Uno de los sociólogos más significativos de la segunda mitad del siglo XX, Pierre Bourdieu, basó su teoría en el concepto de habitus, que se define como patrones de comportamiento, pensamiento y emoción vinculados al estatus social.

Choren (2013), Los estilos de vida son reacciones a las interrelaciones entre los rasgos personales de una persona, sus interacciones sociales y las circunstancias económicas y ambientales de su entorno de vida. Ciertas circunstancias de vida tienen estándares de comportamiento distintivos que sirven como indicadores de riesgo y miden el nivel de comodidad de un individuo. Guerrero LR et al. (2012) afirman que las preferencias e inclinaciones humanas básicas, que surgen de la interacción de factores genéticos, neurológicos, psicológicos, sociales, educativos, económicos y ambientales, determinan el estilo de vida. Puede producirse dentro de un triángulo de construcción formado por la escuela y el hogar.

Guerrero y León (2010) afirman que el término "estilo de vida" se ha utilizado ampliamente para referirse a cómo se considera el modo y la manera de vivir de una persona. La frase tiene un significado más específico en varios campos científicos. El estilo de vida, hábito de vida o modo de vida se define en epidemiología como un conjunto de comportamientos que los individuos adoptan, algunos de los cuales son beneficiosos para su salud y otros perjudiciales. Los estilos de vida son definidos por Del Águila (2012) como acciones que promueven o impiden la salud. Según el concepto del proceso salud-enfermedad, el comportamiento humano, la biología humana, el entorno y la organización de los servicios de salud son los principales factores que contribuyen al estado de salud o enfermedad de una población.

Clasificación de estilos de vida

Los métodos o enfoques que utilizamos para mantener una existencia saludable se conocen como estilos de vida. Un estilo de vida saludable, según la OMS (2016), es el resultado de una serie de comportamientos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social.” Esto incluye aspectos como la nutrición, el ejercicio, la prevención de enfermedades, el empleo, el medio ambiente, el sueño adecuado, el ocio y la interacción social. Según Ruiz (2014), hay tres tipos de estilos de vida: promoción de la salud, estilo de vida poco saludable y estilo de vida saludable.

Estilo de vida saludable

Incluyen los rasgos, disposiciones o comportamientos de una persona que están enfocados en satisfacer las necesidades humanas fundamentales para asegurar la prosperidad y una buena vida. Puedes mejorar tu calidad de vida manteniendo el bienestar y previniendo trastornos biopsicosociales y mentales mediante la implementación adecuada de estas elecciones de estilo de vida saludables. Las vidas saludables incluyen lo siguiente:

Practicar ejercicio físico

Seguir una nutrición adecuada consiste en mantener una dieta equilibrada que incluye a las sustancias nutritivas esenciales.

Evitar el consumo de alcohol y drogas.

Evitar el estrés.

Estilo de vida no saludable

Estas son acciones que las personas toman y que son perjudiciales para su salud, aumentando su riesgo de enfermedad y, por lo tanto, empeorando su bienestar biológico, psicológico y social. Incluyen:

- ✓ Sedentarismo
- ✓ Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos
- ✓ Violencia dentro del cuadro familiar
- ✓ Hábitos inadecuados de salud que favorecen la aparición de patologías
- ✓ Relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal.

Promoción de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) afirma que la promoción de

la salud otorga a las personas un mayor control sobre su propia salud. Al prevenir y tratar las causas subyacentes de los problemas de salud en lugar de centrarse únicamente en el tratamiento y la cura, abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a mejorar y salvaguardar la salud y la calidad de vida de las personas.

Según la OMS (2016), es evidente que la promoción de la salud es un bien social universal que empodera a los individuos para ejercer el máximo control sobre su propia salud, desarrolla habilidades personales, establece mecanismos administrativos, organizativos y políticos, y, como señala Aguado (2013), impulsa el desarrollo de nuevas políticas públicas que ofrecen una mayor protección y bienestar. En este contexto, es notable que la mayoría de los estudios realizados en Perú caracterizan los estilos de vida como poco saludables, lo que implica que al capacitar

Salud y condición física

El bienestar físico y la salud van de la mano; las personas que están en buena forma física también disfrutan de buena salud, y participar en actividades físicas nos ayuda a mantenernos saludables porque no solo nos ayudan a gestionar nuestras emociones, sino que también facilitan la vida cotidiana. Sánchez (2013) afirma que el movimiento controlado y regulado se utiliza en la educación física para lograr el desarrollo integral del individuo. Dependiendo de las características estructurales de este movimiento y de la naturaleza de los objetivos que se pretenden alcanzar, discutiremos diversas manifestaciones del movimiento, como juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc.

En el tema de la condición física, debemos enfatizar la hegemonía de la educación física, como ha demostrado la historia. La primera de estas escuelas fue la Gimnasia Sueca o Neosueca, y a partir del siglo XX, se desarrollaron y utilizaron una serie de valores para el control social y, en consecuencia, al servicio de la salud por movimientos de resistencia emergentes que buscan reemplazar la educación física representada por la Gimnasia Sueca o Neosueca con formas de ejecución más dinámicas, atractivas y motivadoras. Estos cambios están muy influenciados por los mismos cambios que comienzan a ocurrir en torno a una pedagogía activa y el crecimiento de una mayor autonomía en el ámbito educativo.

Lo siguiente es uno de los precursores más evidentes y similares a lo que actualmente se conoce como educación física escolar, ya que combina varios temas, incluyendo juegos, actividades físicas en la naturaleza y la condición física misma. Hernández y Velásquez (2006) afirman que el movimiento de la condición física se reorientó hacia el tratamiento de cuestiones relacionadas con la salud, reajustando sus técnicas, gracias a las características de interés en el individuo y sus derechos, el medio ambiente, la medicina natural y la salud.

Vida saludable

Como dijo una vez Hipócrates, "comer bien no es suficiente para estar sano y hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse." Vivir saludablemente es una dimensión del estilo de vida que incluye hábitos y estilos. Cuando estos dos factores se combinan, se crea un régimen. El cuerpo sufrirá si hay alguna deficiencia en la nutrición o el ejercicio.

La dieta, la relajación y el ejercicio son los componentes principales de estos comportamientos. Aprende los fundamentos de equilibrar tu gasto energético y la ingesta de calorías para mantener una dieta equilibrada. Podrás considerar si le proporcionas a tu cuerpo el descanso que necesita y si el ejercicio físico regular y constante es parte de tu estilo de vida. Prevenirse a un estado óptimo y abarcador de salud puede atribuirse a varias variables, incluyendo: Una dieta adecuada. Ejercicio regular.

El ejercicio físico es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable, tanto en términos de salud como de educación. Esto se debe a que la educación para la salud, al igual que otras variables que afectan la calidad de vida, debe ser abordada inevitablemente por la comunidad educativa. Para que la institución educativa en su conjunto desarrolle un programa de salud que no esté marginado de las actividades de las diversas áreas, las diferentes áreas curriculares—como la Educación Física, por ejemplo—deben fomentar y facilitar un “vínculo” coordinado con los temas relacionados con la salud dentro de sus respectivos currículos.

Dimensiones de estilos vida

Alimentación

Según Breastcancer (2017), es el proceso natural mediante el cual el cuerpo de

un organismo vivo ingiere, descompone, absorbe y utiliza los nutrientes para convertirlos en energía que apoya el desarrollo, el funcionamiento de los tejidos y órganos, y el mantenimiento general de la vida. Se puede describir como una ingesta nutricional equilibrada. Una dieta que proporciona nutrientes en las cantidades necesarias para que un cuerpo sano funcione correctamente se considera equilibrada.

La OMS (2016) indica que las calorías deben derivarse de carbohidratos (50–55%), grasas (30–35%) y proteínas (10–15%). Los requerimientos de vitaminas y minerales se adaptan a las características individuales como el género, la edad y otras circunstancias; de igual manera, se debe mantener una dieta saludable, junto con la actividad física. El peso y la altura deben estar en proporción, ya que esto reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles; se han establecido una serie de recomendaciones específicas para hábitos alimenticios adecuados en línea con la cultura de nuestro país. Para ello, mencionó lo siguiente:

Consume 3 veces en el día derivados lácteos como queso, leche y yogur descremado.

Consumir diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas variado.

Consumir menestras, dos oportunidades durante una semana.

Consumir no más de dos fracciones al día de carne, pollo, pescado, carne de res ya sea cocido o al horno.

Consumir alimentos integrales diariamente como pan, arroz, cereales, etc.

Beber de seis a ocho vasos de agua al día.

Evitar consumir alimentos con altos contenidos de grasa.

Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.

Estado nutricional La antropometría (estado nutricional) es un método no invasivo, asequible, portátil y universalmente aplicable para determinar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano, según la investigación de Arrivillaga y Salazar (2015). predice el rendimiento, la salud y la supervivencia al reflejar el estado dietético y de salud. Como tal, es una herramienta útil que actualmente está subutilizada en la dirección de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

La antropometría (estado nutricional) es un método no invasivo, asequible, portátil

y universalmente aplicable para determinar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano, según la investigación de Arrivillaga y Salazar (2015). predice el rendimiento, la salud y la supervivencia al reflejar el estado dietético y de salud. Como tal, es una herramienta útil que actualmente está subutilizada en la dirección de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

Dimensión de la Actividad física

Participar en actividad física a cualquier edad tiene numerosos beneficios para el sistema cardiovascular, como reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, promover la función del corazón y estimular la circulación dentro del músculo cardíaco. La actividad física es uno de los factores que más influyen de manera efectiva tanto en la salud física como en la mental.

Romero (2015) define la actividad física como el conjunto de actividades motoras en las que un individuo participa a diario, ya sea en casa o en otros lugares. Además, esto se define como ejercicio dinámico que involucra varios músculos del cuerpo. El ejercicio y la actividad física promoverán la salud porque el ejercicio regular aumenta la presión arterial, la función respiratoria, la motilidad intestinal y fortalece los huesos y los músculos. Además, previene condiciones como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis.

Según Martínez (2017), varios estudios sugieren fomentar el ejercicio regular porque se ha demostrado que mejora tanto la salud física como la mental. El ejercicio regular mejora la condición física, o el potencial de nuestro cuerpo, incluyendo la salud cardiovascular, la masa ósea, la fuerza muscular, el bienestar y las conexiones sociales. Si alguien mayor de 35 años tiene una enfermedad crónica y quiere empezar a hacer ejercicio, debe consultar a un proveedor de atención médica que evaluará cuidadosamente su condición y desarrollará un plan personalizado. Por el contrario, la actividad física es un conjunto de actividades que son beneficiosas para tu salud si las realizas durante 30 a 40 minutos al menos tres veces a la semana.

JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO

La noción del autor Erickson sirve como base para la justificación de la investigación cuantitativa descriptiva (2021). quien presenta la Teoría del Desarrollo Socio-Emocional ayuda en nuestra comprensión de la importancia de la actividad física, lo cual beneficiaría a las personas de varias maneras y les ayudaría a llevar vidas más saludables. Por último, se discuten las elecciones de estilo de vida saludable y la actividad atlética entre los estudiantes de tercer grado de secundaria en la institución educativa. 84250 Huacrachuco-2025 Porvenir

Justificación Teórica: También tiene valor teórico porque ayudará a los estudiantes a aprender sobre las actividades deportivas, que son un componente de la educación física, particularmente a nivel escolar. Soy consciente de que estos deportes han sido seleccionados como más apropiados y beneficiosos para el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria.

Justificación práctica: se utilizarán hallazgos estadísticos sobre el rendimiento académico y la actividad física para avanzar en el estudio. Para recopilar los datos para el estudio, los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir–Huacrachuco–2025 participarán en deportes y adoptarán estilos de vida saludables. Los resultados serán analizados estadísticamente dentro de la población del estudio.

Justificación Social Debido al continuo crecimiento intelectual y físico de los alumnos, será socialmente relevante. El deporte debe incluirse en este proceso de desarrollo, ya que es una de las actividades más saludables en las que los niños pueden participar para su crecimiento personal.

Justificación Metodológica. Considerando el tipo de investigación descriptiva no experimental simple, está justificada metodológicamente para lograr los objetivos del presente estudio sobre actividades físicas que mejorarían la atención y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de nivel secundario. Además, se utilizará la versión 24 de Excel para sistematizar los procedimientos metodológicos en la PC. De la misma manera, el estudio actual podría proporcionar información sobre las actividades asociadas con el rendimiento cognitivo.

Justificación Científica Cabe destacar que los hallazgos de la investigación contribuirán a la ciencia, ya que pueden ser utilizados como modelo por los educadores locales para ayudar a los padres a participar en actividades físicas, hacerlas lo más saludables posible y comprender sus efectos en el desarrollo y la educación de nuestros jóvenes estudiantes. Ejercicio y elecciones de estilo de vida saludable entre los estudiantes de tercer año de secundaria en la Institución Educativa 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025

PROBLEMA

La actividad física, definida como los numerosos ejercicios y movimientos realizados en todo momento, todos los días, es una de las actividades en las que todo ser humano debería participar. Las personas realizan estas actividades todos los días, pero para obtener mayores beneficios de la competencia atlética y promover estilos de vida saludables, estas actividades físicas y deportivas deben ser regulares y planificadas.

Porque mejoran la salud, estimulan y fortalecen el sistema inmunológico, previenen enfermedades y nos mantienen completamente comprometidos en el trabajo y el rendimiento en cualquier disciplina cognitiva o psicomotora, los deportes y las actividades físicas son esenciales para la vida cotidiana. Debido a que toma la forma de caminar, correr, saltar y otras actividades que no requieren mucho espacio, la actividad física entre la población escolar es constante.

El ritmo de vida, la calidad de vida, la actividad física, la dieta, la limpieza, el sueño y otros factores influyen en vidas saludables. Prevalente, sino por la falta de ejercicio y los problemas de salud mental provocados por las restricciones sociales, los toques de queda y el encarcelamiento. En resumen, los factores sociales, psicológicos y físicos han estado causando el declive de los estilos de vida saludables; como resultado, la educación pública y la concienciación sobre el ejercicio físico son esenciales. "Adoptar un estilo de vida saludable" es una de las competencias de la educación física. Se ha descubierto que el estudiante adopta comportamientos independientes que mejoran su calidad de vida porque posee una comprensión reflexiva de su bienestar. Esto sugiere que, de acuerdo con sus recursos y contexto sociocultural y ambiental, comprenden la conexión entre un estilo de vida saludable y el bienestar, así como la práctica de la actividad física y el deporte para la salud, la postura corporal adecuada, la alimentación saludable y la higiene personal y ambiental, promoviendo así la prevención de enfermedades (Minedu, 2016). Para ayudar a los estudiantes a volverse independientes y capaces de tomar sus propias decisiones para mejorar su calidad de vida, la educación física tiene como objetivo ayudarlos a adquirir una conciencia crítica sobre el cuidado de su propia salud y la salud de los demás.

El objetivo es desarrollar la capacidad de "comprender las relaciones entre la actividad física, la nutrición, la postura y la higiene personal y ambiental, y la salud es comprender los procesos asociados con la actividad física, la nutrición, la postura y la higiene física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional)."

Por su propia naturaleza, un número significativo de estudiantes en todos los niveles educativos participa en deportes y actividad física, pero lo hacen de diferentes maneras, y falta orientación sobre cómo sistematizar estas actividades. Además, se ha observado que un segmento considerable de la población adolescente ignora el ejercicio físico; están mayormente absortos en las redes sociales, siendo el internet, los videojuegos y las plataformas virtuales en los teléfonos celulares lo más atractivo.

Los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Secundaria A-28 de Perú no pueden ser observados debido a la formación pre-profesional. Pocos estudiantes valoran y asumen la responsabilidad de su estilo de vida saludable, lo que convierte este tema en objeto de investigación para determinar las causas de esta negligencia y sus efectos en la salud y los hábitos de vida saludables. Esto incluye breves períodos de descuido en la práctica de deportes o actividad física, así como interrupciones en los hábitos de vida saludables, particularmente en la dieta y la higiene:

Cuál es la relación entre estilos de vida saludable en la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco 2025.

Formulación del problema

Problema general.

¿Cuál es la relación estilos de vida saludable y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Problemas específicos.

¿Cuál es la relación entre la alimentación y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

¿Cuál es la relación entre la nutrición y la duración de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

¿Cuál es la relación entre la práctica de actividades cotidianas y la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

4. CONCEPTUACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

4.1. Definición conceptual:

Variable 1: actividades físicas

A través de iniciativas como el programa Wiñaq y «10 minutos de actividad física», el Ministerio de Educación de Perú fomenta la actividad física en las aulas. El objetivo es ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades motoras y promover comportamientos saludables. Se utiliza en instituciones educativas para fomentar buenos hábitos y proporcionar entornos de aprendizaje propicios. Ofrece a los niños la oportunidad de practicar un deporte de su elección antes y después de la escuela, lo que mejora su aprendizaje académico y les ayuda a desarrollarse de diversas maneras. Entre otras ventajas, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable. Mejora el estado de ánimo y la concentración, al tiempo que reduce el estrés, la ansiedad y la tristeza.

Variable 2: Estilo de vida saludable

Son las actitudes o comportamientos de una persona destinados a satisfacer las necesidades humanas fundamentales y garantizar una existencia próspera y saludable. Para prevenir enfermedades biopsicosociales y mentales, preservar el bienestar y mejorar la calidad de vida, se deben adoptar de manera responsable buenos hábitos alimenticios, nutrición, higiene y ejercicio físico.

4.2. Definición operacional:

De manera similar, se evaluaron las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de secundaria utilizando una escala de medición que tenía en cuenta estrategias de enseñanza que incluían 14 ítems repartidos en escenarios para la resolución de problemas, así como estrategias para mejorar el rendimiento cognitivo.

Del mismo modo, teniendo en cuenta el diseño descriptivo-correlacional sencillo y no experimental, las herramientas de medición son la (escala de actividades físicas y rendimiento académico). Se utilizó una escala Likert para medir a los 25 alumnos de secundaria que componían la muestra.

HIPOTESIS

Existe relación significativa entre las actividades físicas y estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

OBJETIVOS

5.2.1 Objetivo general.

Determinar la actividad física y los estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025

Objetivos específicos.

1. Determinar la alimentación y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025
2. Establecer la nutrición y la duración de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025
3. Identificar la práctica de actividades cotidianas y la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

6. METODOLOGIA.

6.1 Tipo de investigación

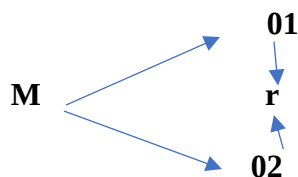
Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación utilizará un enfoque cuantitativo y será de naturaleza correlacional, ya que la variable se examinó en el estudio de las relaciones entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo en los estudiantes de la Escuela de Educación Física sin ninguna modificación. Las variables se observan y se registran tal y como se producen en su entorno natural, sin ninguna interferencia.

6.2 Diseño de investigación

El diseño transversal y no experimental de este estudio, que caracteriza las variables y confirma sus relaciones, así como la recopilación secuencial de datos a intervalos preestablecidos, son sus características definitorias (Hernández et al., 2014, p. 154).

A pesar de utilizar ciertos componentes cuantitativos y cualitativos, su técnica es principalmente descriptiva.

Diseño descriptivo – correlacional (esquema)



Donde:

M = Muestra

O1 = Observación de la V1 Actividades físicas

O2 = Observación de la V2 Estilos de vida saludable.

r = Correlación entre ambas variables

6.3. Población y muestra

La población de estudios estura conformada por 25 estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025:

El cuadro con la cantidad de estudiantes

I.E. 84250	Hombre	Mujeres	Total
Primer Grado	10	9	19
Segundo grado	10	12	22
Tercer grado	12	13	25
Cuarto grado	5	7	12
Quinto grado	5	7	12
Total	42	48	90

Nota: de acuerdo a la nómina de los estudiantes matriculado en el año 2025

Muestra de los estudiantes estaría conformado por los 25 estudiantes de tercer grado entre hombres y mujeres a continuación se detalla en el siguiente cuadro.

TABLA N 2

NOTA: esta será desarrollada en función de la tabla 1

I.E. 84250	Hombre	Porcentaje %	Mujeres	Porcentaje %	Total
Tercer grado	12	46 %	13	54 %	25

En cuanto a la muestra se tomará para el presente proyecto con los 25 estudiantes que llevan el curso de investigación “Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025

Sección única	Cantidad
Tercer grado	25
Total	25

Fuente: Nómina del periodo 2025

Para la presente investigación se consideró una muestra no aleatoria, por conveniencia, trabajando con 25 estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

6.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Se trata de una referencia a las herramientas que utiliza el investigador para recopilar datos e información sobre el tema de investigación. Estas herramientas proporcionan al investigador datos sintetizados que pueden utilizarse y analizarse en consonancia con el marco teórico. Las variables de investigación y los objetivos establecidos están íntimamente relacionados con los datos recopilados. En el estudio se utilizarán encuestas y análisis de documentos.

En este sentido, los métodos de investigación incluirán la observación, lo que confirma que se trata de un procedimiento destinado a documentar los rasgos, atributos y/o cualidades de los sujetos u objetos de estudio (Carrasco, 2009).

Se utilizará un cuestionario elaborado por el autor con una escala Likert de 14 ítems para medir la actividad física.

El registro de evaluación de las calificaciones de los alumnos es la herramienta empleada para la variable de rendimiento cognitivo.

Instrumento.

Según los autores Casas, Repullo y Donado (2003), el instrumento que se utilizará será un cuestionario que ayudará a recopilar y organizar la información que nos permitirá dar cuenta de las variables de la investigación. Además, los datos recopilados estarán directamente vinculados a las variables de la investigación y a los objetivos establecidos.

Tras la recopilación de datos, se utilizará el programa SPSS versión 22.0 en español para procesar los datos y crear tablas y gráficos estadísticos con el fin de determinar los resultados de la aplicación del cuestionario. Análisis descriptivo por variables y dimensiones con tablas de frecuencia y gráficos.

Se comprobarán los siguientes aspectos: Las teorías principales y particulares
Examen de tablas de doble entrada

Midiendo los ítems de la variable Actividades físicas

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.927	15

Validez y confiabilidad.

Para dar validez y confiabilidad este instrumento se tiene como expertos a los siguientes magísteres.

Para dar validez y por el **Mg: HUAYANAY PULIDO, LEONCIO MASEDONIO con DNI 22530220** con maestría en docencia universitaria e investigación educativa en el nivel de Educación además actualmente confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos está laborando en colegio nacional estatal, *la misma que es parte del* juicio de expertos.

Para dar validez y confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos por él, **Mg: MANZANO GALVEZ, MARCO ANTONIO**

Con DNI **22476933**, *Está laborando en un colegio nacional de Huánuco la misma que es parte del* juicio de expertos.

Para dar validez y confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos por el **DR. SALVADOR ORTIZ, KELVIN SANTIAGO DNI 42710582.** con maestría en docencia universitaria e investigación educativa además actualmente está laborando en la universidad católica de Trujillo; *la misma que es parte del* juicio de expertos.

Además, que aplicó los instrumentos con la muestra piloto de 15 Estudiantes de Educación Secundaria, se halló el **Alpha de Cronbach.** en lo cual resultó 0,93 lo que indican una buena fiabilidad del instrumento de recolección de información, es decir es confiable y aplicable.

7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se llevará a cabo una evaluación bibliográfica de los numerosos proyectos de investigación que se han examinado en diversos países para el procesamiento de la información de la investigación, teniendo en cuenta tanto los datos nacionales como internacionales. Con el fin de identificar el problema, alcanzar los objetivos y validar la hipótesis, el material se analizará utilizando teorías que se ajusten al tipo de estudio.

Tras la evaluación de las variables, se llevará a cabo el procesamiento de los datos estadísticos utilizando medidas de variabilidad, tendencia central y distribución de frecuencias. Para ello, se utilizarán SPSS 23 y Microsoft Excel.

RESULTADOS

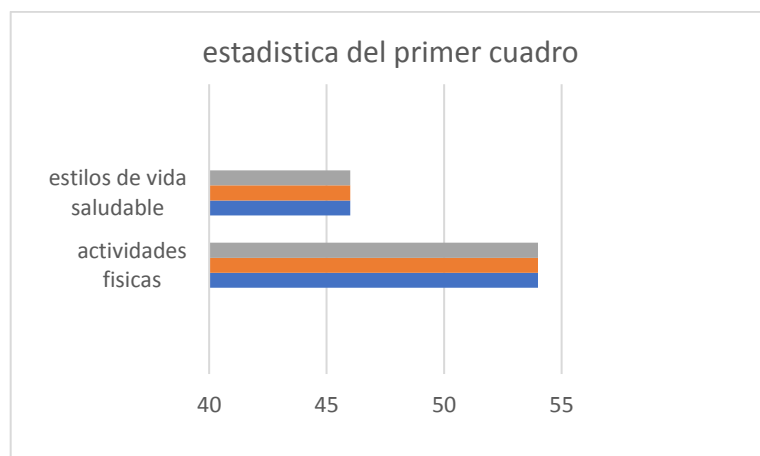
Tabla N° 1.

Primer el resultado obtenido en esta tabla se puede interpretar en esta investigación realizada.

ESTUDIANTES DE 84250 PORVENIR -HUACRACHUCO-2025		
variables	fi	%
Actividades físicas	12	46
Estilos de vida saludable.	13	54
Total	25	100,00

Teniendo en cuenta sobre el objetivo general que fue de determinar la relación de actividades físicas y los estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Barra de grafico N° 1 correspondiente al primer resultado obtenido de investigación realizada.



La interpretación del resultado obtenido en la barra de grafico se puede interpretar actividades físicas y los estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado de secundaria de existe mayor porcentaje de 54 por ciento sobre las actividades físicas, cómo se puede observar en esta barra a un en esta investigación realizada.

Tabla N° 2

En esta tabla se puede interpretar la relación que existe la actividad física y estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	13	54
Regular	7	26
Malo	5	20
Total	25	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

El resultado obtenido en la tabla 2 se puede interpretar 13 estudiantes nivel bueno y nivel regular 7 estudiantes y finalmente en nivel malo 5 estudiantes como resultados de esta investigación realizada.

Barra de grafico N° 2 correspondiente al resultado del grupo de investigación realizada

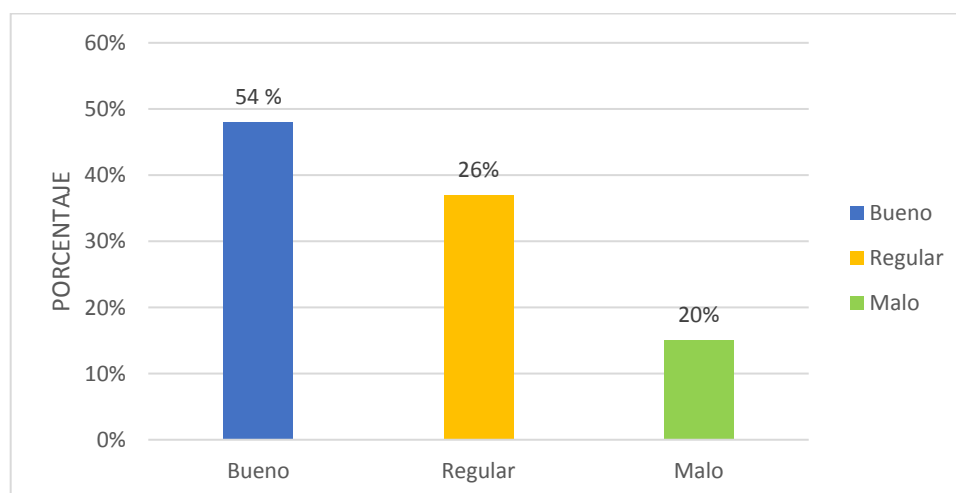


Figura 2 actividad físicas y estilos de vida de los estudiantes de tercer grado de colegio de porvenir

La interpretación de la barra de grafico 2 se puede interpretar el porcentaje bueno con un 54 por ciento de estudiantes que representa el mayor porcentaje.

Tabla N° 3

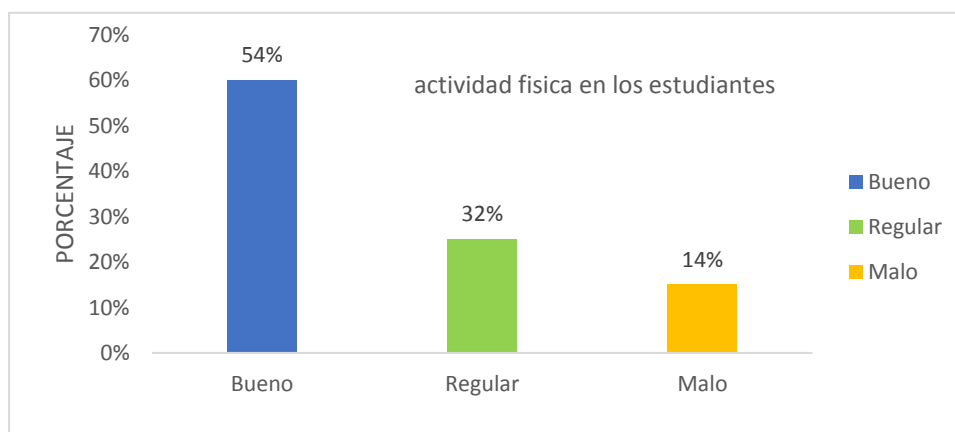
En la tabla se puede interpretar actividad física en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa de 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	13	54
Regular	7	32
Malo	5	14
Total	25	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

el resultado de la tabla de la actividad física en los estudiantes de secundaria se puede interpretar que 13 estudiantes están en el nivel bueno siendo el más resaltante.

Barra de grafico N° 3 correspondiente al resultado de actividad física de la investigación realizada.



la actividad física en los estudiantes del de colegio nacional de Porvenir -Huacrachuco- Marañón.

La interpretación de los resultados obtenidos en la barra de grafico se puede interpretar en la actividad física en los estudiantes de tercer grado del colegio de porvenir Fue bueno que corresponde a 13 estudiantes que representa un 54% en la que representa el mayor porcentaje.

Tabla N° 4

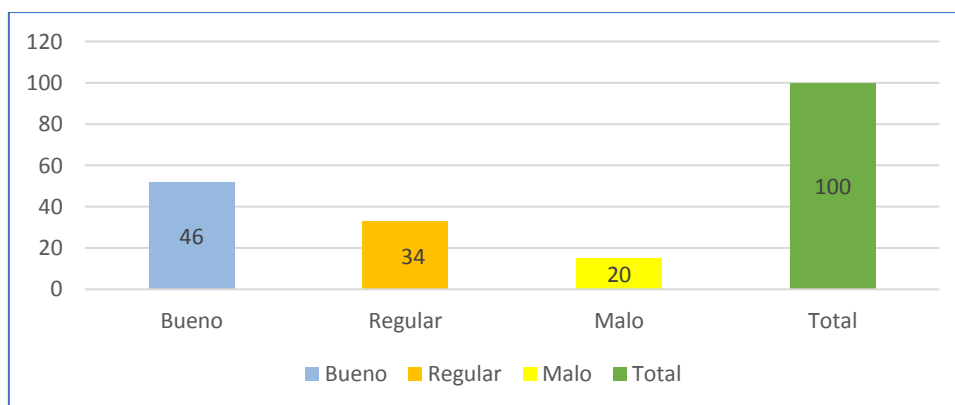
En esta tabla se puede interpretar los estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado del colegio de porvenir

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	12	46
Regular	8	34
Malo	5	20
Total	25	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

En el resultado obtenido en esta tabla de los estilos de vida saludable se puede interpretar que 12 estudiantes están en el nivel bueno con el mayor porcentaje y mientras que en el nivel regular y malo es la menor cantidad lo que se ha obtenido como resultado en la investigación realizada.

Barra de grafico N° 4 correspondiente al resultado obtenido de los estilos de vida saludable en la investigación realizada.



Estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado de colegio nacional de porvenir Huacrachuco- Marañón.

La interpretación del resultado obtenido en la barra de grafico se puede interpretar en el nivel bueno con un porcentaje de 46 % en los estudiantes que represento el mayor porcentaje

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue determinar cómo se relacionan los alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025 con los estilos de vida saludables y la educación física.

Según este estudio, la educación física y los estilos de vida saludables constituyen la mayor parte (54 %).

Descubra cómo los alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025 se benefician de la educación física y los estilos de vida saludables.

Según los resultados, el nivel bueno corresponde a 13 alumnos, es decir, el 54 % del total, lo que supone el porcentaje más alto.

En el centro educativo n.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025, 13 alumnos de tercer curso de secundaria, es decir, el 54 % del total, deberían realizar actividad física a un nivel adecuado.

Determinar qué alumnos de segundo año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025 llevan una vida saludable. Como resultado de la investigación, se encontró que 12 alumnos, es decir, el 46 % del total, se encuentran en un nivel bueno.

CONCLUSIONES.

Tras un análisis exhaustivo de todos los datos del estudio, se determinó que entre los alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025, la educación física y los estilos de vida saludables están relacionados.

En cuanto al objetivo general, del análisis de los resultados en educación física y vida saludable se deduce que 13 alumnos mostraron un buen nivel, con un porcentaje del 54 %, tal y como demuestra el estudio.

Podemos deducir que el primer objetivo se ha cumplido. Los resultados indican que existe una relación entre la educación física y los estilos de vida saludables entre los alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025. Trece alumnos, es decir, el 54 % de los alumnos que participaron en este estudio, demostraron un buen nivel de educación física.

Trece alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025, es decir, el 54 % de los alumnos de este estudio, alcanzaron un nivel satisfactorio en relación con el objetivo 2, «construir vidas saludables».

Por último, en cuanto al objetivo 3: determinar qué alumnos de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N.º 84250 Porvenir-Huacrachuco-2025 llevan una vida saludable. En el estudio, 13 alumnos alcanzaron un nivel bueno, destacando el 54 % de ellos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que todos los estudiantes de educación superior, incluidos los universitarios que realizan investigaciones, utilicen este estudio como modelo para las generaciones futuras y lo utilicen como referencia en la enseñanza, tanto en instituciones públicas como privadas. Esto permitirá a los profesores tomar las precauciones adecuadas en lo que respecta a los estudios relacionados con la educación física y los estilos de vida saludables en distintos momentos y en diversas instituciones educativas de todo el país.

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento especial a nuestro, Dios todo poderoso por darme la vida, de la misma forma agradezco a mis queridos padres Castor López Rojas y Justa Vega Carrión , por sus apoyos económicos, a mis demás familiares por su apoyo moral de la misma forma, a los docentes de la UNIVERSIDAD SAN PEDRO DE CHIMBOTE, Por darme la oportunidad de continuar con mis estudios universitarios, También agradezco a la director: encargado de la dirección Institución Educativa N ° 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025.y a todos los docentes de nivel secundario que en algún momento me brindaron su apoyo, incondicional, finalmente agradezco a mi pareja quien también ha sido muy fundamental para lograr mis objetivos trazados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo Salazar, C. D., Gil Londoño, E., Londoño Cruz, S., Mosquera Rivas, J. S., & Valencia Tobar, V. E. (2021). Efectos de la actividad física sobre el rendimiento académico y/o la capacidad cognitiva.
- Barrionuevo Zurita, W. P. (2022). *Actividad física y desarrollo cognitivo en los estudiantes de bachillerato* (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Calero, B. C. (2022). Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(1), 82-90.
- Consejo Nacional de Educación (2021). *Proyecto educativo Nacional. Balance* <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7661/Proyecto%20Educativo%20Nacional%20al%202021%20balance%20y%20recomendaciones%202018-2020.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (21 de enero de 2019). Revista Digital. Obtenido de Lecturas: Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisicapara-la-salud.htm>
- Chuchuca, S. L. M., Apolo, J. S. C., & del Rosario Rodríguez-Sotomayor, J. (2024). Estilos de vida saludables en estudiantes de educación secundaria de una institución pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4),
- Cintra, O., & Balboa, Y. (21 de enero de 2019). Revista Digital. Obtenido de Lecturas: Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisicapara-la-salud.htm>
- Germán, N. E. B., Paucar, J. C. A., Cusme-Torres, A. C., & García-Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Domino de las Ciencias*, 8(2), 642-661.
- Góngora Sinisterra, A. F. (2023). Actividad física y rendimiento académico: una perspectiva en estudiantes de 1 a 5 de primaria.

- Infantes-Paniagua, Á., Bustos, J. G. F., Ruiz, A. P., & Jordán, O. R. C. (2023). Asociaciones entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes con altas capacidades. *Journal of Sport and Health Research*, 15(1).
- Silva-Llaca, J. M., Mendéz-Ávila, J. C., Morales-Hernández, A. G., Xequemoraes, Á. S., Mendoza-Ayala, M. A., & Medina, N. E. G. (2024). Estilos de vida y capacidades físicas en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(4), 23-37.
- Polanco, J. J. P., García, M. I. B., Ferreira, L. M. P., & Cruz, V. A. V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Dominio de las Ciencias*,
- Venturo Padilla, L. G. (2024). Actividad física como hábito y estilo de vida saludable en estudiantes de la IE N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.
- Puitiza Vega, A. B. (2024). Estilos de vida y logros académicos en educación física en estudiantes de secundaria, Virú 2024.
- Pérez, Y. S., Navarro, J. R. S., Núñez, M. D. J. C., Pereira, L. G., & Buelvas, L. A. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 902-914.
- Vila Centeno, E. (2024). Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado “A” del nivel secundario de la institución educativa “Romeritos” de Wánchaq-Cusco, 2023.
- Rodríguez, A. F., Angulo, J. R. G., Gaibor, J. A. G., Portilla, M. F. C., Echeverry, J. E. C., & Paucar, J. C. A. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 991-1015.
- Rodríguez, N. (28 de enero de 2019). rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios.

ANEXOS N. 1 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable 2: las actividades físicas.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala de medición
1. las actividades físicas.	Según el (Ministerio de Salud, 2017), defina a la actividad física que puede ser cualquier movimiento en los diferentes espacios	Del mismo modo, se evaluaron las actividades físicas, en los estudiantes del nivel secundario usando una escala de medición	Frecuencia	Realiza caminata Practica saltos, Carreras, Maneja bicicleta diariamente Realiza ejercicios diariamente Realiza deportes en forma permanente Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio.	1, 2, y 3	Ordinal escala tipo Likert
			Duración	Planifica tiempo para la actividad física Asigna tiempo necesario, Realiza actividad física todos los días Práctica deporte todas las semanas Realiza gimnasia una vez al mes	4y 5	
			Intensidad	Realiza movimientos Practica velocidad Mide sus fuerzas Emplea 18 segundos en carrera de 100 metros Realiza con intensidad ejercicios físicos Su rendimiento en el deporte va en aumento.	6, 7 y 8	

Variable 2: Estilos de vida saludable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala de medición
2 Estilos de vida saludable.	Son las, actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida.	Del mismo modo, se evaluaron las actividades físicas, en los estudiantes del nivel secundario usando una escala de medición.	Alimentación	Consume proteínas/ lípidos Consume carbohidratos Consume verduras, frutas Ingiera alimentos en horario adecuado	9 y 10	Ordinal escala tipo Likert
			Estado nutricional	Mantiene su peso corporal Previene posibles enfermedades Su peso es acorde con su talla. Su dieta es balanceada Le gusta productos naturales Toma agua suficientemente	11, 12,	
			Práctica de actividades Cotidianas	Practica algún deporte Es cuidadoso con la higiene Mantiene su aseo personal Duerme Suficientemente Practica buenas RRHH Practica ejercicios de relajación, danza, música.	13 y 14	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la institución educativa 84250 porvenir - huacrachuco-2025

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Cuál es la relación estilos de vida saludable y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025	Variable 1: La actividad Física deportiva	Determinar la actividad física y los estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025	Hipótesis General Existe relación significativa entre las actividades físicas y estilos de vida saludable en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025	Tipo de Investigación: descriptiva simple Diseño de Investigación: No experimental Población y Muestra: 25 estudiantes del nivel secundario. Técnica e Instrumento. Cuestionarios y encuestas recolección de datos: el Excel SPSS versión 22.0
Problemas específicos. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025 ¿Cuál es la relación entre la nutrición y la duración de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025 ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividades cotidianas y la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025	Variable 2: Estilos de vida saludable	Objetivo específico Determinar la alimentación y la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025 Establecer la nutrición y la duración de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025 Identificar la práctica de actividades cotidianas y la intensidad de actividad física deportiva en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025		

Anexo N° 2

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

INSTRUCCIÓN. Estimado estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad marcando el recuadro que crea conveniente.

Cuestionario de preguntas del Variable sobre la actividad física.

Nº	Preguntas	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Frecuencia					
1	Realiza caminata, maneja bicicleta diariamente				
2	Practica saltos, Carreras Inter diario				
3	Realiza ejercicios físicos diariamente				
4	Realiza deportes semanalmente				
5	Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio semanalmente				
Duración					
6	Realiza caminata, maneja bicicleta 20 a 30 minutos al día				
7	Realiza ejercicios físicos uno o más horas al día				
8	Realiza actividad física 2 a más días por semana				
9	Práctica deporte 1 hora a más a la semana				
10	Realiza gimnasia durante 30 minutos o más al mes				
Intensidad					
11	Realiza movimientos en forma constante				
12	Practica velocidad y mide sus fuerzas frecuentemente				
13	Su rendimiento en el deporte normalmente va en aumento				
14	Realiza con intensidad ejercicios físicos permanentemente				
15	Realiza ejercicios físicos constantemente				

Leyenda:

S =	Siempre	(4)
CS =	Casi siempre	(3)
AV =	Algunas veces	(2)
N =	Nunca	(1)

El porvenir- Huacrachuco 15 de febrero 2025

ANEXO 3

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

INSTRUCCIÓN. Estimado estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad marcando el recuadro que crea conveniente.

Cuestionario de preguntas Variable a los estilos de vida saludable.

№	Preguntas	ESCALA			
		MA	A	N	B
Alimentación					
1	Consume proteínas/ lípidos				
2	Consume carbohidratos				
3	Consume verduras, frutas				
4	Consume, carne, leche, huevo				
5	Ingiere alimentos en horario adecuado				
Estado nutricional					
6	Su peso corporal es acorde con su talla				
7	Previene posibles enfermedades				
8	Le gusta productos naturales				
9	Su dieta es balanceada				
10	Toma agua suficientemente				
Práctica de actividades deportivas cotidianas					
11	Practica algún deporte y es cuidadoso con la higiene				
12	Duerme Suficientemente y mantiene su aseo personal				
13	Practica buenas RRHH				
14	Practica ejercicios de relajación, danza, música.				
15	Realiza actividades de recreación				

Leyenda:

MA=	Muy Alto	(4)
A=	Alto	(3)
N=	Normal	(2)
B=	Bajo	(1)

El porvenir- Huacrachuco 15 de febrero 2025

ANEXO 4

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Mg. HUAYANAY PULIDO, LEONCIO

MASEDONIO con DNI N° 22530220 con maestría en investigación y docencia

Fecha: 15/02 /2025

Especialidad: licenciado en educación física

Nombre del instrumento evaluado: Alfa de Cronbach

Autor del instrumento: Lee J. Cronbach

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			16		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Está muy bien el instrumento no hay observaciones

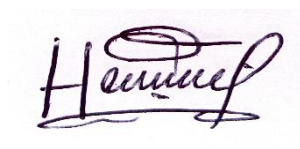
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$\boxed{179} = \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



HUAYANAY PULIDO, LEONCIO

Con DNI 22476933

Firma del experto validador

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: **MANZANO GALVEZ, MARCO ANTONIO**

Con DNI **22476933** con maestría en docencia y gerencia educativa

Fecha: 15/02 /2025

Especialidad: licenciado en educación física

Nombre del instrumento evaluado: Alfa de Cronbach

Autor del instrumento: Lee J. Cronbach

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			16		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Está muy bien el instrumento no hay observaciones

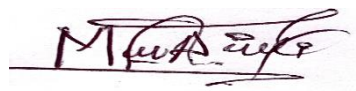
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$\boxed{179} = \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



MANZANO GALVEZ, MARCO ANTONIO

DN 22476933

Firma del experto validador

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: **DR. SALVADOR ORTIZ, KELVIN SANTIAGO**

con DNI N° 42710582 con maestría en investigación

docencia

Fecha: 15/02 /2025

Especialidad: secundaria

Nombre del instrumento evaluado: Alfa de Cronbach

Autor del instrumento: Lee J. Cronbach

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			16		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Está muy bien el instrumento no hay observaciones

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$\boxed{179} = \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



SALVADOR ORTIZ, KELVIN SANTIAGO

DNI N° 42710582.

Firma del experto validador

ANEXO 6
CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN
Estudiantes

Nivel de estudio: Pregrado

Introducción: Lo invito a participar del estudio de investigación denominado: Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Este es un estudio desarrollado por: López Vega, James del Investigador perteneciente a la Universidad San Pedro – Chimbote.

El objetivo de esta investigación es: Determinar la influencia de los estilos de vida saludable en la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer grado secundaria de la Institución Educativa 84250 Porvenir -Huacrachuco-2025

Metodología: usted responderá a preguntas cerradas o abiertas de acuerdo cuestionarios

Beneficios: No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados:

Confidencialidad: Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad.

Consentimiento: Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente

Código de Participante:

Nombre:

Fecha

Firma del Participante

Anexo 7. Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana.”

Chimbote, 15 de febrero del 2025

Sr.

<<Nombre y Apellidos>>

Director/Gerente/Supervisor/Administrador, etc.

De la empresa/institución

Presente. -

Reciba el saludo de la Dirección de de la Universidad San Pedro, para felicitarle por su exitosa gestión y en esta oportunidad solicitarle el apoyo de su representada para facilitar la ejecución de la investigación titulada ..., a cargo del estudiante: **Apellidos y Nombres**, con **código** e identificado con **DNI**, permitiéndole aplicar los instrumentos de investigación, para obtener información de estricto uso académico.

Agradecemos anticipadamente el apoyo a la investigación científica, brindándoles a los investigadores las facilidades del caso.

Como usted podrá apreciar el estudio no revela la razón social de su representada, cuidados éticos que tomamos muy en cuenta.

Atentamente,

FIRMA

Apellidos y Nombres del

<< Director del Programa Profesional o Director de Postgrado>>

DNI:

(*) En el caso de la solicitud de autorización, para realizar investigaciones por parte de los docentes, el trámite se realizará a través del Vicerrectorado de Investigación

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

CALCULO DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO MEDIANTE METODO DE ALFA DE CROMBACH

Sujetos	Items / reactivos / Preguntas															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
4	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	28
5	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
6	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
9	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
12	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
13	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	26
14	1	3	1	3	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	28
15	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
19	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
20	1	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	1	1	1	28
21	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
22	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
VARIANZA	0.9	0.6	1.0	1.0	0.5	0.0	0.9	1.0	1.0	0.0	0.6	0.5	0.0	0.9	0.6	120.7
TOTAL	9.5															

DATOS	
K	Número de items
$\sum S^2 Items$	CALCULO VARIANZA POR ITEMS
$\sum S^2 T$	CALCULO VARIANZA TOTAL

CALCULO DEL COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S^2 Items}{\sum S^2 T} \right)$$

$$\alpha = \frac{15}{14} \left[1 - \frac{9.5}{120.7} \right]$$

$$\alpha = 1.0714286 \left[1 - 0.078664 \right]$$

$$\alpha = 1.0714286 \left[0.921335667 \right]$$

$$\alpha = 0.9871454$$

REPOSITORIO INSTITUCIONAL



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
LOPEZ VEGA JAMES		71084336	jameslopezvega4@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesls	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría ☐ Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Actividad deportiva y estilos de vida saludable en estudiantes de tercer grado secundaria de la institución educativa 84250 Porvenir - Huacrachuco-2025			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria, Especialidad Educación Física			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (Info:eu-repo/semantics/openAccess)		☐ Acceso restringido ⁴ (Info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ^(*)	
^(*) En caso de restringido sustentar motivo			

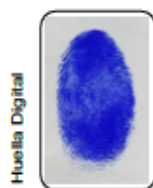
A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Huacrachuco, 05 de Enero del 2026



[Firma manuscrita]

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2
- Ley N° 30035 Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC (Números 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 1.2.2, del artículo 1.2º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley 27444, art. 32, num. 32.3).

REPORTE DE TURNITIN

ACTIVIDAD DEPORTIVA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 84250 PORVENIR -HUACRACHUCO- 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%	29%	%	13%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es	3%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unjfsc.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	www.coursehero.com	2%
	Fuente de Internet	
4	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unsaac.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.usanpedro.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo	1%
	Trabajo del estudiante	
8	www.researchgate.net	1%
	Fuente de Internet	

9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	dominiodelasciencias.com Fuente de Internet	1 %
11	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to unsaac Trabajo del estudiante	1 %
15	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
16	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
19	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

repositorioslatinoamericanos.uchile.cl

20	Fuente de Internet	<1 %
21	bolsa-trabajo.upads.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
23	congresos.isfodosu.edu.do Fuente de Internet	<1 %
24	1library.co Fuente de Internet	<1 %
25	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Da Vinci de Guatemala Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
29	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.pucsa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

31	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
32	sersaludables.org Fuente de Internet	<1 %
33	www.clinicachacabuco.com.ar Fuente de Internet	<1 %
34	benefiguia.com Fuente de Internet	<1 %
35	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
37	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
38	vbgi.ru Fuente de Internet	<1 %
39	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante	<1 %
41	digibuo.uniovi.es Fuente de Internet	<1 %

42	Trabajo del estudiante	<1 %
43	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	revista.ister.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
46	www.scielo.cl Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	<1 %
48	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
49	fitness-n-health.com Fuente de Internet	<1 %
50	repositorio.unicesmag.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
51	www.usc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
52	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %

53	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
54	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
55	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
56	mhasweb.org Fuente de Internet	<1 %
57	Submitted to Asociacion Educacional Williamson del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
58	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
59	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
60	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
62	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1 %
63	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

64	tnfbarata.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
65	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
66	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
67	americanae.aecid.es Fuente de Internet	<1 %
68	encolombia.com Fuente de Internet	<1 %
69	eresmama.com Fuente de Internet	<1 %
70	golf4fans.com Fuente de Internet	<1 %
71	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
72	revista.redgade.com Fuente de Internet	<1 %
73	richartaco.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
74	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
	docplayer.net	

75	Fuente de Internet	<1 %
76	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
77	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
78	mystretchingvital.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
79	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
80	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
81	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
82	usuarios.arnet.com.ar Fuente de Internet	<1 %
83	www.adobe.es Fuente de Internet	<1 %
84	www.dykinson.com Fuente de Internet	<1 %
85	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1 %
86	www.escuelasegura.mendoza.edu.ar Fuente de Internet	<1 %

87	www.faen.info Fuente de Internet	<1 %
88	www.lareferencia.info Fuente de Internet	<1 %
89	www.lideresjuveniles.com Fuente de Internet	<1 %
90	www.spell.org.br Fuente de Internet	<1 %
91	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
92	argoprofit.ru Fuente de Internet	<1 %
93	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
94	digitum.um.es Fuente de Internet	<1 %
95	docshare.tips Fuente de Internet	<1 %
96	docslide.fr Fuente de Internet	<1 %
97	libros.uam.es Fuente de Internet	<1 %

mubinatour.com

98	Fuente de Internet	<1 %
99	myhealth.ucsd.edu Fuente de Internet	<1 %
100	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
101	tr.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
102	view.genial.ly Fuente de Internet	<1 %
103	www.cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
104	www.culturamazatlan.com Fuente de Internet	<1 %
105	www.institutchiaribcn.com Fuente de Internet	<1 %
106	www.quironsalud.com Fuente de Internet	<1 %
107	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 6 words

Excluir bibliografía

Activo