

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FÍSICA Y DANZAS



TESIS

“Programa de Estilo de Vida Saludable en Confinamiento Covid- 19 y Condición Física en Estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021”

Presentado por:

Jesús Jonatán, Marcatoma Palomino

Para Optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Danzas

Abancay, Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL  
DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS



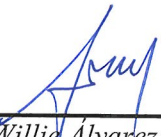
TESIS

“Programa De Estilo De Vida Saludable En Confinamiento Covid – 19 Y  
Condición Física En Estudiantes De La Institución Educativa - N° 55008 Antonio  
Centeno Zela De Huaquirca – Antabamba -2021”

Presentado por: **Bach. Jesús Jonatan Marcatoma Palomino** para optar el Título  
de: Licenciado en Educación Física y Danzas

Sustentado y aprobado el 12 de noviembre del 2021, ante el jurado evaluador:

Presidente:

  
Dr. Willie Álvarez Chávez

Primer Miembro:

  
Dr. Rafael Urrutia Huamán

Segundo Miembro:

  
Mg. José Santos Inca Cahuana

Asesor:

  
Lic. Teodoro Arenas Mamani



## **Dedicatoria**

A DIOS, a mis padres y a toda mi familia por el apoyo incondicional durante el proceso de profesionalización, gracias a ellos se logró hacer realidad nuestro objetivo para servir a la sociedad y de esa manera contribuir en el desarrollo de mi país.

Jesús Jonatán, Marcatoma Palomino

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.*

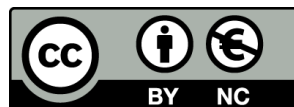
*Gracias a nuestros padres: Jesús y Zenaida; por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.*

*Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela Profesional de educación física y Danzas de la Universidad Nacional Micaela bastidas de Apurímac, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.*



**“PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN CONFINAMIENTO  
COVID- 19 Y CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA- N° 55008- ANTONIO CENTENO ZELA DE HUAQUIRCA DE  
ANTABAMBA- 2021.”**

Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>CAPÍTULO I</b> .....	4
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	4
1.1. Descripción del problema .....	4
1.2. Enunciado del problema general.....	5
1.2.1. Problema general.....	5
1.2.2. Problemas específicos .....	5
1.3. Justificación de la investigación .....	6
<b>CAPÍTULO II</b> .....	8
<b>OBJETIVOS E HIPÓTESIS</b> .....	8
2.1. Objetivos de la investigación .....	8
2.1.1. Objetivo general.....	8
2.2. Objetivos específicos .....	8
2.3. Formulación de hipótesis .....	9
2.3.1. Hipótesis general.....	9
2.3.2. Hipótesis específicos.....	9
<b>CAPÍTULO - III</b> .....	11
<b>MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b> .....	11
3.1. Antecedentes .....	11
3.1.1. Antecedentes internacionales.....	11
3.1.2. Antecedentes nacionales .....	13
3.2. Marco teórico / conceptual.....	15
3.2.1. Competencia asume una vida saludable.....	15

3.2.2. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud .....	16
3.2.3. Hábitos alimentarios .....	16
3.2.4. Hábitos alimentarios saludables.....	16
3.2.5. Hidratos de carbono o glúcidos.....	16
3.2.6. Clasificación de los glúcidos .....	17
3.2.7. Lípidos o grasas .....	17
3.2.8. Proteínas.....	18
3.2.9. Actividad física .....	18
3.2.10. Condición física .....	20
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>22</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>22</b>
4.1. Tipo y nivel de investigación .....	22
4.1.1. Nivel de investigación.....	22
4.2. Diseño de investigación .....	22
4.3. Población y muestra .....	22
4.3.1. Caracterización y delimitación.....	22
4.4. Ubicación espacio-temporal.....	23
4.4.1. Técnica de muestreo.....	23
4.4.2. Tamaño y caculo de la muestra.....	23
4.5. Análisis de la investigación .....	24
<b>CAPÍTULO V</b> .....	<b>25</b>
<b>RESULTADO Y DISCUSIONES</b> .....	<b>25</b>
5.1. Fiabilidad del instrumento – Alfa de Crombach.....	25
5.1.1. Fiabilidad de instrumento variable - 01- Estilo de vida saludable.....	25
5.1.2. Fiabilidad del instrumento de la variable – 02 - Condición física .....	26

5.1.3. Resultados de pre test. Correlaciones .....	27
5.2. Frecuencias y figuras .....	30
5.2.1. Variable de estilo de vida saludable pre test. ....	30
5.2.2. Análisis y resultados de las pruebas de pos test.....	44
5.2.3. Frecuencias y figuras de pruebas de pos test. ....	47
5.3. Discusiones .....	60
<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>64</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>64</b>
6.1. Conclusiones .....	64
6.2. Recomendaciones.....	65
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>68</b>





## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables.....	10
<b>Tabla 2</b> Población .....	23
<b>Tabla 3</b> muestra de la investigación.....	24
<b>Tabla 4</b> Resumen de procesamiento de casos .....	25
<b>Tabla 5</b> Estadísticas de fiabilidad .....	25
<b>Tabla 6</b> Resumen de procesamiento de casos .....	26
<b>Tabla 7</b> Estadísticas de fiabilidad .....	26
<b>Tabla 8</b> estilo de vida saludable y condición física pre test.....	27
<b>Tabla 9</b> estilo de vida saludable y condición física pre test.....	27
<b>Tabla 10</b> estilo de vida saludable con la dimensión de velocidad- pre test .....	28
<b>Tabla 11</b> Estilo de vida saludable con dimensión de flexibilidad pre – test.....	29
<b>Tabla 12</b> estilo de vida saludable con la dimensión de resistencia pre test.....	30
<b>Tabla 13</b> Estilo de Vida Saludable.....	30
<b>Tabla 14</b> Frecuencia y figuras de hábitos de alimentación pre test .....	32
<b>Tabla 15</b> Frecuencias y figuras de actividad física pre test .....	33
<b>Tabla 16</b> Frecuencias y figuras de higiene pre tets.....	35
<b>Tabla 17</b> Frecuencia y figuras de condición física pre tes.....	36
<b>Tabla 18</b> Frecuencias y figuras de la dimensión de fuerza pre test .....	38
<b>Tabla 19</b> Frecuencia y figuras de la dimensión de velocidad pres test.....	39
<b>Tabla 20</b> Frecuencia y figuras de la dimensión de resistencia pre test.....	41
<b>Tabla 21</b> Frecuencia y figuras de la dimensión de flexibilidad pre test .....	42
<b>Tabla 22</b> Correlación de variable estilo de vida saludable y condición física prueba pos test .....	44
<b>Tabla 23</b> Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de fuerza pos test.....	44
<b>Tabla 24</b> Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de velocidad pos test.....	45



<b>Tabla 25</b> Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de resistencia pos test .....	46
<b>Tabla 26</b> Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de flexibilidad .....	46
<b>Tabla 27</b> Variable estilo de vida pos test .....	47
<b>Tabla 28</b> Frecuencia y figuras de dimensión de alimentación pos test.....	48
<b>Tabla 29</b> Frecuencia y figuras de dimensión de higiene pos test .....	50
<b>Tabla 30</b> Frecuencia y figuras de dimensión práctica de actividad física pos test .....	51
<b>Tabla 31</b> Frecuencia y figuras de dimensión condición física pos test.....	53
<b>Tabla 32</b> Frecuencia y figuras de dimensión de fuerza pos tes .....	54
<b>Tabla 33</b> Frecuencia y figuras de dimensión de resistencia pos test .....	56
<b>Tabla 34</b> Frecuencia y figuras de dimensión de velocidad pos test.....	57
<b>Tabla 35</b> Frecuencia y figuras de dimensión de flexibilidad .....	59



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Estilo de vida saludable.....	31
<b>Figura 2</b> Estilo de vida Saludable.....	31
<b>Figura 3</b> Alimentación saludable.....	32
<b>Figura 4</b> Alimentación saludabel.....	33
<b>Figura 5</b> Actividad física .....	34
<b>Figura 6</b> Actividad física .....	34
<b>Figura 7</b> Higiene .....	35
<b>Figura 8</b> Higiene .....	36
<b>Figura 9</b> Condición física .....	37
<b>Figura 10</b> Condición Fisica .....	37
<b>Figura 11</b> Dimención de fuerza .....	38
<b>Figura 12</b> Dimensión de fuerza .....	39
<b>Figura 13</b> Dimensión de velocidad.....	40
<b>Figura 14</b> Dimensión de velocidad.....	40
<b>Figura 15</b> Dimensión de resistencia .....	41
<b>Figura 16</b> Dimensión de resistencia .....	42
<b>Figura 17</b> Dimensión de flexibilidad.....	43
<b>Figura 18</b> Dimensión de flexibilidad.....	43
<b>Figura 19</b> Estilos de vida saludable .....	47
<b>Figura 20</b> Estilos de vida saludable .....	48
<b>Figura 21</b> Hábitos de alimentación.....	49
<b>Figura 22</b> Hábitos de alimentación.....	49
<b>Figura 23</b> Hábitos de higiene.....	50
<b>Figura 24</b> Hábitos de higiene.....	51



<b>Figura 25</b> Práctica de actividad física.....	52
<b>Figura 26</b> Práctica de actividad física.....	52
<b>Figura 27</b> Condición física .....	53
<b>Figura 28</b> Condición física .....	54
<b>Figura 29</b> Dimensión de fuerza .....	55
<b>Figura 30</b> Dimensión de fuerza .....	55
<b>Figura 31</b> Dimensión de resistencia .....	56
Figura 32 Dimensión de resistencia.....	57
<b>Figura 33</b> Dimensión de velociada .....	58
<b>Figura 34</b> Dimensión de velociada .....	58
<b>Figura 35</b> Dimensión de flexibilidad.....	59
<b>Figura 36</b> Dimensión de flexibilidad.....	60



## INTRODUCCIÓN

El presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la variable estilo de vida saludable en confinamiento covid- 19 y condición física en los estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, e se buscó determinar la efectividad del programa de estilo de vida saludable y sus dimensiones de alimentación saludable, nivel de práctica de actividad física e higiene personal en confinamiento en la variable condición física se midió la dimensión de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

Capítulo I, aborda el planteamiento del problema conformado por la descripción, enunciado del problema general y específicos de investigación y la receptiva justificación de la investigación.

Capitulo II, desarrolla el planteamiento de los objetivos, hipótesis y operacionalización AEDz de las variables de investigación.

Capitulo III, comprende el marco teórico referencial, donde se presenta los antecedentes de la investigación, marco teórico y conceptual que están referidas a la variable estilo de vida saludable y condición física.

Capitulo IV, aborda la metodología donde se detalla el tipo, nivel y diseño de investigación, asimismo se especifica la población, muestra, las técnicas, instrumentos y procedimientos de la investigación.

Capítulo V, se presenta los resultados y discusión, en donde se realiza el análisis de los resultados a nivel de variables, dimensiones e ítems, asimismo la contratación de hipótesis y la respectiva discusión.

Capítulo VI, se expone las conclusiones y recomendaciones y finalmente se presenta las referencias bibliográficas y los anexos.



## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se buscó estudiar y demostrar la relación entre el programa de estilo de vida saludable en confinamiento Covid, 19 y su relación con la condiciones física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela Huaquirca de Antabamba – 2021, dentro de la variable estilo de vida saludable se evaluó las dimensiones de alimentación saludable, hábitos de práctica de actividad física e higiene personal, en la variable condición física se evaluó las capacidades físicas de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

El tipo de investigación según su función es básica, desde el alcance correlacional y el diseño no experimental – transversal, la técnica que se utilizó para medir la variable estilo de vida saludable fue la encuesta y como instrumento la ficha de encuesta, para la variable condición física la técnica fue la observación y el instrumento fue el test de condición física, la población comprendió los estudiantes que cursan el año escolar 2021, siendo un total de 82 estudiantes, la muestra es de 55 estudiantes.

La conclusión principal se determinó la relación entre variable estilo de vida saludable y condición física cuyo valor es de 0,911, relación positiva muy alta, también la relación variable a dimensión de fuerza el valor es de 0,887, relación positiva alta, a la vez se relacionó variable a dimensión de velocidad valor obtenido de 0,908, relación positiva muy alta y la relación variable con la dimensión de resistencia es de 0,875, una relación positiva alta y finalmente la correlación entre la variable y la dimensión de flexibilidad cuyo valor es de 0,927, una relación positiva muy alta.

***Palabra clave:*** Programa, estilo de vida saludable, condición física



## ABSTRACT

In this research work it was sought to study and demonstrate the relationship between the healthy lifestyle program in confinement Covid, 19 and its relationship with the physical conditions in the students of the Primary Educational Institution N ° 55008- Antonio Centeno Zela Huaquirca de Antabamba - 2021, within the healthy lifestyle variable, the dimensions of healthy eating, habits of physical activity practice and personal hygiene were evaluated, in the physical condition variable the physical capacities of strength, speed, flexibility and resistance were evaluated.

The type of research according to its function is basic, from the correlational scope and the non-experimental - cross-sectional design, the technique used to measure the variable healthy lifestyle was the survey and as an instrument the survey sheet, for the condition variable Physical the technique was the observation and the instrument was the physical condition test, the population comprised the students who attend the 2021 school year, with a total of 82 students, the sample is 55 students.

The main conclusion was determined the relationship between the variable healthy lifestyle and physical condition, whose value is 0.911, a very high positive relationship, also the variable relationship to dimension of strength, the value is 0.887, a high positive relationship, at the same time The variable was related to the speed dimension, a value obtained of 0.908, a very high positive relation and the variable relation with the resistance dimension was 0.875, a high positive relation and finally the correlation between the variable and the flexibility dimension whose value is 0.927, a very high positive ratio.

**Keyword:** *Program, Healthy Lifestyle, Fitness*



## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción del problema

Según OMS (2012) el estilo de vida saludable está determinado por diversos factores, como son: alimentación saludable, práctica de actividad física, higiene postural, corporal y hábitos adecuados de sueño, dichas acciones mejoran y mantienen una salud adecuada de los individuos.

El hábito alimenticio saludable es la capacidad de organizar, planificar y balancear los diferentes macronutrientes y micronutrientes, también considerada como el comportamiento selectivo de cada individuo en el proceso de ingesta alimenticia, capacidad de balancear carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, frutas y verduras en el plan diario de alimentación saludable.

La actividad física y el ejercicio físico son consideradas como dimensiones fundamentales es la práctica de un estilo de vida saludable, los cuales se miden en la frecuencia, intensidad y los tipos de actividad física que incluyen en su plan diario y semanal, entre ellos podemos mencionar actividades leves, actividades moderadas y actividades intensas, los cuales permiten al individuo tener una condición física adecuada y óptima.

Además, la OPS (2020) señala, las dimensiones de capacidad alimentaria, actividad física, hábitos de higiene, postura y sueño determinan el estilo de vida saludable, dicho factores en la práctica están asociados a aspectos económicos, nivel cultural, estado psicológico y las condiciones del contexto en el que se desenvuelve el individuo.

Durante el confinamiento a consecuencia del covid- 19, las dimensiones mencionadas fueron alteradas y la conducta de los individuos se modificaron adquiriendo hábitos sedentarios con las restricciones, el consumo de alimentos ultra procesados incrementó, la adquisición de programas televisivas y juegos en red fueron creciendo de manera alarmante, también se redujo la práctica de actividad física en la familia los aspectos mencionados están ligados a la salud física de las personas.





También la OPS, (2020) menciona que el confinamiento ha afectado en la salud psicológica de los individuos, se incrementó los niveles de ansiedad, estrés y depresión, la principal fuente para el incremento fue la información en la televisión, internet respecto a la letalidad del SARV- COVID- 19, la pérdida de familiares, amigos etc.

Los estudiantes del nivel primario a consecuencia del confinamiento en la localidad de Antabamba adquirieron hábitos sedentarios incrementando sus horas de exposición a la TV, el uso de los celulares, la práctica de actividad física se restringió, también los padres de familia tuvieron una disminución en sus ingresos económico ello conllevó a reducir el consumo de alimentos balanceados, estas manifestación se pudo observar en el incremento del peso corporal de acuerdo a la evaluación del índice de masa corporal de los estudiantes, lo mencionado permite plantear una investigación para determinar la relación entre el estilo de vida saludable y condición física de los estudiantes en la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021.

## **1.2. Enunciado del problema general**

### **1.2.1. Problema general**

¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la resistencia física de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?
- ¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la velocidad de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?
- ¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la fuerza de los estudiantes de la Institución



Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?

- ¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la flexibilidad de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?

### 1.3. Justificación de la investigación

Según, el autor Un virus nuevo denominado como SARS-COV-2, apareció en el continente asiático en la ciudad de Wuhan, China en el mes de diciembre del año 2019, donde inicialmente la transmisión se dio de animales a humanos y luego llegando a transmitirse de persona a persona (Renzo, 2020)

A consecuencia de la elevada velocidad de transmisión y afección en la población humana por la enfermedad, muchos países y gobierno tomaron medidas estrictas para evitar la propagación y mortalidad de las personas ocasionadas por el SARS-COVID-19. En consecuencia el nivel de propagación e incremento de casos fue alarmante como también las tasas de mortalidad incrementaron, tomando como sustento los datos la OMS, en el mes de marzo, determina que la situación pasa a ser de una enfermedad a una pandemia mundial (Wang, 2020),

El proceso de confinamiento y aislamiento social preventivo tomada por el gobierno peruano en el mes de marzo, como medidas de protección incluyendo diversas restricciones como son actividades sociales, práctica de actividades físico deportivas, viajes interprovincial y otros, con la finalidad de propagar el virus, la población podía salir únicamente a adquirir bienes básicos alimento, medicina y servicios de salud de carácter urgente (Wang, 2020),

El confinamiento y aislamiento social ha demostrado el impacto positivo en la población mundial, controlando la transmisión y propagación del virus disminuyendo los casos severos y evitando la mortalidad, este proceso puede traer consecuencias negativas en la salud física manifestándose en el incremento del peso corporal, desarrollan enfermedades no trasmisibles como hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad, en el corto tiempo se manifestara las consecuencias si no toma medidas preventivas en la salud física y psicológica de la población (Wang, 2020),



La población que cursa la educación básica regular fue la más afectada por las restricciones, el confinamiento y aislamiento social, debido a que no podían practicar actividades físicas, deportivas, recreativas la población infantil empezó a sufrir las consecuencias manifestando en estrés, depresión y ansiedad además incremento las afecciones a la salud física y mental (Rodríguez, 2020).



## CAPÍTULO II

### OBJETIVOS E HIPÓTESIS

#### 2.1. Objetivos de la investigación

##### 2.1.1. Objetivo general

Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va contribuir en la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.

#### 2.2. Objetivos específicos

- Comparar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va contribuir en la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va contribuir en la condición física de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- Comparar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va contribuir en la condición física de resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va contribuir en la condición física de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.

## 2.3. Formulación de hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis general

El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.

### 2.3.2. Hipótesis específicos

- El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.
- El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.

2.2. Operacionalización de variables

**Tabla 1**  
*Operacionalización de variables*

Variab le	D. Conceptu al	Dimensio ne s	Indicadores	Esc ala
<u>Independiente</u> Estilo de vida saludable		Estilo de alimentación	Alimentos de origen proteico	Nominal
			Alimentos de origen de hidratos de carbono	
			Alimentos de origen lipídica	
			Ingesta de frutas	
			Ingesta de verduras	
		Estilo de higiene	Lavado de mano	
			Lavado de pie	
			Lavado del cuerpo	
		Estilo de actividad física	Actividades físicas leves	
			Actividades físicas moderadas	
Actividades físicas intensas				
<b>Fuerza</b>	Juegos de fuerza rápida			
	Juegos de fuerza resistencia			
	Juegos de fuerza velocidad			
<u>Variable dependiente</u> Condición física		<b>Velocidad</b>	Juegos de reacción	Nominal
			Juegos de aceleración	
			Juegos de velocidad gestual	
		<b>Resistencia</b>	Juegos aeróbicos	
			Juegos anaeróbicos	
		<b>Flexibilidad</b>	Juegos de flexibilidad estática	
			A Juegos de flexibilidad dinámica	
			Juegos de flexibilidad mixta	



## CAPÍTULO - III

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 3.1. Antecedentes

##### 3.1.1. Antecedentes internacionales

- a) Vélchez (2017) en la investigación intitulada “Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos”, tesis realizada para optar el título de licenciada en Educación Física, en la Universidad de Granada, concluye.

El docente propone, aplica, conceptos y actividades didácticas que permita afianzar, desarrollar y orientar al alumno en la formación biopsicosocial, proponiendo actividades físicas y recreativas que mejoren la salud del alumno.

El maestro obtuvo como resultado al concluir la investigación que los estudiantes no tienen la capacidad de manejar y seleccionar actividades físicas que le permitan mejorar su salud y bienestar emocional.

Al concluir la investigación el profesor argumenta que el área de educación física tiene como finalidad lograr competencias, valores y actitudes en los estudiantes además fomenta la práctica del trabajo en equipo, esfuerzo cooperativo en la mejora progresiva de la autoestima del estudiante.

- b) Castillo (2016) en la investigación intitulada “Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva”. Tesis realizada para optar el grado de doctora en ciencias de la educación, en la universidad de Huelva, concluye. Al concluir la investigación se afirma la trascendencia del instrumento para evaluar el nivel de estilo de vida saludable, a través del método Delphi, los ítems, de dicho instrumento permitieron obtener un resultado global de la dimensión estilo de vida saludable en los alumnos evaluando la dimensión, de gestión



deportiva en la universidad, nivel de práctica de actividad física, influencia de la práctica y conocimiento de educación física en el nivel secundario, utilización adecuada del tiempo de ocio y hábitos saludables.

La aplicación de la entrevista permitió recabar información trascendental respecto a las dificultades y posibilidades que tienen los estudiantes dentro y fuera del recinto universitario para la práctica de actividad física y sus capacidades para plantear un plan de actividad física en su vida diaria.

- c) Álvarez (2020) en la investigación intitulada “Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana”, tesis realizada para optar el título de licenciada en nutrición, en la Pontificia Universidad de Javeriana, concluye.

Según los resultados de la investigación se concluye que el programa de actividades físicas y alimentación saludable permitió obtener efectos positivos y negativos con relación al bienestar y la salud integral de los individuos investigados.

Según los resultados se pudo contrastar, el porcentaje mayor de los alumnos viven en compañía de sus familiares, la particularidad del grupo en el proceso de confinamiento incrementaron de manera significativa la ingesta de alimentos los cuales se pudo contrastar a través del índice de masa corporal.

Según la clasificación de grupo en las diferentes facultades, la que resalta es la facultad de ciencias en la dimensión de índice de masa muscular cuyo resultado es que el 45,1%, incrementaron su peso corporal durante el proceso de confinamiento por el Covid- 19, a la vez la facultad de nutrición y dietéticas el 38,3% de los investigados incrementaron su peso corporal, dichos datos podrían llegar en estos grupos a escalas de sobre peso y obesidad.

- d) Bazán (2016) en la investigación intitulada “Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada”, tesis realizada para optar el título de licenciada en educación física, en la Universidad Arzobispo Loayza de Lima- Perú,





concluye.

Según el resultado obtenido en la investigación y aplicación de la prueba estadística en la investigación se logró mejorar de manera significativa la actitud en la práctica de actividad física, alimentación saludable, higiene corporal y postura corporal en los estudiantes de la facultad de tecnología médica, dichas dimensiones evaluadas permiten promover y proteger la salud de la población universitaria y mejorar el estilo de vida saludable.

### 3.1.2. Antecedentes nacionales

- a) Cjuno (2017) en la investigación intitulada “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar” tesis desarrollado para optar el título de segunda especialidad de Psicomotricidad, Educación Física y Deportes en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, concluye.

El resultado de la investigación en la dimensión fomento de actividades físicas deportivas se obtuvo que el 33% de los estudiantes indican que siempre participan en las actividades deportivas que desarrolla la facultad a la que pertenecen, los resultados en la dimensión de implementación de instalaciones deportivas el 33% de los encuestados manifiestan que las condiciones son regulares para brindar el servicio de práctica de actividad física, también el 31% de los investigados indican de que lograron desarrollar aprendizajes significativos en el área de educación física y deportes.

También se concluye respecto a los factores que intervienen en el estilo de vida saludable obteniendo como resultado de que el 35% de los investigados practican disciplinas deportivas colectivas, el 23 de los alumnos desarrollan disciplinas deportivas individuales y el 36% de los alumnos practica hábitos alimenticios saludables.

- b) Espinoza (2019) en la investigación intitulada “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto, 2019”, tesis realizada para optar el título de licenciada en enfermería, en la universidad Nacional de San Martín de Tarapoto, concluye.



Según el resultado de la investigación el 39% de la población del profesional que se desempeña en el Hospital II, sus edades se encuentran entre 31 a 40 años, también se pudo contractas que el nosocomio el 50,4% del profesional que labora es de sexo femenino.

También se concluye que el 52,9% del profesional que labora en el nosocomio fomentan un estilo de vida saludable, el 47,1% tiene hábitos negativos en relación a estilo de vida saludable, en las áreas se pudo contrastar los que practica un estilo de vida saludable son un 35,7% son médicos, el 56,4% de enfermeras (os) el 76,5% de obstetras y el 80% de nutricionistas.

- c) Gonzalo (2018) en la investigación intitulada “Estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del C.S. Santa Clara, Ate – 2017”, Tesis realizada para optar el título de licenciada en nutrición, concluye.

Los resultados de la investigación permiten afirmar la hipótesis planteada, que el estado de vida se relaciona positivamente con el estado nutricional del personal de salud, además se encontró que el 60,9% de los profesionales de salud no se ubican dentro de la escala de estilo de vida saludable.

También se contrasto el índice de masa corporal del personal de salud obteniendo que el 60% tienen un peso corporal ubicado en normo-peso (peso normal) el 40 % es sobre peso según las escalas de medición del IMC.

- d) Ramos (2017) en la investigación intitulada “Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017”, Tesis realizada para optar el título de licenciada en nutrición humana, en la universidad nacional del altiplano de Puno, concluye.

El resultado obtenido permite afirma la relación entre el estilo de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes, el 60% se ubicaron en la escala de vida saludable y el 40% no saludable de acuerdo los estándares que plantea la Organización Mundial de la Salud.

Además el resultado del índice de masa corporal en los estudiantes es que el 70% se ubican en la escala de normo peso y el 30% es desnutrición



- e) Menor (2017) en la investigación intitulada “Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares”, tesis realizada para optar el grado de doctor en pediatría, en la Universidad de Granada, concluye.

La revisión bibliográfica puso de manifiesto que las intervenciones educativas para fomentar hábitos de vida saludables en la edad escolar son efectivas.

La identificación previa de los hábitos de vida saludable presentes en los escolares; permitió diseñar, ejecutar y evaluar la intervención educativa, la cual mediante un proceso integrado al acto de enseñar y aprender contribuyó a fomentar hábitos de vida saludable en los escolares y elevar el nivel de conocimiento

Los datos del estado nutricional y del patrón de actividad física antes de la intervención, orientaron el diseño del programa teniendo en cuenta la estrecha relación entre alimentación, ejercicio físico, posturas y salud.

Se comprobó que el sobrepeso y la obesidad fueron más frecuentes en niños consumidores de dulces combinados con lácteos. Los alumnos con consumos habituales de pasta en la comida y en la cena presentaban niveles de obesidad superiores al resto.

Los escolares participantes en el estudio mantenían posturas incorrectas a la hora de ver la televisión. Además, la mayoría no transportaba correctamente el material escolar, siendo los que peores hábitos mantenían los que residían en una estructura familiar no tradicional

## 3.2. Marco teórico / conceptual

### 3.2.1. Competencia asume una vida saludable

Según señala el currículo nacional de educación básica regular, considera dentro del área de educación física la competencia asume una vida saludable con el objetivo de que el educando reflexione y tome conciencia sobre el bienestar personal y mejore su calidad de vida incorporando hábitos saludables en su vida como son: una alimentación saludable, actividad física e higiene corporal (Currículo, 2016).



### **3.2.2. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud**

Plantea la capacidad dentro de la competencia asume una vida saludable, para desarrollar y relacionar la importancia entre actividad física, alimentación e higiene postural y corporal, con la finalidad de que el educando en inicial, primaria y secundaria optimice, analice y comprenda la relación de la capacidad dentro del área de educación física y la vez mejore su calidad de vida logrando un bienestar integral (Currículo, 2016).

### **3.2.3. Hábitos alimentarios**

El autor señala que el hábito alimenticio de la persona está vinculada a factores como son: la cultura, costumbre, actitud y las formas de comportamiento en diferentes grupos sociales, cuyo hábito determina, refuerza y permite lograr la consolidación de las conductas alimentarias, depende de lo mencionado el estado nutricional de la persona (Almeida, 2000).

“Los hábitos alimentarios se considera como patrones de consumo de alimentos que se han aprendido y se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias”.(Hidalgo, 2012).

El autor afirma que el hábito alimenticio es la conducta que adquiere y define el individuo a lo largo del proceso de su vida, dichas conductas son reforzadas con las condición social, ambiente, religión, cultura y económica, los factores mencionados determinan el tipo de alimento a consumir, la capacidad selectiva, preparación, adquisición el horario y lugar de alimentación (Campo, 2011).

### **3.2.4. Hábitos alimentarios saludables**

“Los hábitos alimentarios saludables son las costumbres sobre la ingesta de alimentos que incluyen la elección de todos los grupos de alimentos que ayuden a conservar la salud”. (Hidalgo, 2012).

“Los buenos hábitos alimentarios de una población tienen sus raíces en los modelos educativos adquiridos de manera consciente o inconsciente, en el ambiente familiar desde las etapas infantiles y modificadas a lo largo de la vida por toda la comunidad”. (López, 2012).

### **3.2.5. Hidratos de carbono o glúcidos**

Considera “los hidratos de carbono o carbohidratos, como alimentos que tienen



en su composición y están formados por elementos de carbono, hidrógeno y oxígeno”. (Cervera, 1988).

Fundamentalmente los dos últimos elementos podemos encontrar en los glúcidos en la misma cantidad y proporción de agua, por ello se considera como alimentos dentro de la clasificación como carbohidratos (Cervera, 1988).

La función fundamental de los carbohidratos de carbono es proporcionar energía al organismo, además de todos los nutrientes que consume en el ser humano los hidratos de carbono generan una combustión limpia en las células dejando menos residuos en el organismo, además una porción pequeña de lo que ingerimos en glúcidos son empleado por el organismo para la construcción de moléculas complejas en conjunción con las proteínas, lípidos para ser incorporados al cuerpo humano (Cervera, 1988).

### **3.2.6. Clasificación de los glúcidos**

Según el autor, “manifiesta la clasificación de los hidrataos de carbono se puede estratificar desde la perspectiva nutricional en tres tipos”. (Cervera, 1988).

#### **3.2.6.1. Azúcares**

Su principal característica es el sabor dulce, estos pueden clasificarse como azúcares simples o complejos, podemos encontrar en alimentos como las frutas, leche, azúcar blanca, miel etc, el proceso de desdoblamiento de los azúcares simples se realiza en el intestino, sin una necesidad de una digestión previo en cambio los azúcares complejos deben previamente transformados en simples para su asimilación (Cervera, 1988).

#### **3.2.6.2. Fibra**

Este tipo de alimentos podemos encontrar en verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son considerados como moléculas complejas y resistentes que el organismo dificulta en digerir llegando en ocasiones al intestino grueso sin asimilar (Cervera, 1988).

### **3.2.7. Lípidos o grasas**

Manifiesta los lípidos o conocidos como grasas son energía alimenticia que utiliza el organismo, también cumplen otras funciones en el proceso de absorción de vitaminas en el organismo humano, asimismo la síntesis de



hormonas, forma parte de la estructura de los órganos internos, membranas celulares y las vainas que encubren los nervios del organismo (Cervera, 1988).

#### **3.2.7.1. Necesidades diarias de lípidos**

El autor enfatiza el papel que cumple los lípidos en la dieta diaria de las personas, considerando que el 30% a 35% de ingesta calórica diaria debe estar compuesta por lípidos los cuales permite tener una alimentación saludable, también señala que del total el 7 a 8% de los lípidos deben ser de origen animal, el 15 a 20 % deben tener grasas mono saturadas y el 5% deben ser derivados de semilla, frutos secos y pescado (Cervera, 1988).

#### **3.2.8. Proteínas**

Señala que las proteínas son alimentos que tienen como objetivo dentro del organismo humano cumplir la función celular también forma parte de la estructura básica de la composición anatómica y fisiológica permite la renovación y construcción de tejido, musculo, tendón, piel y unas en el cuerpo, participa en el proceso de metabolización alimentaria, transporte de oxígeno, asimilación de nutriente y finalmente realiza el proceso de desechar sustancias toxicas en el cuerpo humano (Cervera, 1988).

##### **3.2.8.1. Necesidades diarias de proteínas**

El porcentaje de consumo de proteína diaria en la persona está ligada a características como edad, sexo y actividad física que realiza el individuo, en el caso de niños y adolescentes la ingesta es de vital importancia debido al proceso de desarrollo y maduración en el caso de ellos requieren consumir el doble o triple que el adulto (Cervera, 1988).

#### **3.2.9. Actividad física**

Según señala la Organización Mundial de la Salud, actividad física son los diferentes movimientos corporales en la que participa los paquetes musculares, y que generan gasto calórico, entre estas actividades podemos mencionar actividades que se encuentran en la vida cotidiana barrer la casa, subir escaleras, caminar (OMS, 2018).



### **3.2.9.1. Tipos de actividad física**

El autor indica que se puede clasificar los diferentes tipos de actividad física tomando el criterio la intensidad, repetición y duración partir de lo mencionado podemos encontrar actividades leves, moderadas e intensas también se puede considerar las actividades que permitan desarrollar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad los cuales determinan la condición física del individuo (Merino, 2014).

### **3.2.9.2. Actividades cardiovasculares**

Según el autor las actividades cardiovasculares se caracterizan por la presencia y consumo de oxígeno o también llamadas actividades aeróbicas, la particularidad de este tipo de actividades tienen como fuente de combustible principal el oxígeno y los órganos que trabajan son el músculo cardíaco y pulmón, también son consideradas como actividades físicas de resistencia cardiovascular por la participación de los paquetes musculares y la duración son periodos prolongados (Merino, 2014).

### **3.2.9.3. Actividades de fuerza y/o resistencia muscular.**

Según el autor las actividades físicas de fuerza y resistencia muscular tienen como finalidad fortalecer y desarrollar los músculos, articulaciones, ligamentos, tendones, también la fuerza muscular se conceptualiza como capacidad de tensión que realiza el musculo con el objetivo de vencer a otra fuerza externa, la resistencia muscular es la acción de un grupo muscular que genera tensión y contracción en un periodo prolongado de tiempo (Merino, 2014).

### **3.2.9.4. Actividades de flexibilidad.**

Para el autor “las actividades de flexibilidad tienen como finalidad, fortalecer y mantener el movimiento amplio de las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos dichas acciones se pueden realizar con actividades físicas estáticas y dinámicas”. (Merino, 2014).

### **3.2.9.5. Actividades de coordinación**

Manifiesta “Las actividades coordinativas son consideradas capacidades básicas complementarias, dichas acciones se muestran en situaciones de



combinar diferentes secuencias de movimientos, donde se puede actividades óculo manuales, óculo pódales” (Merino, 2014).

### **3.2.10. Condición física**

El autor señala que la condición física es el resultado del rendimiento muscular del organismo, que a su vez está asociada anatómicamente a la capacidad articular, muscular, funcionalidad de tendones, ligamentos del organismo, para la evaluación de la condiciones física se mide la capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, los cuales determinan la condición física de la persona la optimización de la condición física es necesario hacer planes de trabajo que estén orientados al desarrollo de las capacidades físicas (Dietrich, 2001 ).

#### **3.2.10.1. Resistencia**

Manifiesta “la resistencia es la capacidad física para resistir el cansancio en actividades físicas de larga duración, donde el deportista pueda recuperarse de manera rápida”.(Grosser, 1989 ).

Mencionó: “la resistencia como la capacidad física que tiene el deportista de resistir la fatiga y evitar la presencia del cansancio”. (Harre, 1988).

#### **3.2.10.2. Fuerza**

La capacidad física de fuerza es considera como la capacidad fundamental dentro de la condición física de la persona se manifiesta en la acción de vencer a la resistencia de un cuerpo externo sin la presencia de la fatiga muscular (Incarbone, 2010).

#### **3.2.10.3. Velocidad**

Considera “destreza evidenciada en cualquier movimiento sin ser condicionado por la fatiga” (Harre, 1987).

##### **a) Velocidad de reacción**

Refirió: “es trasladarse de un lugar a otro mediante un estímulo”. (Genérela y Tirz, 1994).

##### **b) Velocidad máxima:**

“Es realizar un movimiento en poco tiempo con el menor





desgaste de energía posible”. (Genérello y Tirz, 1994).

c) Resistencia a la velocidad:

“Es trasladarse de manera continua el mayor tiempo posible, donde interviene el ATP-P” (Genérello y Tirz, 1994).

#### 3.2.10.4. Flexibilidad

Según la (FIA, 2008) conceptualiza “la flexibilidad como la posibilidad de movimiento en su amplitud y extensión de los músculos, articulaciones los cuales están ligados a la edad, sexo y raza” P. 23.

Según señala el autor la flexibilidad es considera como la capacidad física básica, la cual determina la condición física del individuo, también está relacionada con la capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia para lograr su desarrollo y optimización es necesario hacer un trabajo interrelacionado con las capacidades físicas (Cuevas, 2008).



## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1. Tipo y nivel de investigación

Según, Reyes (1996) el tipo de investigación según su finalidad es aplicada, este tipo de investigación se caracteriza por poner en práctica el conocimiento para transformar el conocimiento en tecnología, la investigación a desarrollarse es el programa de estilo de vida saludable para mejorar la condición física de los estudiantes.

##### 4.1.1. Nivel de investigación

El nivel de investigación es de tipo descriptivo- correlacional, la investigación busca relacionar el programa de actividades físicas con la condición física y a partir de los resultados describir.

#### 4.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación que orientara es el pre experimental, con una evaluación de pres test y post test, el cual se diagrama de la siguiente manera:

**GE: A<sub>1</sub> Y A<sub>2</sub>**

Donde:

GE: Grupo Experimental

A<sub>1</sub>: Pre test- condición física

X : Aplicación del programa de estilo de vida saludable

A<sub>2</sub>: Post test condición física

#### 4.3. Población y muestra

##### 4.3.1. Caracterización y delimitación

Para la investigación se consideró a los estudiantes que cursan el nivel primario en la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021. Niños y niñas entre 6 a 12 años, el total es de 82 estudiantes



que cursan el año lectivo 2021.

#### 4.4. Ubicación espacio-temporal

La investigación se realizara en el departamento de Apurímac, provincia de Antabamba, distrito de Huaquirca.

##### 4.4.1. Técnica de muestreo

La técnica de muestro que se utilizó para la investigación es tipo no probabilístico por conveniencia, se orientó de acurdo a las necesidades de la investigación.

##### 4.4.2. Tamaño y caculo de la muestra

###### 4.4.2.1. Población

**Tabla 2**  
*Población*

Grado	Sección	Total
	Única	
1ero	8	8
2do	11	11
3ero	11	11
4to	17	17
5to	11	11
6to	24	24
	82	82

Fuente. Elaboración propia, con referencia en Escale, Minedu 2021.

#### 4.4.2.2. Muestra

La muestra está conformada por un total de 55 estudiantes de la institución educativa de 1ero y 6to grado

**Tabla 3**  
*muestra de la investigación*

Estudiantes		
Grados	Sección	
		Total
1ero	5	
2do	10	
3ero	10	
4to	10	55
5to	10	
6to	10	
	Total	55

Fuente. Elaboración propia, con referencia en Escala, Minedu 2021.

#### 4.5. Análisis de la investigación

El procesamiento de información y análisis de datos se realizara en el software IBM SPSS STATISTIC versión 24 y la hoja de cálculo Excel, los resultados de la prueba pres test y pos test, respecto a la condición física de los estudiantes se realizara antes de la aplicación del programa de estilo de vida saludable y también una vez culminada el programa, cuyos resultados se presentara en gráficos, tablas asimismo la prueba de la hipótesis de investigación a través de la correlación de Pearson (Domenech, j; 1985).

**CAPÍTULO V**  
**RESULTADO Y DISCUSIONES**

**5.1. Fiabilidad del instrumento – Alfa de Crombach.**

**5.1.1. Fiabilidad de instrumento variable - 01- Estilo de vida saludable**

**Tabla 4**  
*Resumen de procesamiento de casos*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
	Válido	55	100,0
Casos	Excluidos	0	,0
	Total	55	100,0

**Tabla 5**  
*Estadísticas de fiabilidad*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,977	17

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 02 muestra, el nivel de fiabilidad del instrumento a través del cual se evaluó la variable estilo de vida saludable de los estudiantes, dicho resultado es 0,977, que significa un nivel de fiabilidad dentro del rango “Excelente”.



5.1.2. **Fiabilidad del instrumento de la variable – 02 - Condición física**

**Tabla 6**

*Resumen de procesamiento de casos*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
	Válido	55	100,0
Casos	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

**Tabla 7**

*Estadísticas de fiabilidad*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,992	10

**Interpretación:** La tabla N° 03, muestra el nivel de fiabilidad del instrumento a evaluar la variable de condición física de los estudiantes, cuyo resultado es 0,992, la cual se ubica dentro del rango de “Excelente”.



### 5.1.3. Resultados de pre test. Correlaciones

#### 5.1.3.1. Correlación estilo de vida saludable y condición física pre test

**Tabla 8**  
*estilo de vida saludable y condición física pre test*

		Estilo de vida saludable	Condicio n física
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	1	,929**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	55	55
Condición física	Correlación de Pearson	,929**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	55	55

**Interpretación:** El resultado de la tabla N° 5 muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y la condición física en la evaluación inicial (prueba pre test) de los estudiantes, cuyo dato es de 0,929, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre las variables.

#### 5.1.3.2. Correlación estilo de vida saludable con dimensión de fuerza pre test

**Tabla 9**  
*estilo de vida saludable y condición física pre test*

		Correlaciones	
		Estilo de vida saludable	Dimensión de fuerza
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	1	,947**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	55	55
Dimensió n de fuerza	Correlación de Pearson	,947**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	55	55



**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 6, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de capacidad física de fuerza cuya evaluación inicial (prueba pre test) de los estudiantes, el nivel de correlación es de 0,947, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión.

### 5.1.3.3. Correlación de estilo de vida saludable con la dimensión de velocidad- pre test

**Tabla 10**  
*estilo de vida saludable con la dimensión de velocidad- pre test*

Correlaciones pre test				
			Estilo de vida saludable	Dimensión de velocidad
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson		1	,926**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		55	55
Dimensión de velocidad	Correlación de Pearson		,926**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		55	55

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 7, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de capacidad física de velocidad cuya evaluación inicial (prueba pre test) de los estudiantes, el nivel de correlación es de 0,926, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión.



**5.1.3.4. Correlación de estilo de vida saludable con dimensión de flexibilidad pre – test**

**Tabla 11**  
*Estilo de vida saludable con dimensión de flexibilidad pre – test*

		<b>Correlaciones</b>	
		Estilo de vida saludable	Dimensión de flexibilidad
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	1	,887**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	55	55
Dimensión de flexibilida d	Correlación de Pearson	,887**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	55	55

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 8, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de capacidad física de flexibilidad, cuya evaluación inicial (prueba pre test) de los estudiantes, el nivel de correlación es de 0,887, significa que hay una relación significativa positiva alta entre la variable y la dimensión.

### 5.1.3.5. Correlación estilo de vida saludable con la dimensión de resistencia pre test.

**Tabla 12**  
*estilo de vida saludable con la dimensión de resistencia pre test.*

		Correlaciones		
			Estilo de vida saludable	Dimensión de resistencia
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	de	1	,918**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		55	55
Dimensión de resistencia	Correlación de Pearson	de	,918**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		55	55

**Interpretación:** El resultado en la tabla N° 9, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de capacidad física de flexibilidad, cuya evaluación inicial (prueba pre test) de los estudiantes, el nivel de correlación es de 0,887, significa que hay una relación significativa positiva alta entre la variable y la dimensión.

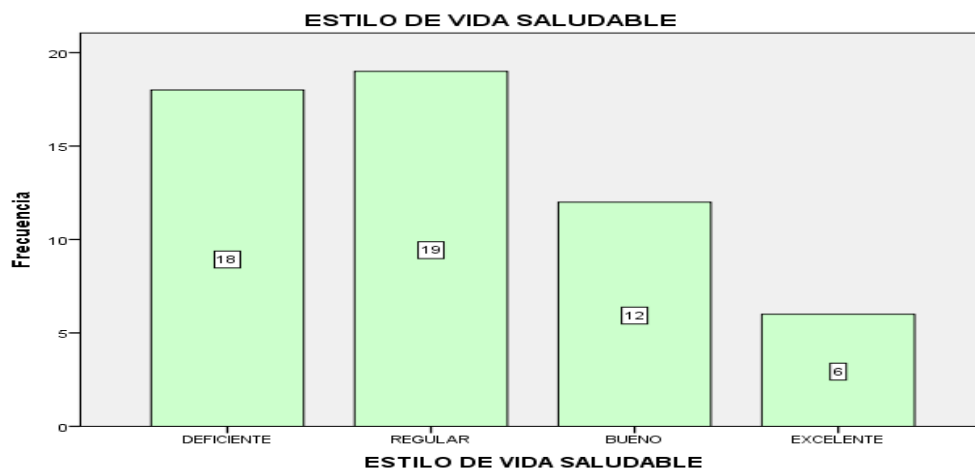
## 5.2. Frecuencias y figuras

### 5.2.1. Variable de estilo de vida saludable pre test.

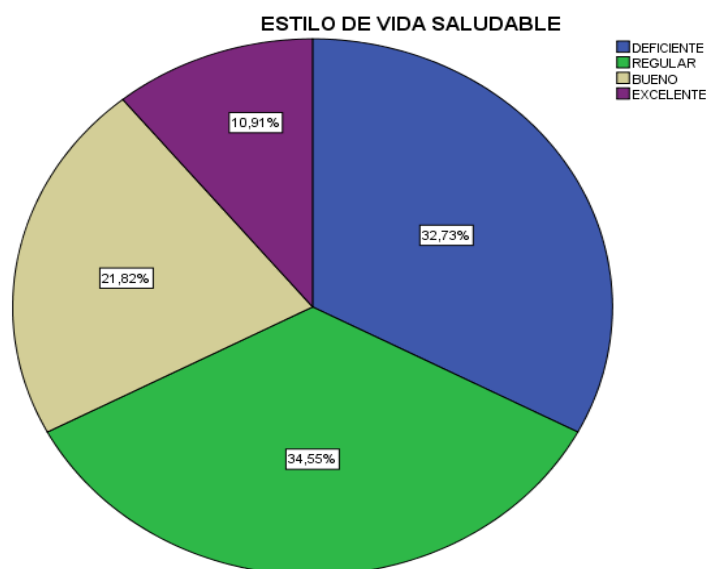
**Tabla 13**  
*Estilo de Vida Saludable*

		Estilo de Vida Saludable			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	18	32,7	32,7	32,7
	Regular	19	34,5	34,5	67,3
	Bueno	12	21,8	21,8	89,1
	Excelente	6	10,9	10,9	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

**Figura 1**  
*Estilo de vida saludable*



**Figura 2**  
*Estilo de vida Saludable*



**Interpretación:** La figura N° 2 muestra el resultado de evaluación de la variable estilo de vida saludable en los estudiantes, el 10,91 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 21,82 en la escala de “bueno” así mismo el 34,55% en la escala de regular y finalmente el 32,73 % en la escala de valoración de deficiente.

5.2.1.1. Frecuencia y figuras de hábitos de alimentación pre test

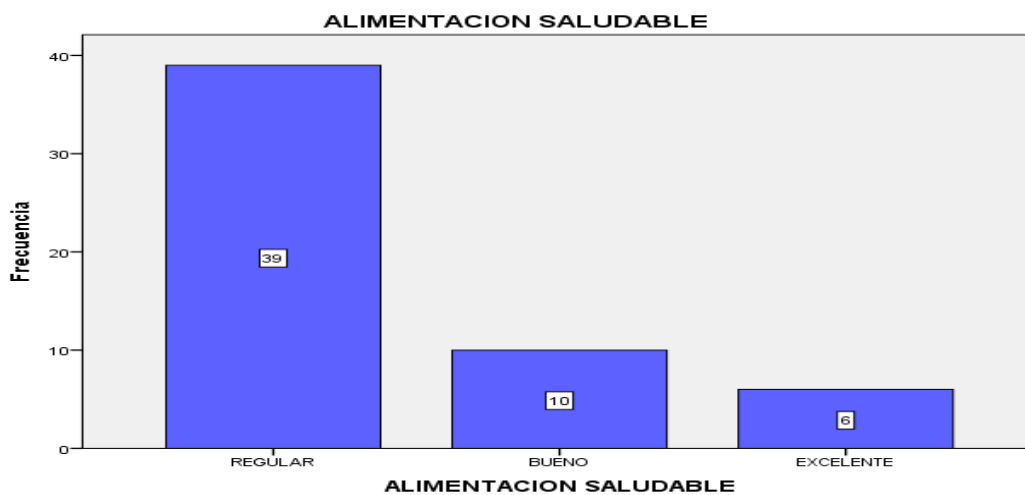
**Tabla 14**

*Frecuencia y figuras de hábitos de alimentación pre test*

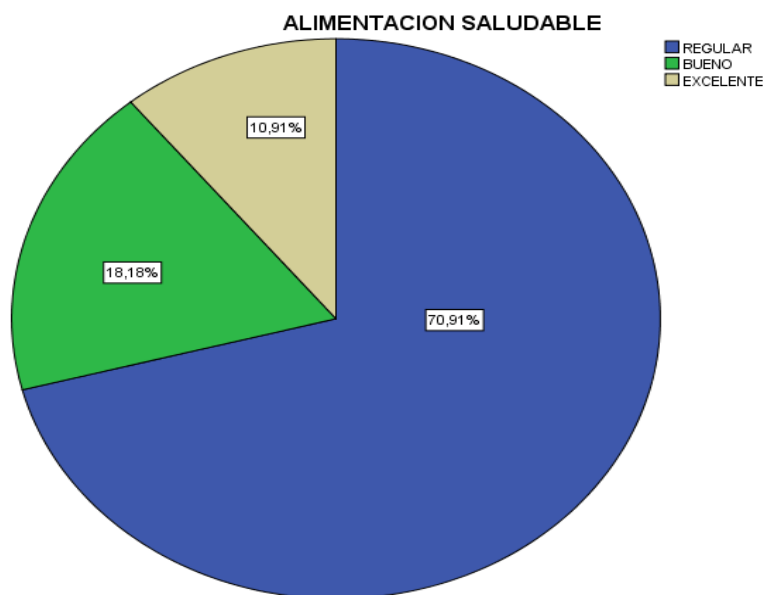
ALIMENTACION SALUDABLE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Regular	39	70,9	70,9	70,9
Bueno	10	18,2	18,2	89,1
Excelente	6	10,9	10,9	100,0
Válido Total	55	100,0	100,0	

**Figura 3**

*Alimentación saludable*



**Figura 4**  
*Alimentación saludabel*



**Interpretación:** La figura N° 4 muestra el resultado de evaluación de dimensión de alimentación saludable en los estudiantes, el 10,91 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 18,18% en la escala de “bueno” así mismo el 70,91 % en la escala de regular, ningún estudiante en la escala de deficiente.

**5.2.1.2. Frecuencias y figuras de actividad física pre test**

**Tabla 15**

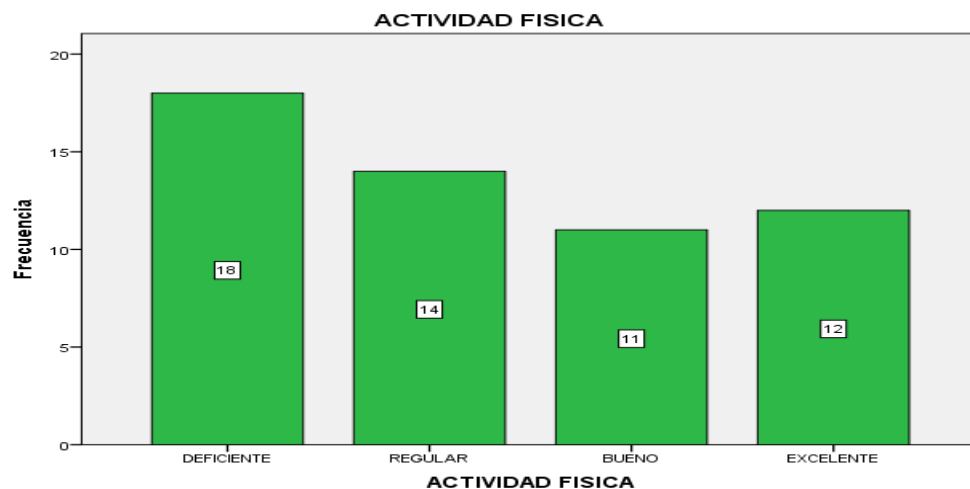
*Frecuencias y figuras de actividad física pre test*

<b>ACTIVIDAD FISICA</b>				
	Frecuenc	Porcentaj	Porcentaje	Porcentaje
	ia	e	válido	acumulado
	deficiente	18	32,7	32,7
	regular	14	25,5	58,2
	bueno	11	20,0	78,2
	excelente	12	21,8	100,0
Válido	Total	55	100,0	100,0



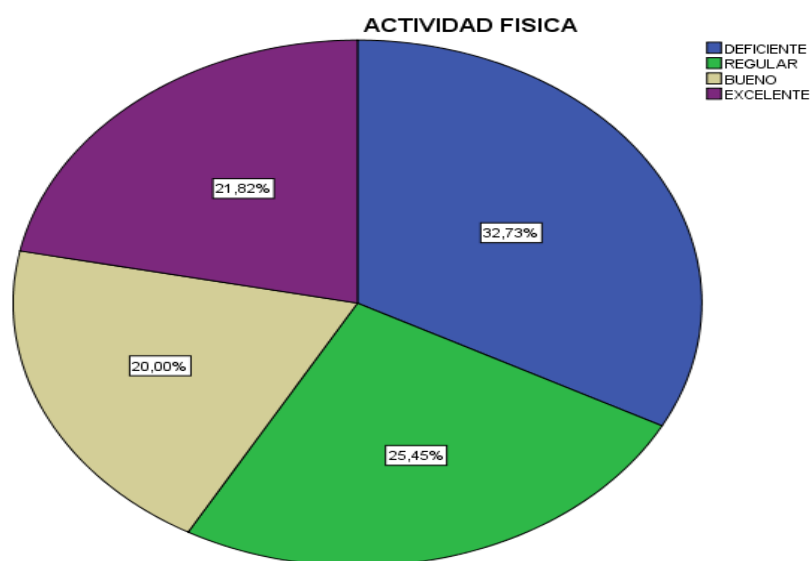
**Figura 5**

*Actividad física*



**Figura 6**

*Actividad física*



**Interpretación:** La figura N° 6 muestra el resultado de evaluación de la dimensión de nivel de actividad física en los estudiantes, el 21,82 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 20,00 % en la escala de “bueno” así mismo el 25,45% en la escala de “regular” y finalmente el 32,73 % en la escala de valoración de “deficiente”.



### 5.2.1.3. Frecuencias y figuras de higiene pre tets

**Tabla 16**

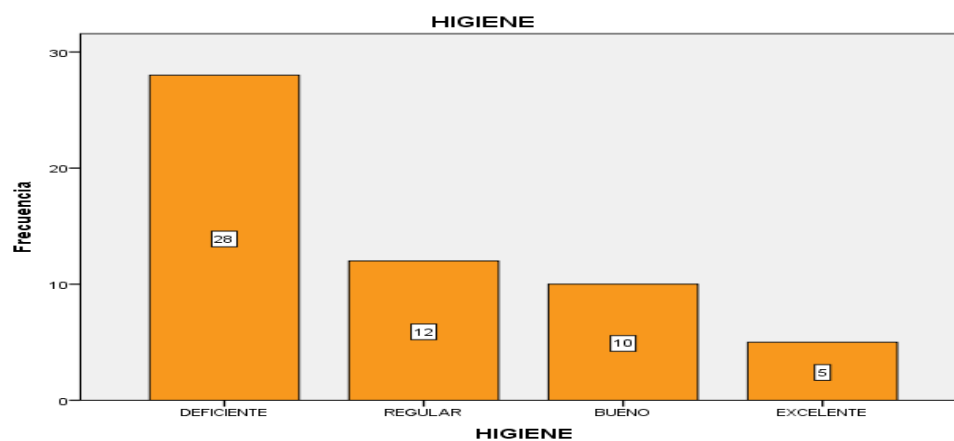
*Frecuencias y figuras de higiene pre tets*

HIGIENE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	deficiente	28	50,9	50,9
	regular	12	21,8	72,7
	bueno	10	18,2	90,9
	excelente	5	9,1	100,0
Total	55	100,0	100,0	

Figura- 7

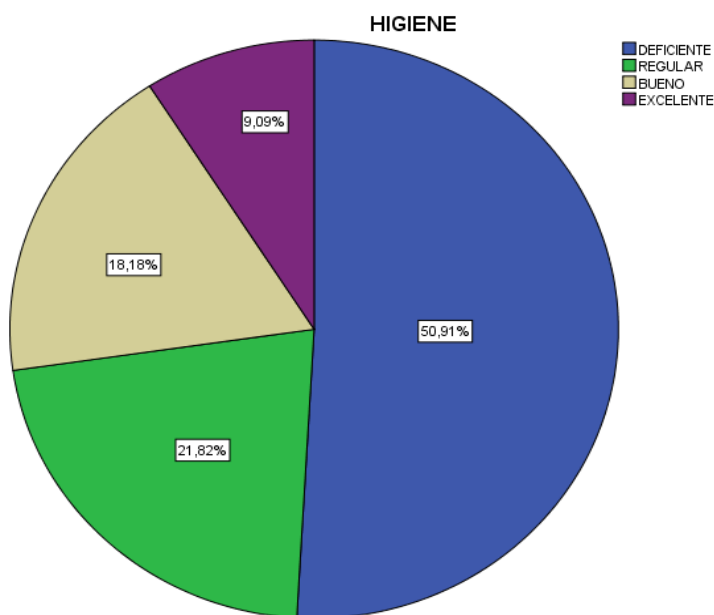
**Figura 7**

*Higiene*



**Figura 8**

*Higiene*



**Interpretación:** La figura N° 8, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de higiene en los estudiantes, el 9,09 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 18,18% en la escala de “bueno” así mismo el 21,82% en la escala de “regular” y finalmente el 50,91% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.1.4. Frecuencia y figuras de condición física pre test**

**Tabla 17**

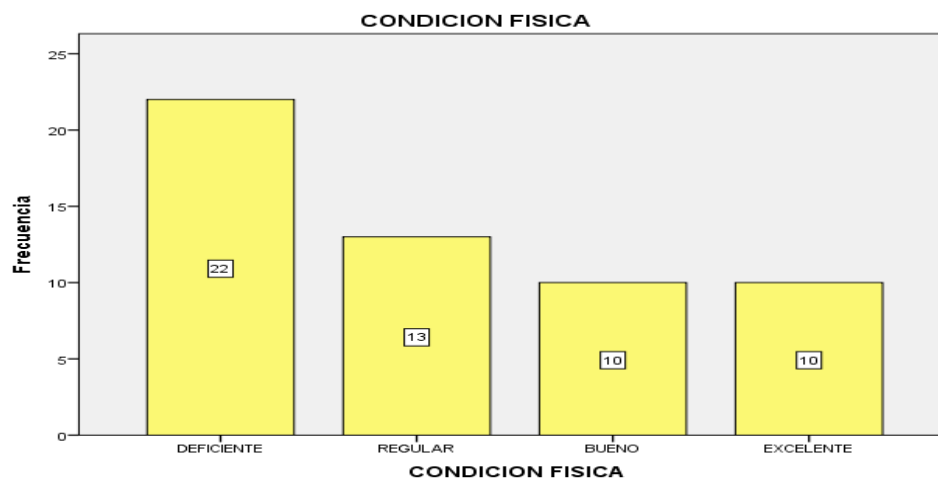
*Frecuencia y figuras de condición física pre tes*

CONDICION FISICA				
	Frecuencia	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	22	40,0	40,0
	Regular	13	23,6	63,6
	Bueno	10	18,2	81,8
	Excelente	10	18,2	100,0
	Total	55	100,0	100,0

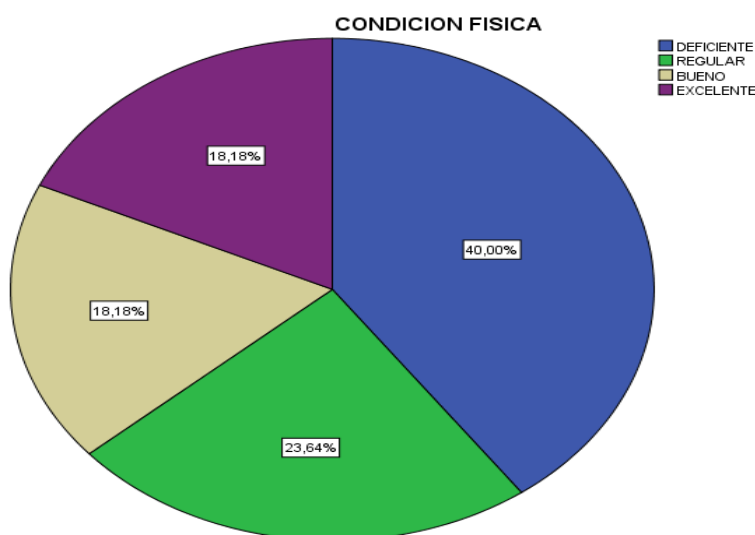




**Figura 9**  
*Condición física*



**Figura 10**  
*Condición Física*



**Interpretación:** La figura N° 10, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física en los estudiantes, el 18,18 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 18,18% en la escala de “bueno” así mismo el 23,64% en la escala de “regular” y finalmente el 40,00% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.1.5. Frecuencias y figuras de la dimensión de fuerza pre test**

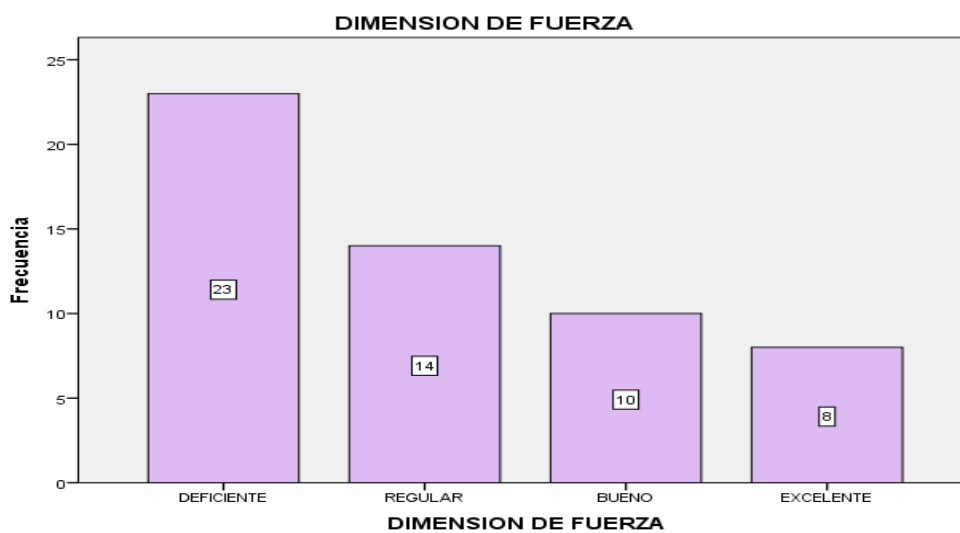
**Tabla 18**

*Frecuencias y figuras de la dimensión de fuerza pre test*

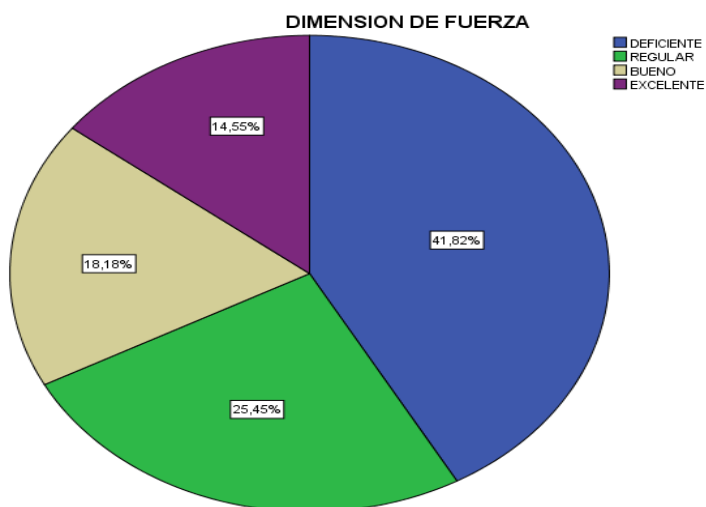
<b>DIMENSION DE FUERZA</b>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	23	41,8	41,8
	Regular	14	25,5	67,3
	Bueno	10	18,2	85,5
	Excelente	8	14,5	100,0
	Total	55	100,0	100,0

**Figura 11**

*Dimensión de fuerza*



**Figura 12**  
*Dimensión de fuerza*



**Interpretación:** La figura N° 12, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de fuerza en los estudiantes, el 14,55 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 18,18% en la escala de “bueno” así mismo el 25,45% en la escala de “regular” y finalmente el 41,82% en la escala de valoración de “deficiente”.

#### 5.2.1.6. Frecuencia y figuras de la dimensión de velocidad pres test

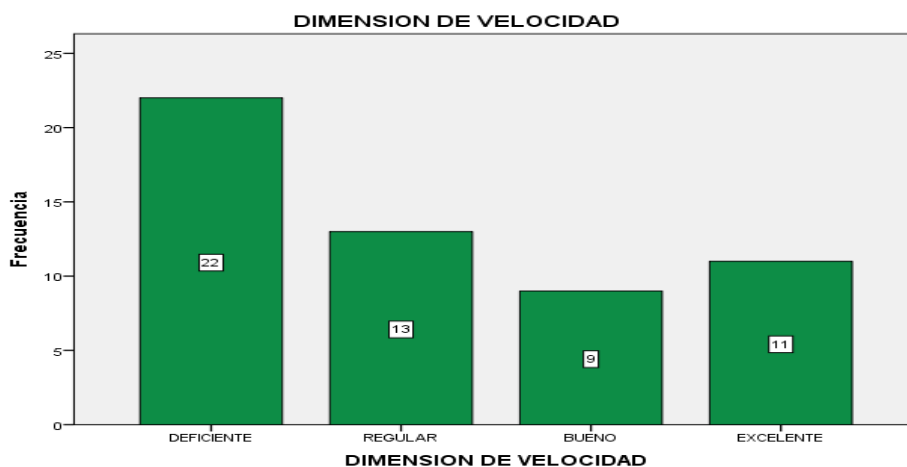
**Tabla 19**  
*Frecuencia y figuras de la dimensión de velocidad pres test*

DIMENSION DE VELOCIDAD				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	22	40,0	40,0
	Regular	13	23,6	63,6
	Bueno	9	16,4	80,0
	Excelente	11	20,0	100,0
Total	55	100,0	100,0	



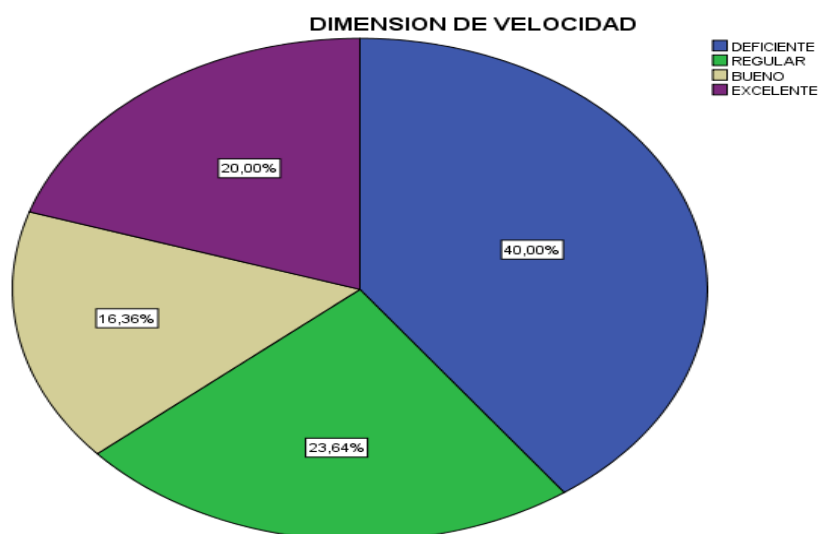
**Figura 13**

*Dimensión de velocidad*



**Figura 14**

*Dimensión de velocidad*



**Interpretación:** La figura N° 14, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de velocidad en los estudiantes, el 20,00 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 16,36% en la escala de “bueno” así mismo el 23,64% en la escala de “regular” y finalmente el 40,00% en la escala de valoración de “deficiente”.



5.2.1.7. Frecuencia y figuras de la dimensión de resistencia pre test.

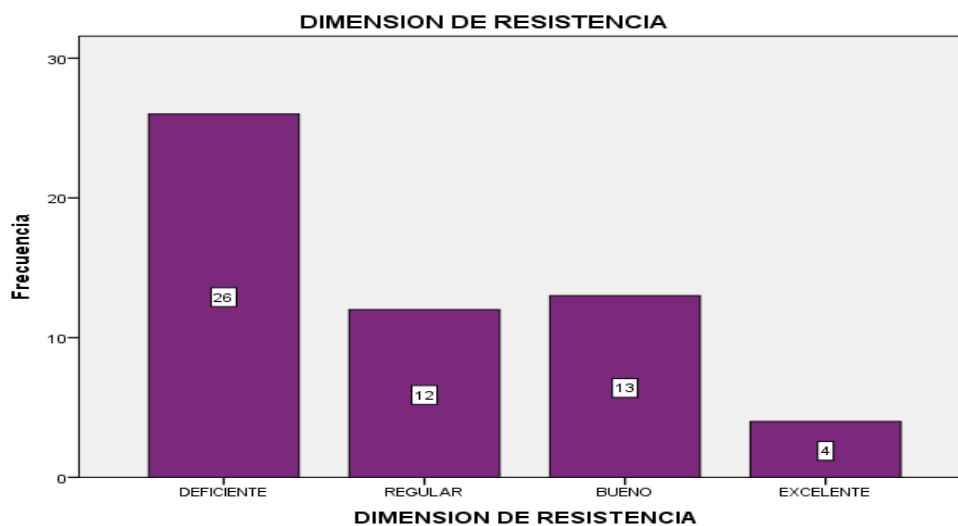
**Tabla 20**

*Frecuencia y figuras de la dimensión de resistencia pre test*

		Dimension De Resistencia			
Válido		Frecuencia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Deficiente	26	47,3	47,3
	Regular	12	21,8	21,8	69,1
	Bueno	13	23,6	23,6	92,7
	Excelente	4	7,3	7,3	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

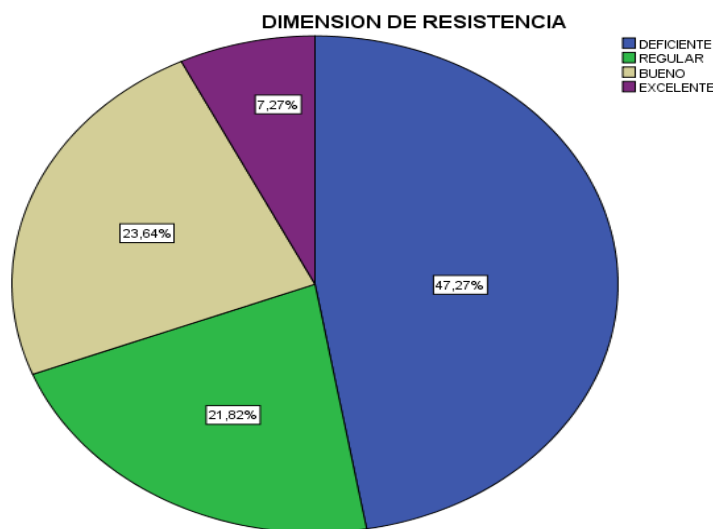
**Figura 15**

*Dimensión de resistencia*



**Figura 16**

*Dimensión de resistencia*



**Interpretación:** La figura N° 16, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de resistencia en los estudiantes, el 7, 27 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 23,64% en la escala de “bueno” así mismo el 21,82% en la escala de “regular” y finalmente el 47,27% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.1.8. Frecuencia y figuras de la dimensión de flexibilidad pre test**

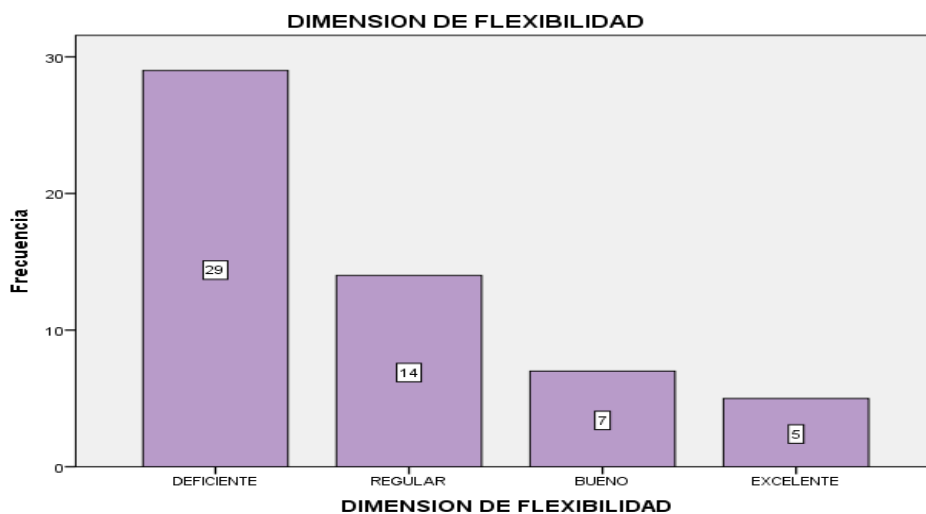
**Tabla 21**

*Frecuencia y figuras de la dimensión de flexibilidad pre test*

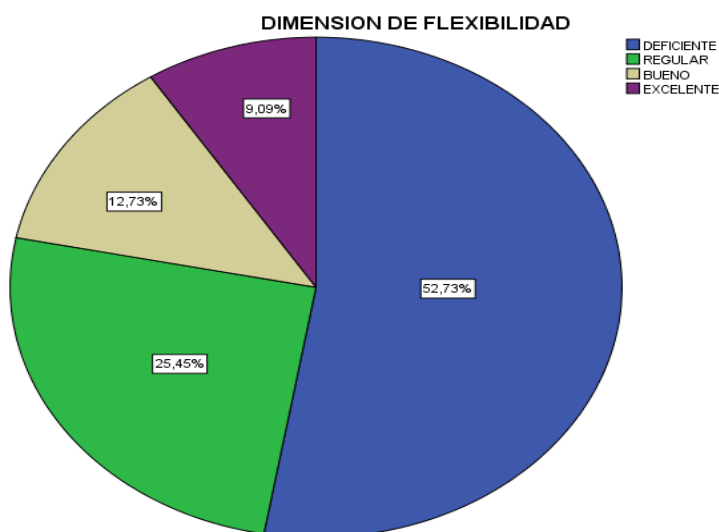
		Dimension De Flexibilidad			
		Frecuenci	Porcentaj	Porcenta	Porcentaje
		a	e	je válido	acumulado
Válido	Deficiente	29	52,7	52,7	52,7
	Regular	14	25,5	25,5	78,2
	Bueno	7	12,7	12,7	90,9
	Excelente	5	9,1	9,1	100,0
	Total	55	100,0	100,0	



**Figura 17**  
*Dimensión de flexibilidad*



**Figura 18**  
*Dimensión de flexibilidad*



**Interpretación:** La figura N° 18, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de resistencia en los estudiantes, el 9,09 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 12,73% en la escala de “bueno” así mismo el 25,45% en la escala de “regular” y finalmente el 52,73% en la escala de valoración de “deficiente”.



## 5.2.2. Análisis y resultados de las pruebas de pos test

### 5.2.2.1. Correlación de variable estilo de vida saludable y condición física prueba pos test

**Tabla 22**

*Correlación de variable estilo de vida saludable y condición física prueba pos test*

			Correlaciones	
			Estilo de vida saludable	Condición física
Estilo de vida saludable	de	Correlación de Pearson	1	,911**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	55	55
Condición física	de	Correlación de Pearson	,911**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	55	55

**Interpretación:** El resultado de la tabla N°19, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y condición física, evaluación de salida (prueba pos test) en los estudiantes, cuyo dato es de 0,911, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre las variables.

### 5.2.2.2. Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de fuerza pos test

**Tabla 23**

*Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de fuerza pos test*

			Correlaciones	
			Estilo de vida saludable	Dimensión de fuerza
Estilo de vida saludable	de	Correlación de Pearson	1	,887**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	55	55
Dimensión de fuerza	de	Correlación de Pearson	,887**	1
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	55	55





**Interpretación:** El resultado de la tabla N°20, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y dimensión de fuerza, evaluación de salida (prueba pos test) en los estudiantes, cuyo dato es de 0,887, relación positiva alta entre la variable y dimensión.

### 5.2.2.3. Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de velocidad pos test

**Tabla 24**

*Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de velocidad pos test*

		Correlaciones		
		Estilo de vida saludable	Dimensión de velocidad	
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	1	,908**	
	Sig. (bilateral)		,000	
	N	55	55	
Dimensión de velocidad	Correlación de Pearson	,908**	1	
	Sig. (bilateral)	,000		
	N	55	55	

**Interpretación:** El resultado de la tabla N° 21, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y dimensión de velocidad, evaluación de salida (prueba pos test) en los estudiantes, cuyo dato es de 0,908, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión.



#### 5.2.2.4. Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de resistencia pos test

**Tabla 25**

*Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de resistencia pos test*

			Correlaciones	
			Estilo de vida saludable	Dimensión de resistencia
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	de	1	,875**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		55	55
Dimensión de resistencia	Correlación de Pearson	de	,875**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		55	55

**Interpretación:** El resultado de la tabla N° 22, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y dimensión de resistencia, evaluación de salida (prueba pos test) en los estudiantes, cuyo dato es de 0,875, significa que hay una relación significativa positiva alta entre la variable y la dimensión.

#### 5.2.2.5. Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de flexibilidad

**Tabla 26**

*Correlación de variable estilo de vida saludable y dimensión de flexibilidad*

			Correlaciones	
			Estilo de vida saludable	Dimensión de flexibilidad
Estilo de vida saludable	Correlación de Pearson	de	1	,927**
	Sig. (bilateral)			,000
	N		55	55
Dimensión de flexibilidad	Correlación de Pearson	de	,927**	1
	Sig. (bilateral)		,000	
	N		55	55

**Interpretación:** El resultado de la tabla N° 23, muestra el nivel de correlación entre la variable estilo de vida saludable y dimensión de flexibilidad, evaluación de salida (prueba pos test) en los estudiantes, cuyo dato es de 0,927, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión.

**5.2.3. Frecuencias y figuras de pruebas de pos test.**

**5.2.3.1. Variable estilo de vida pos test**

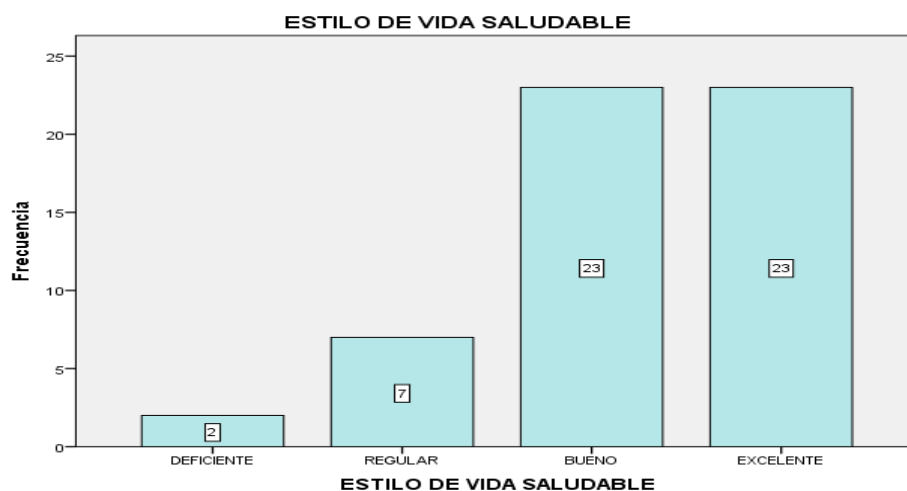
**Tabla 27**

*Variable estilo de vida pos test*

ESTILO DE VIDA SALUDABLE					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Deficiente	2	3,6	3,6	3,6
	Regular	7	12,7	12,7	16,4
Válido	Bueno	23	41,8	41,8	58,2
	Excelente	23	41,8	41,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

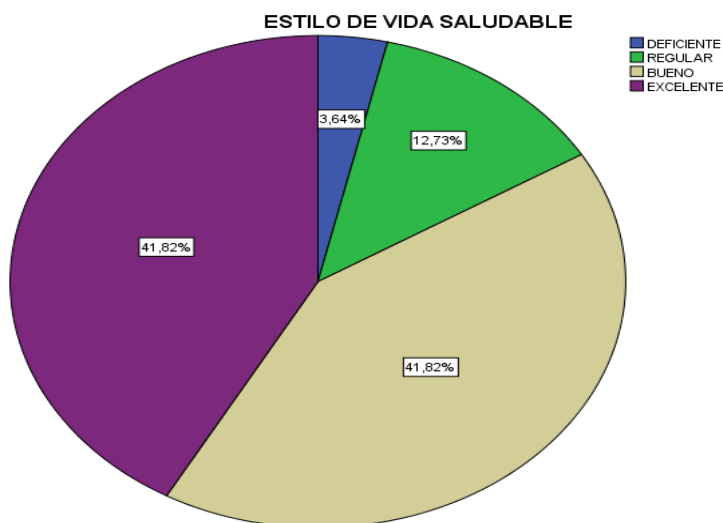
**Figura 19**

*Estilos de vida saludable*



**Figura 20**

*Estilos de vida saludable*



**Interpretación:** La figura N° 20, muestra el resultado de evaluación de la variable estilo de vida saludable en los estudiantes, el 41, 82 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 41,82% en la escala de “bueno” así mismo el 12,73% en la escala de “regular” y finalmente el 3,64% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.3.2. Frecuencia y figuras de dimensión de alimentación pos test**

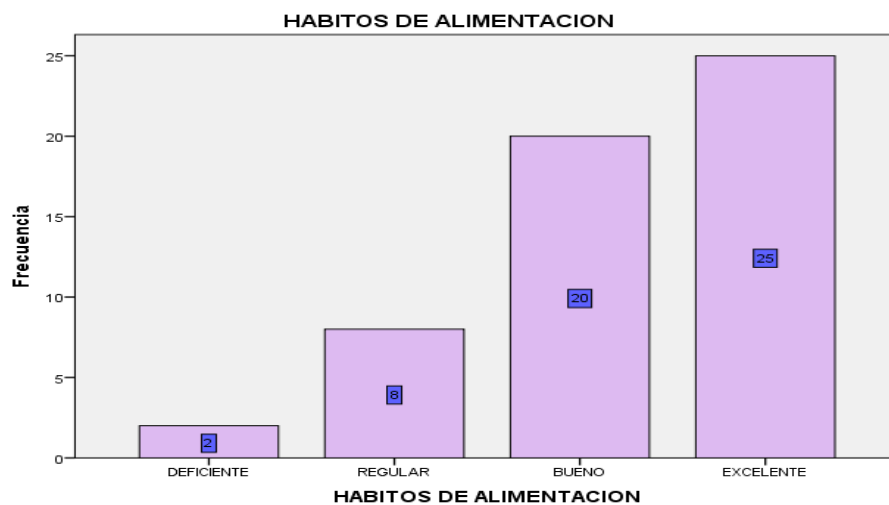
**Tabla 28**

*Frecuencia y figuras de dimensión de alimentación pos test*

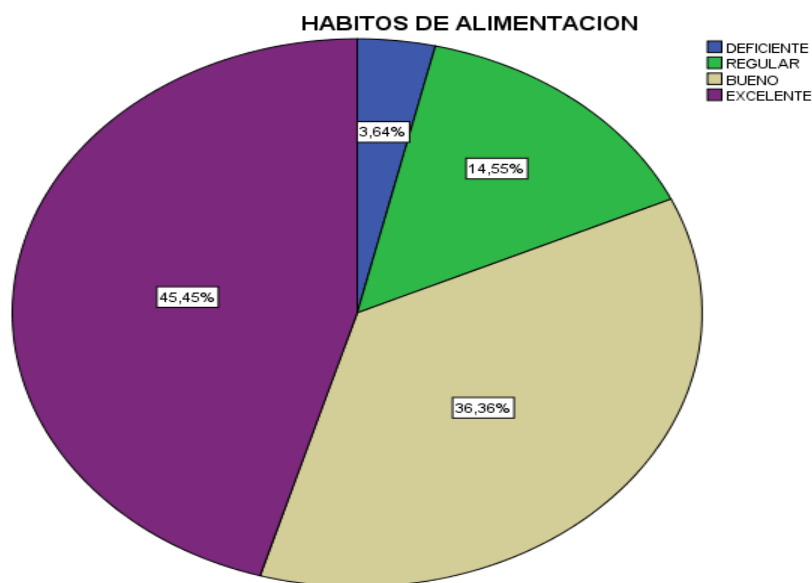
Habitos de Alimentacion				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
deficiente	2	3,6	3,6	3,6
regular	8	14,5	14,5	18,2
bueno	20	36,4	36,4	54,5
excelente	25	45,5	45,5	100,0
Total	55	100,0	100,0	



**Figura 21**  
*Hábitos de alimentación*



**Figura 22**  
*Hábitos de alimentación*



**Interpretación:** La figura N° 22, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de hábitos de alimentación en los estudiantes, el 45,45% se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 36,36% en la escala de “bueno” así mismo el 14,55% en la escala de “regular” y finalmente el 3,64% en la escala de valoración de “deficiente”.



### 5.2.3.3. Frecuencia y figuras de dimensión de higiene pos test

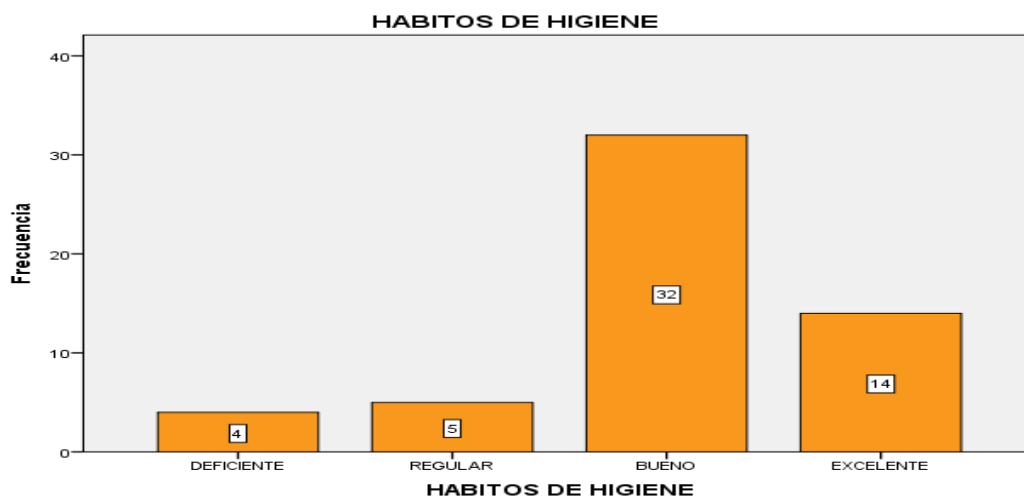
**Tabla 29**

*Frecuencia y figuras de dimensión de higiene pos test*

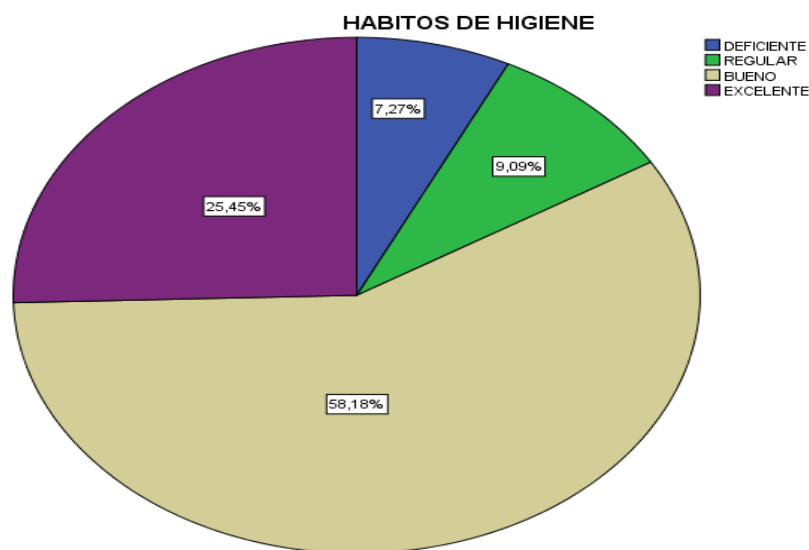
Hábitos de Higiene				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	4	7,3	7,3
	Regular	5	9,1	16,4
	Bueno	32	58,2	74,5
	Excelente	14	25,5	100,0
	Total	55	100,0	100,0

**Figura 23**

*Hábitos de higiene*



**Figura 24**  
*Hábitos de higiene*



**Interpretación:** La figura N° 24, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de higiene en los estudiantes, el 25,45% se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 58,18% en la escala de “bueno” así mismo el 9,09% en la escala de “regular” y finalmente el 7,27% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.3.4. Frecuencia y figuras de dimensión práctica de actividad física pos test**

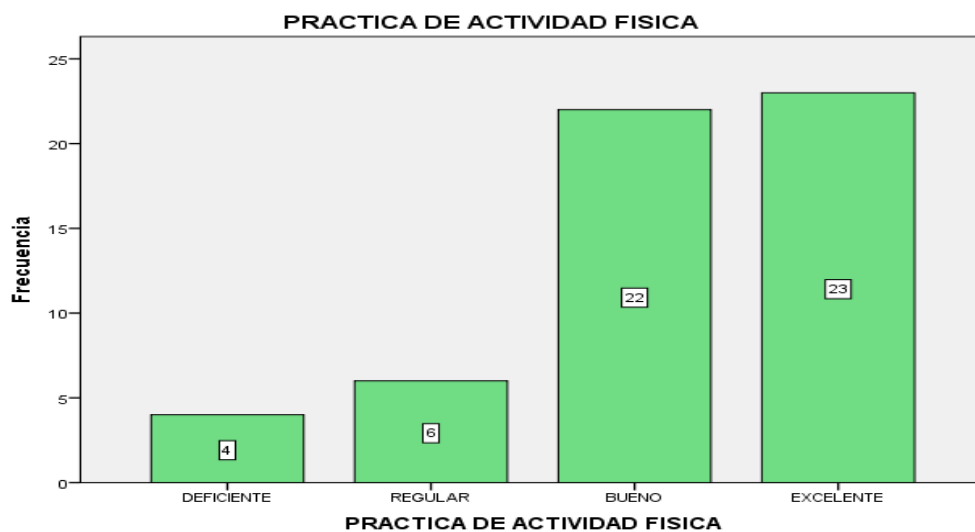
**Tabla 30**  
*Frecuencia y figuras de dimensión práctica de actividad física pos test*

Práctica de Actividad Física				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	4	7,3	7,3	7,3
Regular	6	10,9	10,9	18,2
Bueno	22	40,0	40,0	58,2
Excelente	23	41,8	41,8	100,0
<b>Válido</b> Total	55	100,0	100,0	



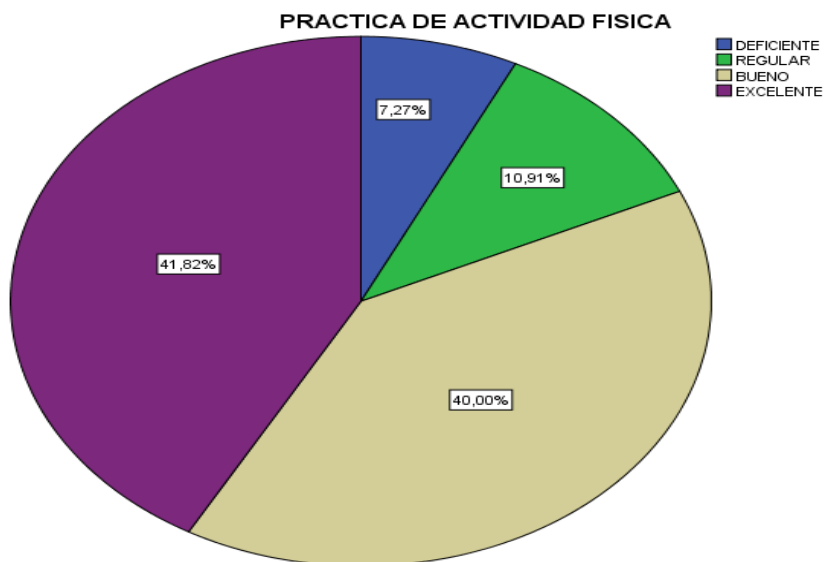
**Figura 25**

*Práctica de actividad física*



**Figura 26**

*Práctica de actividad física*



**Interpretación:** La figura N° 26, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de practica de actividad física en los estudiantes, el 41,82% se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 40,00% en la escala de “bueno” así mismo el 10,91% en la escala de “regular” y finalmente el 7,27% en la escala de valoración de “deficiente”.





**5.2.3.5. Frecuencia y figuras de dimensión condición física pos test**

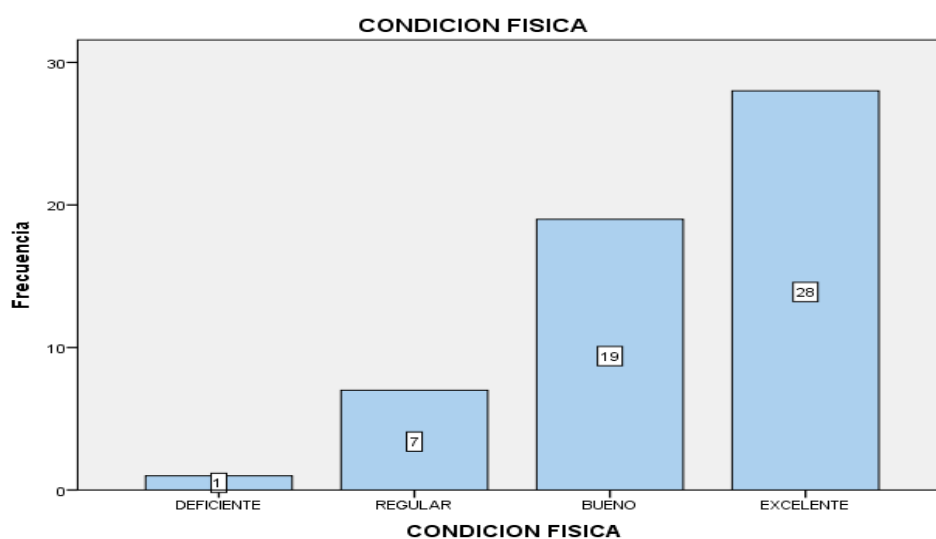
**Tabla 31**

*Frecuencia y figuras de dimensión condición física pos test*

CONDICION FISICA				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	1	1,8	1,8
	Regular	7	12,7	14,5
	Bueno	19	34,5	49,1
	Excelente	28	50,9	100,0
	Total	55	100,0	100,0

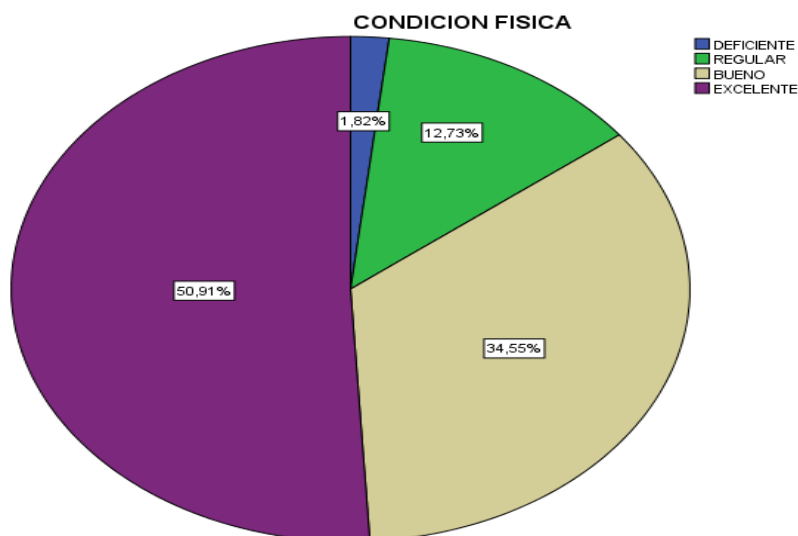
**Figura 27**

*Condición física*



**Figura 28**

*Condición física*



**Interpretación:** La figura N° 28, muestra el resultado de evaluación del nivel de condición física en los estudiantes, el 50,91% se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 34,55% en la escala de “bueno” así mismo el 12,73% en la escala de “regular” y finalmente el 1,82% en la escala de valoración de “deficiente”.

### 5.2.3.6. Frecuencia y figuras de dimensión de fuerza pos test

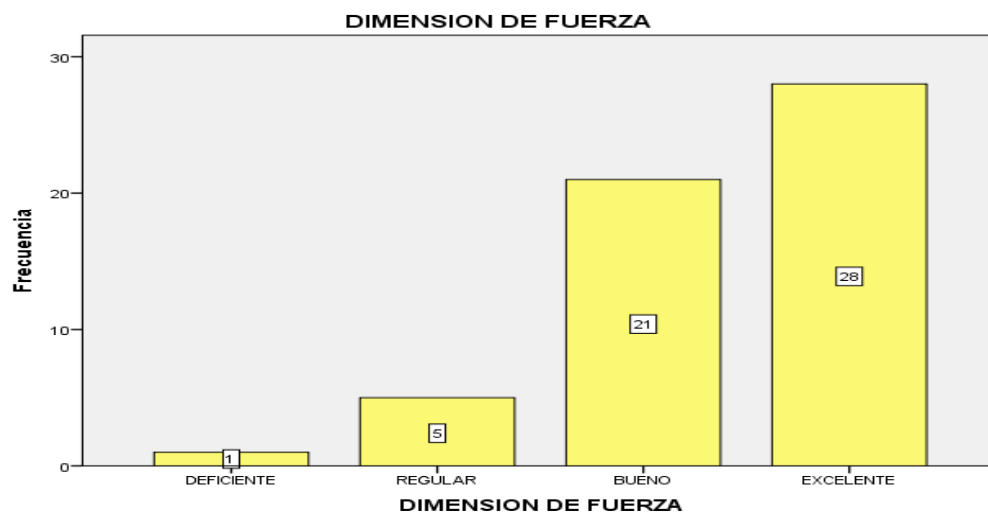
**Tabla 32**

*Frecuencia y figuras de dimensión de fuerza pos tes*

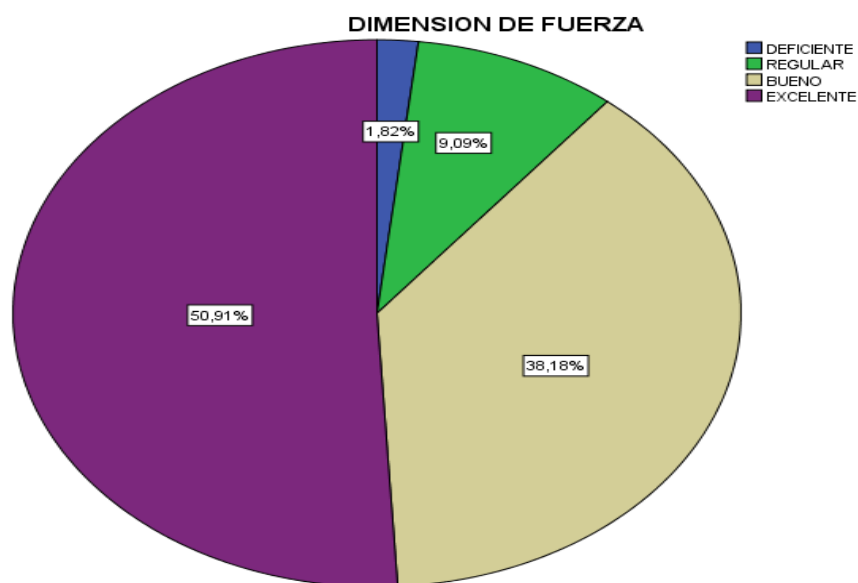
		DIMENSION DE FUERZA			
		Frecuenc	Porcenta	Porcentaje	Porcentaje
		ia	je	válido	acumulado
Válido	Deficiente	1	1,8	1,8	1,8
	Regular	5	9,1	9,1	10,9
	Bueno	21	38,2	38,2	49,1
	Excelente	28	50,9	50,9	100,0
	Total	55	100,0	100,0	



**Figura 29**  
*Dimensión de fuerza*



**Figura 30**  
*Dimensión de fuerza*



**Interpretación:** La figura N° 30, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de fuerza en los estudiantes, el 50,91 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 38,18% en la escala de “bueno” así mismo el 9,09% en la escala de “regular” y finalmente el 1,82% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.3.7. Frecuencia y figuras de dimensión de resistencia pos test**

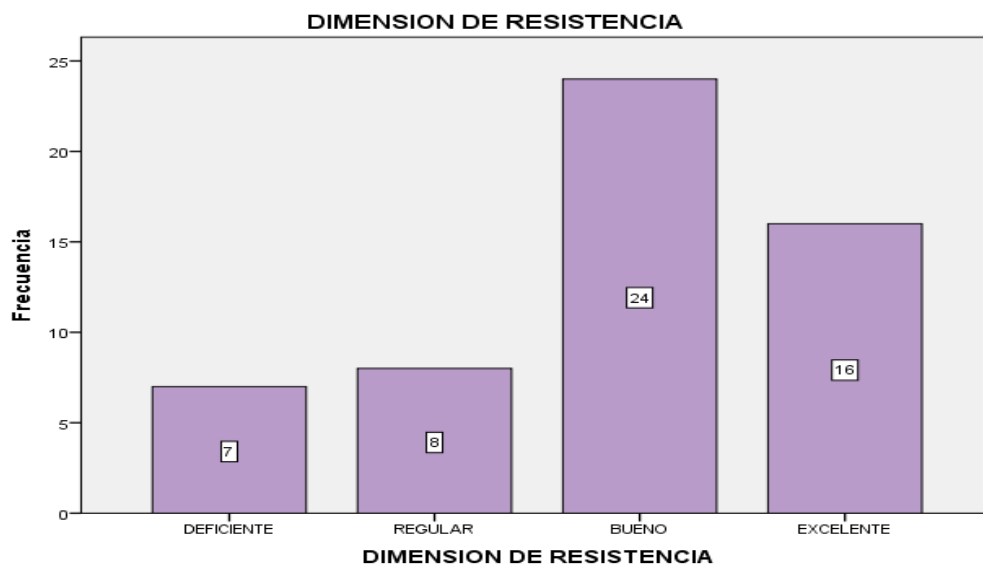
**Tabla 33**

*Frecuencia y figuras de dimensión de resistencia pos test*

		<b>Dimension de Resistencia</b>				
	Válido	Frecuenc	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje	
		ia		válido	acumulado	
		Deficiente	7	12,7	12,7	12,7
		Regular	8	14,5	14,5	27,3
		Bueno	24	43,6	43,6	70,9
		Excelente	16	29,1	29,1	100,0
		Total	55	100,0	100,0	

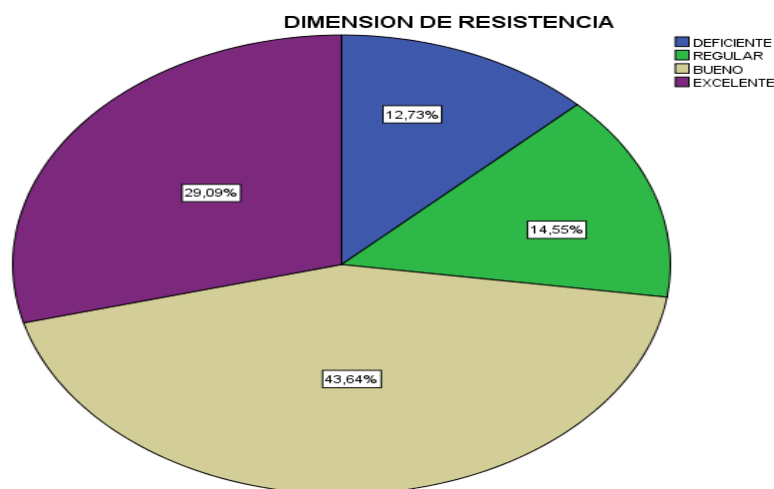
**Figura 31**

*Dimensión de resistencia*



**Figura 32**

*Dimensión de resistencia*



**Interpretación:** La figura N° 32, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de resistencia en los estudiantes, el 29,09 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 43,64% en la escala de “bueno” así mismo el 14,55% en la escala de “regular” y finalmente el 12,73% en la escala de valoración de “deficiente”.

**5.2.3.8. Frecuencia y figuras de dimensión de velocidad pos test**

**Tabla 34**

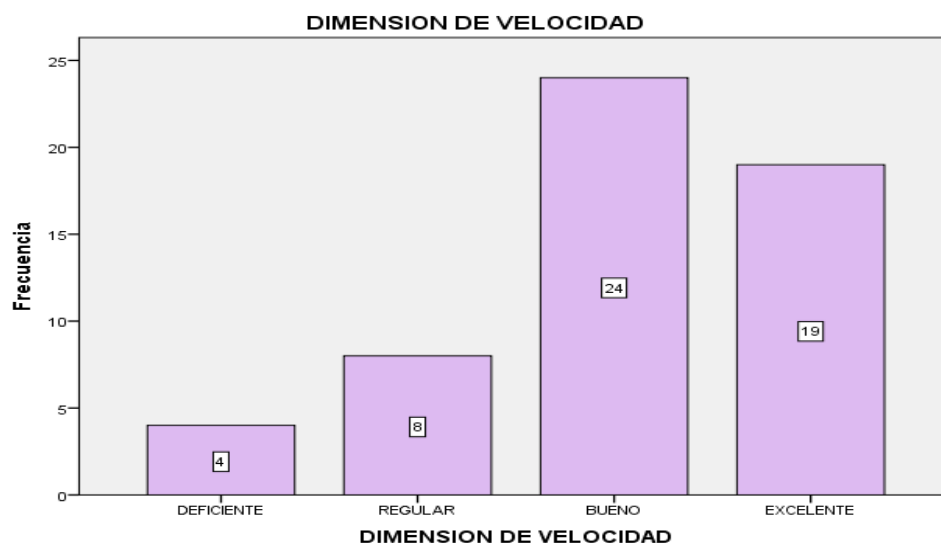
*Frecuencia y figuras de dimensión de velocidad pos test*

Dimension de Velocidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	4	7,3	7,3	7,3
	Regular	8	14,5	14,5	21,8
	Bueno	24	43,6	43,6	65,5
	Excelente	19	34,5	34,5	100,0
	Total	55	100,0	100,0	



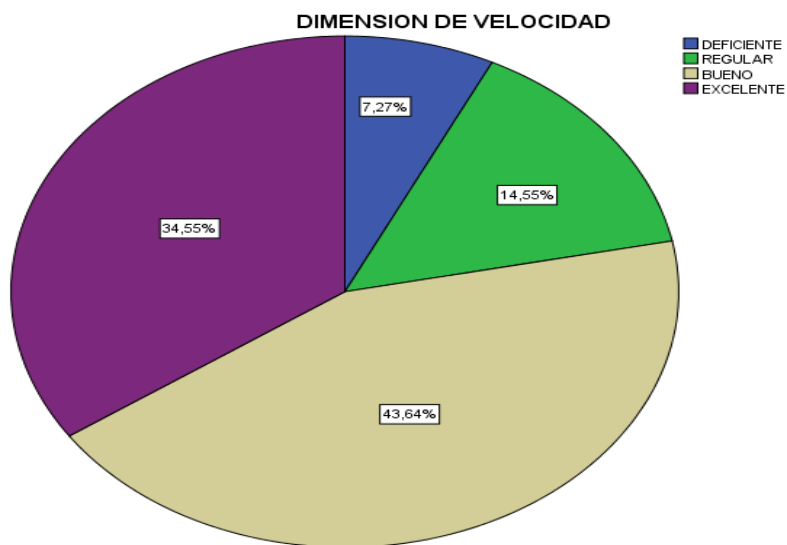
**Figura 33**

*Dimensión de velociada*



**Figura 34**

*Dimensión de velociada*



**Interpretación:** La figura N° 34, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de velocidad en los estudiantes, el 34,55 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 43,64% en la escala de “bueno” así mismo el 14,55% en la escala de “regular” y finalmente el 7,27% en la escala de valoración de “deficiente”.



### 5.2.3.9. Frecuencia y figuras de dimensión de flexibilidad

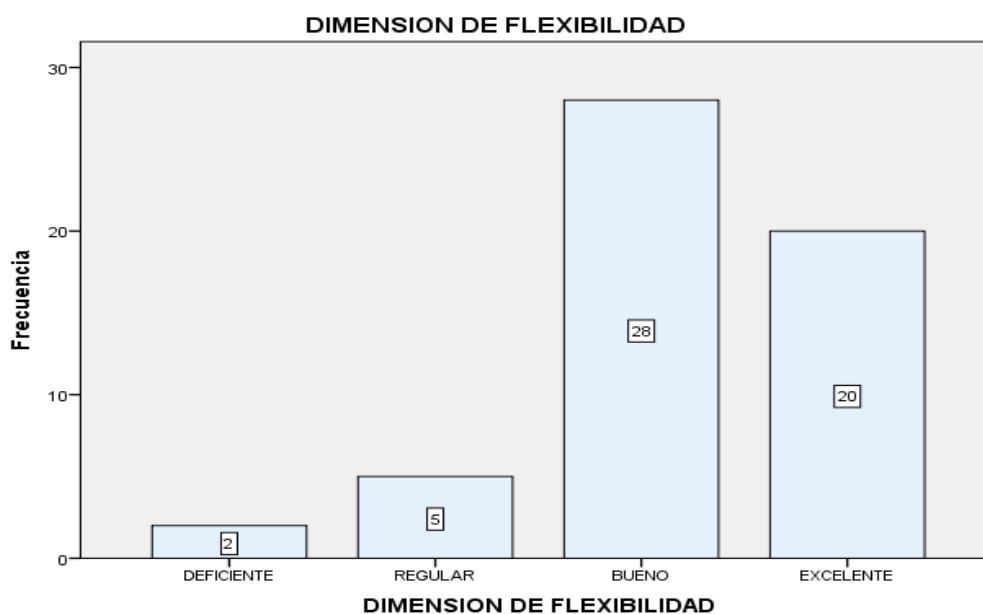
**Tabla 35**

*Frecuencia y figuras de dimensión de flexibilidad*

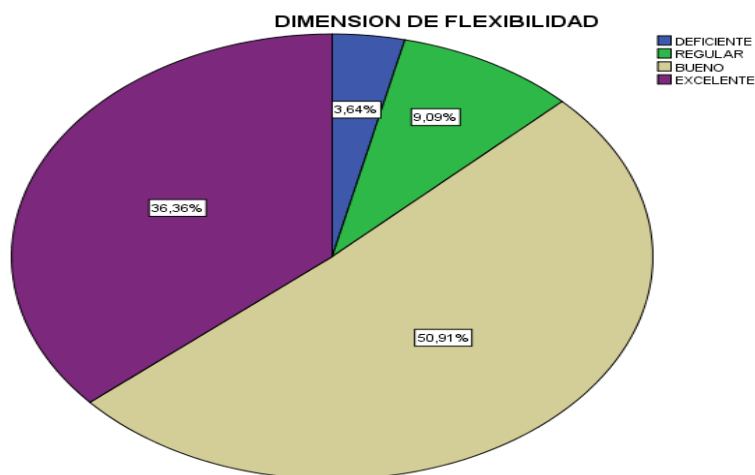
		Dimension de Flexibilidad				
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
		Deficiente	2	3,6	3,6	3,6
		Regular	5	9,1	9,1	12,7
		Bueno	28	50,9	50,9	63,6
		Excelente	20	36,4	36,4	100,0
	Total	55	100,0	100,0		

**Figura 35**

*Dimensión de flexibilidad*



**Figura 36**  
*Dimensión de flexibilidad*



**Interpretación:** La figura N° 36, muestra el resultado de evaluación de la dimensión de flexibilidad en los estudiantes, el 36,36 % se ubicaron en la escala de medición de “excelente”, el 50,91% en la escala de “bueno” así mismo el 9,09% en la escala de “regular” y finalmente el 3,64% en la escala de valoración de “deficiente”.

### 5.3. Discusiones

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el programa de estilo de vida saludable en confinamiento Covid- 19, y condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021, Se pudo encontrar la relación a través de la prueba de coeficiente de correlación de Pearson, cuyo valor es de 0,911, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre las variables estudiadas, Esto quiere decir que el estilo de vida saludable y sus dimensiones de actividad física, higiene y alimentación saludable mejoran de manera significativa en el nivel de condición física de los estudiantes, tanto en la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, De acuerdo a los resultado obtenidos se logró probar la hipótesis planteada para la presente investigación, donde refiere la relación entre la variable estilo de vida saludable y la condición física en los estudiantes, estos resultado permiten corroborar por Vélchez (2017) quien en su investigación llega a concluir que la planificación adecuada permite orientar, practicar y mejorar el estilo de vida saludable de manera significativa en los estudiantes, así también Castillo (2016) quien concluye en su investigación “hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable a través de su programa mejoro



las dimensiones de práctica de actividad física de manera significativa el estilo de vida saludable en los estudiantes, En tal sentido bajo lo referido anteriormente y obtenido los resultados se confirma que cuanto mejor se enfatice en promover un estilo de vida saludable de los estudiante se mejorara de manera progresiva y significativa el nivel de condición física.

También la investigación tiene como objetivo relacionar el estilo de vida saludable con la dimensión de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021, se encontró la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de fuerza en los estudiantes, cuyo valor es de 0, 887, relación positiva alta entre la variable y dimensión, esto quiere decir que el estilo de vida saludable y la dimensión de fuerza dentro de variable condición física, se relacionan positivamente, de acuerdo al resultado obtenido se logró probar la hipótesis planteada para la investigación, donde refiere la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de fuerza, a la vez el resultado obtenido por Álvarez (2020) en su investigación “Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19, concluye que los estudiantes que viven con sus familia y practican actividad física mejoraron de manera significativa su estilo de vida saludable, también Bazán (2016) en su tesis “Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida, llego a concluir que aquellos estudiantes que participaron del programa e incluyeron actividades físicas a su vida cotidiana mejoraron de manera significativa en su hábitos de alimentación, sueño e higiene, los cuales permiten afirmar una progresión significativa en el estilo de vida saludable, a partir de los resultados obtenidos respecto al objetivo específico, se puede afirmar que el estilo de vida saludable tiene una relación directa significativa con la dimensión de fuerza, a través de ella mejoran la condición física.

Así mismo la investigación tuvo como objetivo específico buscar la relación entre el estilo de vida saludable y la dimensión de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021, La relación que se encontró entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de fuerza cuyo valor es 0, 908, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión, Esto quiere decir que el estilo de vida saludable y la dimensión de velocidad, tienen relación directa positiva fuerte, de acuerdo al resultado obtenido se logró probar la hipótesis planteada para la



investigación, donde refiere la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de velocidad, así mismo Cjuno (2017) en su tesis "Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes", concluye que a través del programa aplicado para la ejecución de actividad físico deportivas logro mejorar el estilo de vida de los estudiantes investigados, como también Espinoza (2019) en su investigación estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de los internos concluye, que los profesionales que se desenvuelven en el área de nutrición tienen un estilo de vida saludable significativo en relación a las otras áreas, A partir de los resultados obtenidos respecto al objetivo específico, se puede afirmar que el estilo de vida saludable tiene una relación directa significativa con la dimensión de velocidad, a través de ella mejora la condición física.

El objetivo específico N° 03 de la investigación es buscar la relación entre la variable el estilo de vida saludable y la dimensión de resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021, El nivel de relación que se encontró entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de resistencia cuyo valor es 0, 875, significa que hay una relación significativa positiva alta entre la variable y la dimensión, cuyo resultado permite afirma una relación positiva alta, entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de velocidad, de acuerdo al resultado obtenido se logró probar la hipótesis planteada para la investigación, donde refiere la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de resistencia, así se puede corroborar con la investigación de Ramos (2017) cuyo título es "Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares", concluye que la propuesta planteada mejoro de manera significativa en el estado de salud nutricional y se relacionan de manera positiva en el estilo de vida, como también Menor, en el año(2017) en su investigación titulada "Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares, concluye que a partir del programa planteado mejoro de manera significativa las dimensiones del estilo de vida saludable como la actividad física, higiene, postura y alimentación en los estudiantes, a partir de los resultados obtenidos respecto al objetivo específico, se puede afirmar que el estilo de vida saludable tiene una relación directa positiva y significativa con la dimensión de resistencia.

El objetivo específico N° 04 de la investigación es buscar la relación entre la variable el estilo de vida saludable y la dimensión de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de



Antabamba – 2021, se encontró la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de flexibilidad cuyo valor es 0,927, significa que hay una relación significativa positiva muy alta entre la variable y la dimensión, cuyo resultado permite afirmar una relación positiva muy alta, entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de flexibilidad, de acuerdo al resultado obtenido se logró probar la hipótesis planteada para la investigación, donde refiere la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de flexibilidad, así mismo la investigación guarda relación con la investigación de Álvarez (2020) en su investigación “Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19, concluye que los estudiantes que viven con sus familia y practican actividad física mejoraron de manera significativa su estilo de vida saludable, también Bazán (2016) en su tesis “Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida”, llegó a concluir que aquellos estudiantes que participaron del programa e incluyeron actividades físicas a su vida cotidiana mejoraron de manera significativa los hábitos de alimentación, sueño e higiene, los cuales permiten afirmar una progresión significativa en el estilo de vida saludable, a partir de los resultados obtenidos respecto al objetivo específico, se puede afirmar que el estilo de vida saludable tiene una relación directa positiva y significativa con la dimensión de flexibilidad.



## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

**Primera:** En esta tesis se determinó el grado de correlación entre las variables estilo de vida saludable en confinamiento Covid- 19 y condición física en estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, cuyo valor según el análisis estadístico de coeficiente de correlación de Pearson es de 0,911, significa una correlación positiva muy alta entre las variables estudiadas, dentro de la variable estilo de vida saludable se evaluó las dimensiones de alimentación saludable, nivel de práctica de actividad física e higiene personal en la variable condición física se evaluó las demisiones de actividades físicas relacionadas a la condición física de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**Segundo:** También en la investigación se comparó la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, cuyo resultado del coeficiente de correlación de Pearson es de 0,887, significa que hay una relación positiva alta entre la variable estudiada y la dimensión evaluada.

**Tercero:** Así mismo en la investigación realizada se demostró la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, se obtuvo como resultado en la prueba de correlación de Pearson el valor de 0,908, significa que hay relación positiva muy alta entre la variable y la dimensión investigada.

**Cuarto:** En esta investigación se comparó la relación entre la variable estilo de vida saludable y la dimensión de resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, donde se logró comparar los datos obtenidos a través de la prueba estadística correlación de Pearson cuyo valor es de 0,875, significa que hay una relación positiva alta entre la variable y la dimensión investigada.



**Quinto:** A la vez se demostró la relación entre las variables estilo de vida saludables y la dimensión de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, en la que logro demostrar la relación a través de la prueba estadística correlación de Pearson obteniendo el valor de 0,927, significa que hay una relación positiva muy alta entre la variable y dimensión investigada.

## 6.2. Recomendaciones

Se recomienda al Ministerio de Educación y Gobierno Regional de Apurímac, generar espacios de capacitaciones y especialización a los profesionales ligados a la práctica de actividad física, recreación y deportes en el tema de estilo de vida saludable y condición física, los cuales permita alfabetizar en la correcta práctica de alimentación saludable, fomento de actividad física e higiene personal.

Se sugiere al Instituto Peruano del Deporte, fomentar y organizar programas de actividad física en confinamiento a través de diversos medios los cuales permita a la población cumplir con los estándares propuestos de actividades físicas según, la Organización mundial de la salud y la organización panamericana de la salud.

Se sugiere a la Unidad de Gestión Local, implementar programas virtuales de actividad física, alimentación saludable e higiene corporal, los cuales contribuyan en el estilo de vida saludable de los estudiantes, así mismo generar información en diversas fuentes que oriente a la comunidad educativa en su calidad de vida.

Se sugiere a la Institución Educativa, promover espacio de capacitación y escuela de padres para difundir la importancia de manejo de un estilo de vida saludable, las capacitaciones permitan reflexionar la importancia de la alimentación saludable, la práctica de la actividad física e higiene personal en la familia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amell, G. (2018). Estilos de vida relacionados. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica., 37(2), 0–2.
- Canchala, G.(2014) Estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de Vida en estudiantes de primer semestre de nutrición y dietética. Segundo semestre del
- Juarez, A. (2018). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescente escolarizados. 10, 1–6.
- Pino, V (2010). Percepción de la imagen corporal, del estado nutricional y de la composición corporal de estudiantes de nutrición y dietética de la universidad del Mar, Talca, Chile. Revista Chilena de Nutricion, 37(3), 321–328.
- Martínez, A. A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria,
- Vergara, C. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era de Covid-19. RELAIS, vol. 3, no. 1.
- Abalde-Amoedo, Natalia; Pino-Juste, Margarita R. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. Revista técnico-científica del deporte escolar, educación física y Psicomotricidad. , II, 147-161.
- Arráez, J. M., y Romero, C. 2002. Didáctica de la educación física. Fundamentos didácticos de las áreas curriculares. Síntesis. 183.
- Autores varios, (1999). Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. Volumen 3. 16.
- Barría, P. y Manríquez, M. (2011) Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de chile.
- Bonilla, J., Bonilla, L., Serra, F y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 10(2).
- Castillo, Balaguer y García Merita, M. (2007). Efecto de la práctica física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Revista de psicología del deporte. 201-210.



- Costa, Sandra y Tabernero, Carmen. (2012). Rendimiento académico y auto-concepto en estudiantes de educación secundaria obligatoria según el género. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 3, 176-193.
- Devis, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física.
- Dimas, J. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la universidad autónoma de nuevo león facultad de organización deportiva división de estudios de posgrado. Recuperado de Dougherty, N. (2009). *Educación Física y Deporte*. España: Editorial Reverté,
- Frago, M (2014) Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. (Universidad de Zaragoza).
- García Lanzuela, Y.; Matute Bravo, S.; Tifner, S.; Gallizo Llorens, M. E.; Gil-La cruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7, 344-358.
- González, Juan y Portolés, Alberto (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9, 51-65.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del deporte*. Paidotribo. 18.
- Márquez Rosa, Sara; Ordax Rodríguez, Javier y Olea de Abajo, Serafín (2016). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física, de educación física y deportes
- Martín Ocio, Alejandro (2014). *Rendimiento académico y actividad física en adolescentes*. Universidad de Oviedo. 30-32.
- Martinez- Otero, V. (2003). Factores Determinantes del rendimiento académico en enseñanza media. *Psicología Educativa. Revista de los psicólogos de la educación*. 1996. 2 (1) 15. Madrid.
- Marquez, R y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos.
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid, España. Recuperado de <http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>.
- Roncancio, P y Sichacá, E (2009). *La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares*. (Universidad de Antioquia Facultad Nacional De Salud Pública Hector Abad Gómez Sede Bogotá)



## ANEXOS





## MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

**TÍTULO:** Programa de estilo de vida saludable en confinamiento Covid- 19 y condición física en estudiantes de la Institución Educativa- N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Va/ Di	Metodología
<p>¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la resistencia física de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?</p> <p>¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la velocidad de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?</p> <p>¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la fuerza de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?</p> <p>¿De qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la flexibilidad de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021?</p>	<p>Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Comparar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>Comparar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>Demostrar de qué manera el programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 va a contribuir en la condición física de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p>	<p>El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19 contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específicos</b></p> <p>El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Zela Centeno Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de velocidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Zela Centeno de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de fuerza en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba – 2021.</p> <p>El programa de estilo de vida saludable en confinamiento COVID- 19, contribuye positivamente en el desarrollo de la condición física de flexibilidad en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela Huaquirca de Antabamba – 2021.</p>	<p><b>Estilo de vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alimentación</li> <li>➤ Actividad física</li> <li>➤ Higiene</li> </ul> <p><b>Condición física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fuerza</li> <li>➤ Velocidad</li> <li>➤ Resistencia</li> <li>➤ Flexibilidad</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Cuantitativa</p> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental, correlacional</p> <p><b>Población objetiva</b> <b>Población accesible</b> 82 estudiantes</p> <p><b>Muestra</b> 55 estudiantes</p> <p><b>Técnicas e instrumentos</b> Test de condición física Teste de fuerza Test de velocidad Test de flexibilidad Test resistencia</p> <p><b>Técnicas de procesamiento de información</b> Hoja Word, hoja de cálculo Excel y SSPS 24</p>

## **PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y CONDICION FISICA**

### **I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Institución** : N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021.
- 1.2. Investigadores** : Bach. Jesús Jonatán Marcatoma Palomino
- 1.3. Fecha** : Octubre y noviembre del año 2021
- 1.4. Inicio** : 01 de octubre del
- 1.5. Terminó** : 30 de noviembre del 2021

### **II. OBJETIVO GENERAL**

Mejorar y optimizar las dimensiones del estilo de vida saludable y condición física de los estudiantes de la Institución Educativa N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021.

### **III.FUNDAMENTACION**

El programa de estilo de vida saludable y condición física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021, permite afianzar y mejorar sus hábitos alimenticios, hábitos de práctica de actividad física e higiene, dichas dimensiones cooperen en la mejora de las condiciones físicas de los educandos.

### **IV. METODOLOGIA**

Se plantea una metodología activa y participativa para desarrollar las dimensiones en los participantes.

### **V. DESTINATARIOS**

Los estudiantes de la Institución Educativa N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021.

### **VI. RECURSOS HUMANOS**

La puesta de marcha del programa se llevó a cabo por parte de los investigadores.

### **VII.TIEMPO**

La aplicación del programa fue en 02 meses

### **VIII. AREA: Educación física**

#### **8.1.CAPACIDADES Y CONOCIMIENTOS:**

- Identifica sus condiciones físicas básicas
- Mejora sus hábitos de higiene



SESION	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADOR
1 aplicación prueba pre test	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluación del estilo de vida saludable</li> <li>➤ Evaluación de la condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Llenado de ficha de encuesta</li> <li>➤ Llenado de test de condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ficha</li> <li>➤ Test</li> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluación de los ítems de estilo de vida saludable</li> <li>➤ Evaluación de los ítems de la condición física</li> </ul>
2 - 3 ➤ Introducción al estilo de vida saludable ➤ Introducción a las condiciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conozcan las dimensiones e importancia del estilo de vida saludable</li> <li>➤ Conozcan su nivel de condiciones física y sus implicancias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposición en diapositivas</li> <li>➤ Explicación a través de videos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Computadora</li> <li>➤ Proyector</li> <li>➤ Pizarra</li> <li>➤ Equipo de sonido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento de las dimensiones del estilo de vida saludable y condición física</li> </ul>
4- 5 ➤ Alimentación saludable ➤ Actividades de fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manejar criterios de seleccionar sus alimentos y saludables</li> <li>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposición y comentario sobre alimentos saludables</li> <li>➤ Juegos de fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Computadora</li> <li>➤ Tablet</li> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Clasifican los alimentos saludables y no saludables</li> <li>➤ Participan en los juegos de fuerza</li> </ul>
6- 7 ➤ Hábitos de actividad física ➤ Actividades físicas de velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Propone actividades físicas para mejorar su condición física</li> <li>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su velocidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades recreativas para mejora su condición física</li> <li>➤ Juegos de velocidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> <li>➤ Sacos</li> <li>➤ Sogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elabora y clasifica actividades físicas</li> <li>➤ Participan en los juegos de velocidad</li> </ul>
8- 9 ➤ Hábitos de higiene personal ➤ Actividades físicas de flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Practica hábitos de higiene personal</li> <li>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades para mejorar sus hábitos de higiene</li> <li>➤ Juegos de flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> <li>➤ Sacos</li> <li>➤ Sogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participa y practica hábitos de higiene</li> <li>➤ Participan en los juegos de flexibilidad</li> </ul>
10- 11 ➤ Alimentación saludable ➤ Actividades físicas de resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoce y clasifica los alimentos saludables</li> <li>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposición y clasificación de los alimentos saludables</li> <li>➤ Juegos de resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> <li>➤ Sacos</li> <li>➤ Sogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participa y muestra en organizadores los alimentos saludables</li> <li>➤ Participan en los juegos de resistencia</li> </ul>

<p><b>12- 13</b></p> <p>➤ Introducción al estilo de vida saludable</p>	<p>➤ Conozcan las dimensiones e importancia del estilo de vida saludable</p>	<p>➤ Exposición en diapositivas</p>	<p>➤ Computadora ➤ Proyector</p>	<p>➤ Conocimiento de las dimensiones del estilo de vida saludable y condición física</p>
<p>➤ Introducción a las condiciones físicas</p>	<p>➤ Conozcan su nivel de condiciones física y sus implicancias</p>	<p>➤ Explicación a través de videos</p>	<p>➤ Pizarra ➤ Equipo de sonido</p>	
<p><b>14- 15</b></p> <p>➤ Alimentación saludable</p>	<p>➤ Manejar criterios de seleccionar sus alimentos y saludables</p>	<p>➤ Exposición y comentario sobre alimentos saludables</p>	<p>➤ Computadora ➤ Tablet ➤ Conos ➤ Silbato</p>	<p>➤ Clasifican los alimentos saludables y no saludables ➤ Participan en los juegos de fuerza</p>
<p>➤ Actividades de fuerza</p>	<p>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su fuerza</p>	<p>➤ Juegos de fuerza</p>		
<p><b>16- 17</b></p> <p>➤ Hábitos de actividad física</p>	<p>➤ Propone actividades físicas para mejorar su condición física</p>	<p>➤ Actividades recreativas para mejora su condición física</p>	<p>➤ Conos ➤ Silbato</p>	<p>➤ Elabora y clasifica actividades físicas</p>
<p>➤ Actividades físicas de velocidad</p>	<p>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su velocidad</p>	<p>➤ Juegos de velocidad</p>	<p>➤ Sacos ➤ Sogas</p>	<p>➤ Participan en los juegos de velocidad</p>
<p><b>18- 19</b></p> <p>➤ Hábitos de higiene personal</p>	<p>➤ Practica hábitos de higiene personal</p>	<p>➤ Actividades para mejorar sus hábitos de higiene</p>	<p>➤ Conos ➤ Silbato</p>	<p>➤ Participa y practica hábitos de higiene</p>
<p>➤ Actividades físicas de flexibilidad</p>	<p>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su flexibilidad</p>	<p>➤ Juegos de flexibilidad</p>	<p>➤ Sacos ➤ Sogas</p>	<p>➤ Participan en los juegos de flexibilidad</p>
<p><b>20- 21</b></p> <p>➤ Alimentación saludable</p>	<p>➤ Conoce y clasifica los alimentos saludables</p>	<p>➤ Exposición y clasificación de los alimentos saludables</p>	<p>➤ Conos ➤ Silbato ➤ Sacos ➤ Sogas</p>	<p>➤ Participa y muestra en organizadores los alimentos saludables</p>
<p>➤ Actividades físicas de resistencia</p>	<p>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su resistencia</p>	<p>➤ Juegos de resistencia</p>		<p>➤ Participan en los juegos de resistencia</p>
<p><b>22- 23</b></p> <p>➤ Actividades físicas de fuerza</p>	<p>➤ Conozcan las dimensiones e importancia del estilo de vida saludable</p>	<p>➤ Exposición en diapositivas</p>	<p>➤ Computadora ➤ Proyector</p>	<p>➤ Conocimiento de las dimensiones del estilo de vida saludable y condición física</p>
<p>➤ Actividades físicas de velocidad</p>	<p>➤ Conozcan su nivel de condiciones física y sus implicancias</p>	<p>➤ Explicación a través de videos</p>	<p>➤ Pizarra ➤ Equipo de sonido</p>	

---

<p><b>24- 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades físicas de resistencia</li> <li>➤ Actividades físicas de flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoce y clasifica los alimentos saludables</li> <li>➤ Participen y practique juegos que desarrollen su resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposición y clasificación de los alimentos saludables</li> <li>➤ Juegos de resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> <li>➤ Sacos</li> <li>➤ Sogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participa y muestra en organizadores los alimentos saludables</li> <li>➤ Participan en los juegos de resistencia</li> </ul>
<p><b>26</b></p> <p><b>Prueba pos test</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluación del estilo de vida saludable</li> <li>➤ Evaluación de la condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Llenado de ficha de encuesta</li> <li>➤ Llenado de test de condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ficha</li> <li>➤ Test</li> <li>➤ Conos</li> <li>➤ Silbato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluación de los ítems de estilo de vida saludable</li> <li>➤ Evaluación de los ítems de la condición física</li> </ul>

---

Antabamba, octubre de 2021

Bach. Jesús Jonatán Marcatoma Palomino



**FOTOGRAFÍA N°: 1 INSTITUTUCION EDUCATIVA**



**FOTOGRAFÍA N°:2 INDICACION PARA APLICAR LAS PRUEBAS FISICAS**





**FOTOGRAFÍA N°: 3 APLICANDO ENCUESTA DE HABITOS DE ALIMENTACION E HIGIENE**



**FOTOGRAFÍA N°: 4 DESARROLLANDO LAS PREUBAS DE HABITOS DE ALIMENTICIOS**



**FOTOGRAFÍA N°: 5 ACTIVACION FISIOLOGICA PARA APLICAR LA PRUEBA DE FLEXIBILIDAD**



**FOTOGRAFÍA N°: 6 INDICACION PARA LA PRUEBA DE VELOCIDAD**





**FOTOGRAFÍA N°: 7 PRUEBA DE VELOCIDAD**



**FOTOGRAFÍA N°: 8 PRUEBA DE VELOCIDAD**





**FOTOGRAFÍA N°: 9 ESTUDIANTES PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACION**



**FOTOGRAFÍA N°: 10 ESTUDIANTES PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACION**