

# j{ui0}

*por* Hector VELASQUEZ CUEVA

---

**Fecha de entrega:** 14-nov-2023 12:34p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2228069212

**Nombre del archivo:** Wildor\_Jos\_Y\_Rodrigo.\_Corregido\_9\_1.docx (1.78M)

**Total de palabras:** 14718

**Total de caracteres:** 81228

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: EDUCACION FISICA,  
RECREACION Y DEPORTE**



ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA,  
PANJUY, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA CON MENCIÓN EN  
EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Autor

Br. Wildor José Lara Rojas

Br. Rodrigo Pinedo Ruiz

Asesor

<sup>4</sup>  
Dr. Héctor Israel Velásquez Cueva.  
<https://orcid.org/0000-0002-4953-3452>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación y responsabilidad social

TRUJILLO – PERÚ

2023

## **Informe de originalidad**

**Autoridades Universitarias**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller.**

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra Mariana Geraldine. Silvia Balarezo

**Vicerrectora académica**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Decana de la Facultad de Humanidades**

Dr. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrector Académico (e) de Investigación**

Dra. Teresa Sofía Reátegui Marín

**Secretaria General**

### Conformidad del Asesor

Señor(a) Decano(a) de la Facultad de Humanidades:

Yo, Dr. Héctor Israel Velásquez Cueva, con DNI N°70112728 como asesor del trabajo de investigación titulado “ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PANJUY, 2022”, desarrollada por Br. Wildor José Lara Rojas, con DNI N° 40347444 y Br. Rodrigo Pinedo Ruiz, con DNI N° 43207640, egresado de la Facultad de Humanidades; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizó la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Trujillo, Noviembre del 2023.



Asesor  
Dr. Héctor Israel Velásquez Cueva.

## Dedicatoria

Dedico la presente tesis a Dios y a la Virgen, por darme la oportunidad de aprender e interactuar con mis maestros y compañeros, a mis padres e hijas, quienes han sido el motor y motivo de superación, siendo ellos los que me dieron grandes enseñanzas y los principales en este sueño alcanzado.

Dedico este trabajo al forjador de mi camino, a mi padre celestial, el que me acompaña siempre y me levantan de mi continuo tropiezo, a mis padres y a las personas que más amo.

**Agradecimiento**

Al asesor de nuestra investigación, el cual pertenece a la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo, por sus orientaciones durante el desarrollo de esta investigación.

### **Declaratoria de autenticidad**

Nosotros, Lara Rojas, Wildor José con DNI 40347444 con domicilio legal en la Av. Blas Valera N° 206 en el Distrito de Lamud, Provincia de Luya, Región Amazonas y Pinedo Ruiz, Rodrigo con DNI 43202640, con domicilio legal en el Jr. Guido Rios S/N, Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín.

### **DECLARAMOS BAJO JURAMENTO**

Los documentos presentados a la Universidad Católica de Trujillo para nuestro informe de investigación para licenciamiento titulado “ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PANJUY, 2022”, son veraces, los originales son auténticos y las fotocopias son reproducciones fieles de los originales; en caso contrario, nos sometemos a las sanciones administrativas y penales contempladas por la Ley y eximio a la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI” de toda responsabilidad.

Trujillo, noviembre del 2023.



Bch. Lara Rojas, Wildor José  
DNI: 40347444



Bch. Pinedo Ruiz, Rodrigo  
DNI: 43207640

## Índice

Informe de originalidad	i
Autoridades universitarias	ii
Conformidad del asesor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice de contenido	vii
Índice de tablas	viii
Lista de figuras	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCION	12
II. METODOLOGÍA	34
2.1. Enfoque, tipo	34
2.2. Diseño de investigación	34
2.3. Población, muestra y muestreo	34
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos	35
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de información	35
2.6. Aspectos éticos en investigación	36
2.7. Ética investigativa	36
III. RESULTADOS	38
3.1. Presentación y análisis de resultados	38
IV. DISCUSION DE RESULTADOS	43
V. CONCLUSIONES	45
VI. RECOMENDACIONES	46
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	47
ANEXOS	51

## Índice de Tablas

Tabla 4. Actividad física	37
Tabla 5. Actividad física por dimensiones	38
Tabla 6. Vida saludable	39
Tabla 7. Vida saludable por dimensiones	40

### **Listas de Figuras**

Figura 1. Actividad física	37
Figura 2. Actividad física por dimensiones	38
Figura 3. Vida saludable	39
Figura 4. Vida saludable por dimensiones	40

## Resumen

Esta investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022. A partir de la perspectiva metodológica, se realizó con el enfoque cuantitativo; ha sido un estudio aplicado que empleó un diseño correlacional. La población de análisis estuvo conformada por 36 alumnos de cuarto año de secundaria. La muestra fue la misma de 36 estudiantes, siendo no probabilística. De acuerdo a los resultados se logró determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable. A través del análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se obtuvo que la actividad física al relacionarlo con la vida saludable tiene un nivel de correlación de ,879 que representa una correlación positiva alta. Al relacionar las dimensiones de la variable actividad física con vida saludable que son: actividades aeróbicas, flexibilidad y coordinación se logró una correlación de ,826, ,871 y ,784 que representó una correlación positiva alta. Por consiguiente, si hay una relación directa entre las dimensiones de la actividad física y la variable vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria.

**Palabra clave:** actividad física, vida saludable, flexibilidad, coordinación

### **Abstract**

This research was carried out with the objective of determining the relationship between physical activity and healthy life in fourth year high school students in the area of physical education in an educational institution in Panjuy, 2022. From the methodological perspective, it was performed with the quantitative approach; It has been an applied study that used a correlational design. The analysis population consisted of 36 fourth-year high school students. The sample was the same of 36 students, being non-probabilistic. According to the results, it was possible to determine the relationship between physical activity and healthy living. Through the statistical analysis of the Rho Spearman correlation coefficient, it was obtained that physical activity, when related to healthy living, has a correlation level of .879, which represents a high positive correlation. When relating the dimensions of the physical activity variable with a healthy life, which are: aerobic activities, flexibility and coordination, a correlation of 0.826, 0.871 and 0.784 was achieved, which represented a high positive correlation. Therefore, if there is a direct relationship between the dimensions of physical activity and the healthy life variable in fourth-year high school students.

**Key word:** physical activity, healthy life, flexibility, coordination

## I. INTRODUCCION

La OMS (2019) declara en los últimos tiempos, innumerables encuestas han demostrado que la actividad física es fundamental para mejorar nuestra vida saludable. Según lo definido por la Organización Mundial de la Salud en 1946, la actividad física fortalece el estado completo de la salud física y mental de las personas, socialmente y sin enfermedad.

Al respecto, el desarrollo de un estilo de vida activo es uno de los factores clave en la búsqueda de la salud a todos los niveles. Por ello, la organización estableció en sus recomendaciones de la Campaña Mundial de la Salud <sup>1</sup> que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben **acumular** al menos **60 minutos diarios de** ejercicio moderado **o** vigoroso.

<sup>3</sup> Campojo (2018) expresa que, a lo largo de los años, hemos observado cada vez más que al bajo del curso escolar, observamos que diferentes alumnos cargan con la responsabilidad de realizar actividades físicas normales. Su único interés es obtener puntajes aprobatorios en la asignatura. El foco está en sacar buenos resultados. Altos en lugar de prestar atención a la importancia que este tema puede traerle. Existe evidencia de que a medida que pasa el año escolar, los humanos asumen una mayor responsabilidad por el desempeño académico, y además del tiempo de juego o cualquier tipo de acción que pudiera observarse durante los descansos, la gran mayoría de los estudiantes de no hace, <sup>3</sup> si los hacen solo para beneficio personal, pero hay un porcentaje mínimo de práctica, pero está lejos de ser suficiente. En nuestro país se han logrado importantes avances en este ámbito, especialmente en el gobierno representado por el Ministerio de Educación, considerando que el ejercicio físico es la base del desarrollo integral. Tantas, que ha aumentado el número de horas de educación física, pero lamentablemente no es suficiente, porque la Organización Mundial de la Salud recomienda que los humanos, especialmente las personas de 5 a 17 años, debemos hacer al menos 60 minutos de ejercicio físico todos los días, y esto es en instituciones no se ha aplicado, lamentablemente, solo nos preocupamos por tener expedientes académicos adecuados.

Al respecto, nace una toma de decisión por conocer los fundamentos teóricos de la actividad física y así guiar mejor el aprendizaje de los estudiantes, en ese sentido se entiende que el proceso de enseñanza aprendizaje será optimizada a través de estrategias que permitan mejores resultados.

Esto también significa que cada estudiante aprende a reconocer sus propias cualidades atléticas. Asimismo, aprenderás a identificarte, a utilizar su frecuencia cardíaca para regular la actividad física potencial, a cuidar su cuerpo de manera razonable, y especialmente a cuidar y mantener su salud ayudará a desarrollar el dominio físico y la expresión creativa que se expresan fundamentalmente a través de los siguientes procesos de pensamiento: como análisis, síntesis, inducción y otros procesos de pensamiento que promueven las condiciones que constituyen el desarrollo de la personalidad.

Esta problemática es debido a la falta de relación y conocimiento con el entorno circundante, estudiantes pasivos inactivos, disciplina continua y conducta ociosa; por ende, tienen algunas dificultades en el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y sociales con sus compañeros. Debido a la falta de motivación y al desconocimiento de su propio cuerpo, los niños rara vez asisten a clases, también se ha observado que no tienen buenas habilidades de manejo perceptivo, y carecen de interés en juegos generales y actividades de entretenimiento dentro y fuera del aula; también se menciona que esto puede afectar su salud, y los que no han recibido estimulación pueden ser tímidos, introvertidos, dificultad para comunicarse con adultos cercanos, dificultad para participar.

En la institución educativa donde se desarrolla la investigación, los estudiantes de cuarto año de secundaria presentan problemas, ya que hay casos de **obesidad prematura y depresiva** pudiendo causar **muchas** otras **enfermedades** y un **bajo rendimiento académico**. Los padres no tienen interés en promover y fortalecer hábitos de ejercicio, juegos al aire libre, caminar, deportes y sus propios hábitos. Los maestros de aula rara vez fomentan el buen uso del tiempo libre, y no existe una sugerencia organizada para promover el entretenimiento y los juegos deportivos con sus alumnos.

Para fortalecer la vida saludable de los estudiantes, se debe trabajar más con ellos, se les debe conocer más para descubrir sus dificultades y superarlas. Por lo tanto, se genera la siguiente pregunta:

**1** ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la vida saludable en los **estudiantes de cuarto año de secundaria** en el área **de** educación física en **una institución educativa** en Panjuy - 2022?

Ante ello nos formulamos las siguientes preguntas específicas: ¿Cuál es la relación entre las actividades aeróbicas y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de

secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022?,  
¿Cuál es la relación entre la flexibilidad y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022?,  
¿Cuál es la relación entre la coordinación y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022?

<sup>3</sup> Es muy importante saber que la actividad física marca la vida saludable de una persona, porque tienen en cuenta sus aspectos emocionales, sociales, intelectuales, deportivos, y pueden resolver los problemas personales generales. Además, se obtienen múltiples resultados al generar un suficiente espacio para su desarrollo. Es decir, se pueden utilizar diferentes materiales para transformar la actividad física para que los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades y destrezas; en fin, dejarles enfrentar <sup>3</sup> sus propias limitaciones, miedos y deseos, y conectar con los demás. También es interesante realizar esta investigación, porque la actividad física se utilizan un sinfín de recursos para desarrollar las habilidades de los niños de acuerdo a su edad, y la psicomotricidad se utilizará de mejor manera en la vida diaria, como correr, saltar, jugar a la pelota, dibujar, torcer, cortar, etc. Por ello, se pueden utilizar diversos juegos para desarrollar <sup>3</sup> la coordinación, el equilibrio y la orientación de los niños, a través de los cuales los niños podrán desarrollar otros aspectos de los conceptos del espacio como arriba y abajo, ve hacia atrás y hacia adelante; espera abajo y de lado a derecha-izquierda.

Si bien los estudiantes se identifican como beneficiario directo de esta investigación; <sup>3</sup> también, educa a todos los miembros de la comunidad educativa, para que a medida que los maestros resuenen, planifiquen mejor su investigación. Trabajo, por lo que los niños y niñas se verán muy favorecidos porque sus conocimientos son suficientes para enfrentar los desafíos de una sociedad moderna y altamente competitiva.

La práctica de las actividades físicas tendrá un impacto en la motivación e interacción de alumnos y docentes; porque tendrá un cambio positivo en la vida saludable de los estudiantes, porque realizará investigaciones, y a su vez, permitirá a los docentes formarse primero con cambios profundos, ya que los estudiantes necesitan desarrollarse en los campos de la cognición, la emoción y la psicomotricidad. Como resultado, los estudiantes estarán felices y tranquilos al practicar las actividades físicas, por lo que pueden desarrollarse mejor.

La viabilidad de esta investigación es muy oportuna, pues en el cuarto año de educación secundaria se necesita emplear actividades y estrategias necesarias para hacer de la actividad física un punto fuerte de todo estudiante de la institución.

Con respecto al objetivo general se planteó de la siguiente manera. Determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022.

Esto a su vez nos conlleva a especificar los siguientes objetivos. Identificar la relación entre las actividades aeróbicas y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022. También identificar la relación entre la flexibilidad y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022. Por consiguiente, identificar la relación entre la coordinación y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022.

Este trabajo de investigación nos permite plantear la siguiente hipótesis general: La actividad física se relaciona directamente con la vida saludable en el área de educación física en una Institución Educativa en Panjuy -2022; La actividad física no se relaciona directamente con la vida saludable en el área de educación física en una Institución Educativa en Panjuy -2022.

También a formular las siguientes hipótesis específicas: Existe relación directa entre las actividades aeróbicas de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022. <sup>1</sup> Existe relación directa entre la flexibilidad de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022.

<sup>1</sup> Existe relación directa entre la coordinación de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022.

<sup>2</sup> Crisóstomo (2021), en la tesis: "Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 años básico y 3 años medio del colegio salesiano de concepción en clases no presenciales, en el año 2021, <sup>2</sup> durante la pandemia COVID-19 Chile. Esta investigación fue elaborada por varios meses para poder identificar el grado de impacto sobre la coyuntura actual en la actividad <sup>2</sup>

física de los adolescentes, quienes tuvieron que adaptarse al trabajo remoto por clases en online y la problemática de salud tanto física como mentalmente. Se planteó como objetivo reconocer y analizar el impacto en los alumnos, producto del confinamiento en la actividad física, realizadas en clases no presenciales por los educandos de octavo básico y tercero medio del establecimiento educacional “Colegio Salesianos, Concepción” en el tiempo de pandemia por el COVID-19. La investigación realizada tuvo una metodología tipo descriptiva, diseño descriptivo mixta, donde utilizo una encuesta para poder recopilar datos sobre la actividad física, salud y educación. Los resultados con respecto a la investigación realizada por Crisóstomo se evidenciaron que el 78,5% de la muestra, se ha visto afectada por la disminución de actividad física por la pandemia y el 21,5% ha venido practicando alguna actividad con un mínimo de 60 min, tiempo recomendado por la OMS. En conclusión, el confinamiento en los hogares por causa de la pandemia a nivel mundial, tiene un gran impacto negativo tanto en la actividad física, desorden de sueño, desequilibrios alimentarios, entre otros.

Ortiz (2021), en el estudio de investigación “La actividad física y el bienestar emocional del estudiante de bachillerato”, estableció como objetivo principal, determinar la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama”, de la ciudad de Ambato, durante el periodo de abril-setiembre 2021. La metodología en efecto fue de nivel descriptivo, con un enfoque cuantitativo y una modalidad bibliográfico documental, con una muestra de 42 escolares, a los cuales se les aplico encuestas. Los resultados de estudio denotaron un nivel moderado y bajo de actividad física y su bienestar emocional se mostró en niveles aceptables lo que llevó a la conclusión de que no existe una relación entre la actividad física y el bienestar emocional en los alumnos.

Roger (2021), en la investigación “Actividad física realizada por los escolares del IES profesor Martin Miranda durante el periodo de confinamiento por motivo del COVID-19, en España. Se planteó como objetivo inicial describir y analizar la actividad física que realizan los escolares del IES profesor Martin Miranda durante el tiempo de confinamiento a causa del Covid 1. Estudio en el cual empleo la metodología de tipo descriptiva, se readapto la escala Internacional Physical Activity Questionnaire, aplicada en una muestra de 214 estudiantes del centro educativo. En resultados obtenidos mostraron que el 67,44% no cumplía con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, la que indica un tiempo minino de 60 min de inactividad física, encontrando el porcentaje de 32,56% de

estudiantes que cumplen el tiempo de 60 min a más. Al término de la investigación, Roger concluyó que el confinamiento por COVID-19 ha tenido un impacto considerable en la actividad física de los estudiantes, no cumpliendo con los estándares propuestos de la OMS.

Rico (2021), en la tesis “Relación entre los niveles de actividad física, condición física y estado nutricional en población escolar del pacifico colombiano”, la investigadora planteó el objetivo principal de establecer la relación existente entre los niveles de actividad física, condición física y estado nutricional en la población escolar del pacifico colombiano en una institución educativa del municipio de Tadó. Empleó la metodología de tipo observacional analítico, aplicó en una muestra de 77 estudiantes de la institución educativa del municipio de Tadó. Finalmente, Angélica Rico llegó a la conclusión que existe una relación significativa entre la actividad física, condición física y antropométricas; evidenciando el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, razón por la cual, si la población continúa con este aumento a largo plazo, generaría enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

De acuerdo a las investigaciones en el ámbito nacional sobre las actividades físicas;

Maza y Osorio (2020), en la tesis “Nivel de actividad física en docentes de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima, durante la pandemia del COVID-19”, tuvieron como objetivo, determinar el nivel de actividad física en docentes de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima, durante la pandemia del COVID-19. El tipo de estudio fue descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal, se aplicó en una población de 113 docentes. Llegaron a la conclusión que, durante el tiempo de la pandemia mundial, los docentes ejecutaron actividad física vigorosa.

Idme (2021), en la investigación “Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID-19, Arequipa 2021”, desarrollada por Idme Merma, planteó el objetivo general de determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en los estudiantes de un colegio nacional de Arequipa en época de pandemia. Respecto a la metodología, se empleó un estudio de tipo observacional, prospectivo y longitudinal; se trabajó con una muestra de 142 alumnos de dicha institución educativa. Los resultados obtenidos, evidenciaron que, en la variable de uso de videojuegos, solo el 6,34 % presentó problemas severos, el 42,45 % problemas parciales y el 51,41 % no presentó ningún problema; respecto a la segunda variable, sobre actividad física, fue bajo con 49,30 %, moderado con 45,77 % e intenso con 7,93 %; teniendo como resultado general, que las variables no tienen una relación

significativa. Por lo cual, la investigación concluyó que no existe relación evidente entre las variables estudiadas.

Campojó (2018) en su investigación: La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. La investigación es de tipo básica, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población de estudiantes fue de 94 del tercer grado de secundaria. Para recolectar los datos se utilizaron los instrumentos de la variable la actividad física y el rendimiento académico; para la variable actividad física se realizó la confiabilidad a través del Alpha de Cronbach por presentar escala politómica. El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 23). Realizado el análisis descriptivo y la correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de  $Rho = ,437^{**}$  interpretándose como moderada relación entre las variables, con una  $p=0.00(p<0.05)$ , con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

Pajuelo (2018) esta investigación se realizó, en Yungay – Ancash, se encuentran cuatro capítulos, en el capítulo I, se está considerando el título de la monografía, la descripción del tema, todo el planteamiento, de los objetivos y la justificación e importancia del estudio. En el capítulo II, que es el cuerpo de la monografía, este contiene lo que viene a ser la temática, por medio del marco teórico conceptual. Capítulo III, se encarga de las conclusiones. En el capítulo IV contiene todas las recomendaciones necesarias para la aplicación, finalizando con las referencias bibliográficas. Considerando los objetivos: Objetivo General: Describir la importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de nivel secundario, en Yungay-Ancash- 2017, Objetivos, Específicos: Identificar qué beneficios hay en la educación física para los estudiantes de secundaria. Describir, los componentes principales, de la actividad física para la contribución y en que repercute en la mejora de la calidad de vida de estudiantes. Importancia y Justificación del estudio menciona que según OMS la deficiencia de que se realice actividad física trae como principal problema desbalances en el alud de 17 las personas, siendo esto confirmado porque según los estudios es el cuarto factor, de mortalidad en el Perú: según todos los datos que

estiman estadísticamente un 6% de fallecimientos anuales por la no practica de actividad física

Ponce (2018) la presente investigación doctoral se tipo experimental y explicativa, se realizó en la I.E. Sebastián Barranca, Camaná del departamento de Arequipa. Consta de tres capítulos, con los objetivos: Objetivo general: Ejecutar mediante un Programa que sea de intervención de la Educación Física, para mejorar la Salud en estudiantes de la I.E. Sebastián Barranca de Camaná Arequipa 2016. Objetivos Específicos: Medir como se encuentran las prácticas de salud de los estudiantes de secundaria mucho antes de poner en marcha el programa que es de intervención de a educación física la dar una mejora en la salud integral de los educandos. Medir como se desarrolló las creencias en la salud integral de todos los estudiantes de secundaria después de que aplicó el programa, de intervención, de educación física, para mejorar la salud integral en cada estudiante participe. Hacer una comparación de como fue el inicio y como fue el final después de ejecutar la aplicación, del programa de Intervención de educación Física, Para la Salud. Fijar cada factor que es contextual en la salud integra de cada estudiante de nivel secundario.

Calloapaza y Zapana (2020) en la tesis “La influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019. Tesis presentada al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángro, para optar al título profesional de profesor de educación física, plantearon como objetivo general conocer la influencia de la nutrición alimentaria en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 23 Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019, el estudio fue de enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue básico no experimental; el diseño era descriptivo correlacional; arribaron a la conclusión: La nutrición alimentaria influye de manera directa en el rendimiento del deporte escolar en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercio “Lizandro Luna” Azángaro, 2019 en 0.14 (Correlación positiva muy débil), contrastado con la correlación r de Pearson, significa bajo rendimiento en el deporte escolar.

Surco (2018) en la tesis “Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la UNAP, 2017”, presentada a la universidad Nacional del Altiplano – Puno para optar el título profesional de licenciado en Educación Física, tenía como objetivo conocer la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los estudiantes de ingeniería agrícola de la

Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017; el tipo de estudio de la investigación fue aplicativo, nivel de investigación fue de tipo descriptivo correlacional, llegó a la conclusión: El factor actividad física determina de cierta manera el IMC de los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería agrícola – 2017, se observó que si existe una asociación buena entre el índice de masa corporal IMC y los indicadores de realizan algún tipo de actividad física por lo general durante la semana, como acostumbran los estudiantes a ocupar su tiempo libre fuera del horario académico y tiempo libre en la universidad, y en que acostumbran ir los estudiantes de su casa a la universidad.

Ignacio (2018) en sus tesis Vida saludable y aprendizaje de los estudiantes de la institución de educación inicial No. 268 del Distrito Río Negro-2018. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre vida saludable y aprendizaje de los estudiantes de la institución de educación inicial No. 268 del Distrito Río Negro-2018. Se utilizó una muestra no probabilística. Usó la técnica observación y Likert, la escala se utiliza como herramienta para la recolección de datos, la base de datos funciona en la versión 13 del programa Excel y el resultado funciona en la versión 23 del programa SPSS, y encontró que el coeficiente obtenido  $r = 0.868$  cuantifica la relación entre vida saludable y aprendizaje. En conclusión, se determinó la correlación positiva con la intensidad de la perfección de ambas variables, se determina que el impacto de la vida saludable en el aprendizaje de los estudiantes es del 75.3%.

De acuerdo a las investigaciones teóricas científicas, con respecto a las actividades físicas los siguientes autores definen de la siguiente manera:

Los autores Aragonés y Barba (2015) definen que la actividad física ocurre cuando “se producen contracciones musculares voluntarias, lo que conlleva al movimiento físico y al gasto energético por encima de los niveles de reposo. Además, la actividad física, el entretenimiento y otras actividades diarias requieren movimiento físico” (p.74).

Vidarte et al (2011) señalaron que “las actividades físicas es todo tipo de movimientos corporales producidos por los músculos, que provocan gasto energético. Esto sucede en sus actividades diarias, excepto cuando duerme o descansa” (p.49).

Los autores Guzmán Clavijo y Bernal (2011) definen “la actividad física como el movimiento físico producido por la contracción ósea, que a su vez provoca que el gasto energético supere los niveles normales” (p.52).

Según lo referido por los autores en sus estudios se considera la actividad física a todo ejercicio que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, ya sea de intensidad alta, media o baja, es provocado por la contracción de la musculatura esquelética. Esto provoca el desgaste de los huesos y energía. El ejercicio de alta intensidad es el que se produce mediante ejercicio aeróbico y/o ejercicio planificado como por ejemplo las actividades físicas a través del voleibol.

Con respecto a nuestro trabajo de investigación se consideró las siguientes dimensiones:

Resistencia. Según Suarez (2021) “La pandemia de COVID-19 y el consecuente confinamiento domiciliario forzado han planteado un nuevo desafío en el campo de las ciencias del deporte y el ejercicio” (p.57).

La resistencia es considerada como una de las capacidades físicas más importantes del hombre, esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que se pierde y también es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo; sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aeróbica-anaeróbica en el organismo del atleta y esto solo es posible gracias al desarrollo de la resistencia (Collazo 2002).

De acuerdo con Zintl (1991) es “La capacidad de soportar cargas físicas y mentales durante mucho tiempo, debido a su intensidad y duración, eventualmente resultando en una fatiga insuperable, y / o recuperándose rápidamente de esfuerzos físicos y mentales” (p.52).

Los deportes de resistencia tienen diferentes roles en la práctica deportiva. La particularidad del tipo de ejercicio es el factor decisivo. “Es especialmente importante si se trata de un movimiento cíclico o no periódico, continuo o intermitente, y la fuerza o velocidad del movimiento es más o menos intervencionista” (Zintl, 1991). Desde este punto de vista, nuevamente es obvio que no puede haber un concepto general de resistencia en el fondo, porque la particularidad de la carga de energía producirá varias manifestaciones:

Mantener la intensidad de carga óptima el mayor tiempo posible durante el tiempo establecido para la carga. Al soportar cargas largas, se minimiza la inevitable pérdida de resistencia. Al enfrentarse a un número indeterminado de acciones específicas durante los entrenamientos y competiciones, aumenta la capacidad de soportar la carga al enfrentarse a una gran cantidad de objetos. Acelera la recuperación después de la carga de entrenamiento

y la competencia. En deportes técnicamente más complejos, la capacidad de estabilización y concentración de las técnicas deportivas (Zintl,1991, p.54).

Bajo estas ideas, se puede afirmar que los deportes de resistencia juegan un papel importante en todos los deportes porque funcionan de diferentes formas, pueden ayudarnos a soportar la carga de trabajo o recuperarnos del esfuerzo, especialmente en eventos deportivos de media y media distancia.

Con respecto a la velocidad. Según Torres (1996), la velocidad se define como, “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. Torres (1996), por lo que el concepto de velocidad está ligado a la necesidad de realizar una acción motriz en un mínimo de tiempo como exigencia primordial. No existe velocidad si no hay exigencia de realizar la acción motriz en el menor tiempo posible.

Según Devís (1993) enfatiza que “este es el resultado del tamaño del espacio-tiempo asociado. Para caracterizar la velocidad, no solo se debe considerar el intervalo dividido por la unidad de tiempo, sino también la dirección del desplazamiento” (p.79). Por lo tanto, la velocidad se debe transmitir de acuerdo con la magnitud del vector que se determina en el sitio. El tiempo para preparar el nombre de la velocidad para la capacidad de realizar una actividad en el tiempo básico posible, en metros por segundo. Según Rius (2005) manifiesta que “la velocidad es el resultado de estas amplitudes temporales y espaciales. Se debe fortalecer para reconocer los principales intervalos de estas unidades de tiempo más la información sobre el desplazamiento, transmitidos en esta línea” (p.152).

De la misma manera, a largo plazo, se puede esperar razonablemente que se dé cuenta de la expansión vectorial del movimiento mínimo en el campo de preparación de la designación de velocidad. De acuerdo con Rius (2005) se puede reconocer las diferentes manifestaciones: Velocidad del segmento: Es la capacidad del segmento de alta rapidez. Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder a un estímulo específico en el menor tiempo posible, esta posibilidad se extiende desde la ejecución del impulso hasta el bajo de la respuesta motora. Capacidad de aceleración: puede ser la capacidad de alcanzar la mayor velocidad en el menor tiempo posible. Su poder depende de la energía más extrema. La velocidad más extrema: Es el ritmo más pronunciado del movimiento, se basa en la fuerza

progresiva, la versatilidad de esta consideración y la coordinación entre los competidores. Apoyo a la velocidad: esta puede ser la capacidad de cuidar este ritmo extremo.

La flexibilidad. Según Devis (1993), es una de las mejores habilidades físicas básicas. “En cuanto a su significado, intervendrán ciertos términos como movilidad, ancho de la articulación, estirabilidad muscular y capacidad de estiramiento y observación final. El valor del esfuerzo por lograr la adaptabilidad es el cambio estático” (Devis, 1993, p.80). En cualquier caso, desde su punto de vista, depende del tipo de fuerza que se utilice para extender el rango de posturas y del grado de extensión que experimentará la base de datos, que es similar a lo que se realiza.

La tarea de adquirir adaptabilidad tiene dos aspectos básicos: dinámico y estático. En cada ilustración, los extremos que se utilizan para lograr los requisitos uniformes de la postura extendida y el nivel del objeto se superponen con respecto a la ilustración dibujada. Puede ser el plan que mejor se adapte a los supuestos actuales. “El método estático permite el control postural, y estas personas deben obtener un fuerte estiramiento para aceptarlo. Al solicitar un descanso insignificante en lugar de sentarse y descansar” (Devis, 1993, p.81); en el pasado, una situación que ocurría en un momento específico se le denominaba técnica estática básica.

Para Grosser y Muller (1992), las etapas de desarrollo en las cuales se manifiesta una mayor flexibilidad se prolongan hasta los doce años, aproximadamente. A partir de esa edad, la flexibilidad será más limitada con el paso de los años y su evolución ocurrirá de forma negativa. Probablemente, la causa de todo ello radica en la liberalización de andrógenos y estrógenos en el organismo

Se debe preparar la fuerza, Según Platonov y Bulatova (2006), mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”.

Bajo estas concepciones se puede observar que la fuerza, al ser estudiada desde diversos enfoques puede variar su concepto. Sin embargo, dentro del ámbito deportivo se ejecuta a través de la actividad muscular y que en ese sentido hace referencia a una capacidad propiamente de un ser humano, por ende, el término correcto para su utilización sería el de “fuerza muscular” de esta forma el autor la define como “ la capacidad que permite desarrollar un trabajo mediante la oposición y superación de una resistencia ya sea interna

o externa, modificando el estado de reposo o movimiento de un cuerpo a través del accionar de los músculos”.

Según Ehlenz (1990), ya que es esencial para el máximo progreso en su entorno circundante. Además, debe ajustarse porque es necesario para personas que reconocen las tareas de la vida diaria, realizan trabajos de aplazamiento y que tienen estructuras anatómicas en diferentes periodos de desarrollo. “La mayor salida del desarrollo puede reflejarse en las actividades deportivas, momento en el que alcanzarán gradualmente el nivel requerido” (Ehlenz et al 1990, p.72).

Se puede estipular que el manejo de los hechos es fundamental para el mayor progreso y el mayor ajuste posible de su entorno circundante. Esto puede ser crucial para reconocer tareas en la vida diaria, implementar reclamos para modificar trabajos y mejorar la estructura en diferentes etapas luego de mejorar. “Las afirmaciones más amplias sobre el desarrollo pueden reflejarse en la actividad física. En este punto, para esos niveles necesarios, se puede decir que la fuerza es un tipo secundario que gradualmente puede volverse más sorprendente” (Ehlenz et al., 1990, p.72).

Estática: esto ocurre debido a la retracción del dibujo isométrico, que es el momento de expandir la tensión en el conjunto de contracción sin cambiar la estructura sólida. Es decir, dado que el resultado de la potencia separada es cero, existe presión estática que no realiza trabajo físico. En este caso, la protección externa y la fuente de alimentación interna tienen ventajas similares, que es el resultado de que dos fuentes de alimentación en conflicto son iguales a cero. Esta apariencia de alta calidad requiere un cuidado especial durante el entrenamiento debido a los efectos cardiovasculares provocados por el mejor esfuerzo. (Ehlenz et al.,1990, p.73)

Fuerza dinámica: Este es el efecto alterno posterior de la contracción isotónica e isométrica. Es el aumento de presión de los componentes que se contraen. Habrá más contenido de transformación a largo plazo en la estructura, que puede ser el llamado cambio concéntrico en el contexto, es decir, la masa enorme de fuerza interna supera la fuerza irresistible; o tensión en el alargamiento de la fibra muscular, que puede ser incluyendo la llamada energía cinética frenética. (Ehlenz et al.,1990, p.73)

Con respecto a los beneficios de las actividades físicas, los autores lo definen de la siguiente manera:

Según Frago (2015) manifiesta que existe evidencia científica de que hay muchos beneficios directos al participar en actividades físicas:

Regularmente durante la infancia, se incluyen cambios positivos en la obesidad, la salud ósea, la salud mental y la FQ cardiopulmonar. De manera similar, un rendimiento normal de AF y una FC adecuada pueden reducir muchas enfermedades cardiovasculares y coronarias, así como la presión arterial alta, el cáncer de colon, la osteoporosis, la diabetes tipo II y la depresión. Verificaron cómo el programa de intervención del año escolar basado en PA mejora la salud ósea de los niños y niñas de escuela, mientras mejoran el contenido mineral óseo y la densidad ósea. Además, se ha determinado que la participación regular en la AF de niños y jóvenes se asocia con beneficios fisiológicos (mejora de la salud cardiovascular y reducción del riesgo de enfermedad coronaria entre un 20% y un 35%). Reduce el riesgo de diabetes tipo II, mejorar la salud ósea, reduce la grasa corporal y mantiene el peso y desarrolla el músculo) y psicológico (mejora la confianza en sí mismo, las habilidades sociales y la autoestima, reducir la ansiedad). (p.142)

De manera similar, un meta análisis de publicaciones elaborado por el gobierno de EEUU. “En las pautas de actividad física para estadounidenses involucró la interacción entre el ejercicio físico y la salud, describiendo el riesgo de muerte prematura y el tiempo semanal de AF moderada (AFMV)” (Frago, 2015, p.142). El riesgo relativo de AFMV por menos de 1 hora por semana es del 1% y por 7 horas por semana es del 0,6%. Los beneficios de las prácticas convencionales de las actividades físicas para niños y adolescentes, permiten incrementar la salud cardiorrespiratoria y muscular, mejorar la composición corporal favorable, incrementa la salud ósea. Biomarcadores para mejorar la salud cardiovascular y metabólica, A sí como educir los síntomas de la depresión.

Con respecto al área del desarrollo cognitivo. Montenegro et al. (2018) refiere que es el proceso evolutivo de transformación que permite a los niños desarrollar habilidades y destrezas adquiriendo experiencia y aprendiendo a adaptarse al entorno, incluyendo discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas.

Procesos cognitivos: Discriminación: Mecanismo sensorial en el que el receptor distingue uno o diferentes estímulos, eligiendo uno y eliminando el otro. Atención: Nos centramos en la función mental del sujeto. Aunque se trata de un proceso cognitivo, también

es un proceso emocional porque depende en cierta medida de la experiencia del individuo de lo que se observa, siendo la atención el factor principal que afecta el desempeño escolar.

Memoria: puede recordar información previamente aprendida. Básicamente involucra las siguientes etapas: Adquisición de información: esta es la primera vez que las personas contactan información (ver, escuchar, leer, etc.). Proceso almacenado: se ordena toda la información recibida. Proceso de recuperación: se utiliza para utilizar la información recibida cuando sea necesario. Imitación: capacidad de aprender y replicar los comportamientos (simples y complejos) que realiza el modelo. En imitación, involucra procesos cognitivos, emocionales y conductuales. El niño imitó todo lo que pudo. En el juego, el niño reproduce o representa las actividades de quienes lo rodean: padres, maestros, hermanos y hermanas, amigos; le gusta representar roles más que a sí mismo.

Conceptualización: es el proceso mediante el cual los niños identifican y seleccionan una serie de características relacionadas o claves (características) de un conjunto de objetos para encontrar sus principales atributos necesarios para que puedan reconocerlos como clases y distinguirlos de otros objetos. Resolución de problemas: con base en el aprendizaje y la experiencia, tener la capacidad de lidiar con diferentes situaciones y conflictos.

Desarrollo socioemocional. Incluyendo el proceso de actualización del conocimiento ambiental y el autoconocimiento, estos procesos permiten una comprensión significativa de los comportamientos emocionales propios y ajenos para lograr una mejor adaptación al entorno. Estos comportamientos se vuelven cada vez más complejos, porque se combinan con componentes de movimiento y procesos mentales complejos. También involucra el proceso de internalización de normas para que todos estos comportamientos emocionales se adapten a los comportamientos esperados por el entorno en el que se insertan.

El niño necesita ayuda para crear un espacio propicio para encontrar los aspectos positivos, debe establecer una relación armoniosa consigo mismo y con las personas que lo rodean. El éxito o el fracaso en una etapa de desarrollo determinarán el desarrollo futuro. Las características más destacables de diferentes estudios son: Confianza: Se desarrolla desde una doble perspectiva, los niños creen en la seguridad de su entorno y comienzan a confiar en sus propios recursos. Sensación de autonomía: Una vez que está lleno de confianza en sí mismo y en su entorno, el niño comienza a darse cuenta de sus posibilidades y comienza a querer vivir independientemente de los demás. Sentido de iniciativa: En cuatro

de cada cinco años, comenzó a utilizar su iniciativa. Se preocupa por el control consciente de su autonomía.

Sentido de aplicación frente al sentido de inferioridad: Comienza a recibir la educación obligatoria a los seis años. Aquí es cuando aparece el complejo de inferioridad. Si un niño logra ganar confianza en sí mismo y autonomía y se enfrenta a una baja autoestima, se enfrentará a la ardua tarea de adquirir un sentido de aplicación.

Según, Piaget (1982) citado por Muñoz (2018) señaló: "La importancia del deporte para la cognición es principalmente, ya que se encuentra en la primera etapa, es decir en niños de seis años de edad"(página 16). Entonces, la inteligencia es una forma de que los niños puedan desenvolverse eficazmente a su entorno. De esta forma, da sentido a la biología mental porque se basa en el hábito o en los sentidos del movimiento, los hábitos y las asociaciones adquiridas.

Cabe mencionar que es importante comenzar a hacer ejercicio en la primera infancia, porque se ha convertido en la principal fuerza para el desarrollo paulatino de la inteligencia de los niños. Por eso es necesario estimular la fase sensoriomotora del niño, porque explorará el mundo y responderá, se adaptará a la estimulación generada por los sentidos.

En la segunda etapa o proceso de la experiencia del niño, es una operación preoperatoria, que se refiere al pensamiento o la cognición, pero en esta etapa, el niño no tiene la capacidad de pensar lógicamente, pero sí domina algunas habilidades motoras y de reconocimiento. Puede utilizar un objeto de esta forma para asociarlo simbólicamente y realizar una acción.

Desde la perspectiva de la experiencia del bebé, se fortalecerán todos los aspectos del niño, resaltando la importancia del desarrollo psicomotor de la primera infancia. Cabe aclarar que no solo las partes cognitiva y motora juegan un papel en el niño. También, expresa la parte socioemocional, a través de la cual los niños establecen relaciones interpersonales, de manera que mantienen buenos lazos emocionales y comunicativos entre pares.

Por ello, es necesario implementar un proyecto de aula en el área preescolar que ayude a superar las dificultades encontradas en el proceso de investigación y desarrollo, mejorando así los procesos cognitivos, emocionales y sociales. Cabe destacar que los beneficios de la psicomotricidad, no solo se reduce en estimular la energía personal, sino

también estimular los movimientos físicos, establecer relaciones interpersonales e incidir en la construcción de la personalidad. Esta área considera a los niños como una unidad inseparable entre la biología, la psicología y la sociedad, en la que todos los aspectos de su vida se integran e influyen mutuamente.

Con respecto a la vida saludable los autores lo definen de esta manera:

De acuerdo con Bayona (2013) citado por Ignacio (2018) la vida saludable es un estilo de vida sana, especialmente para los niños, puede garantizar una vida integral en la infancia. También muestra que ejercer un estilo de vida saludable es una contribución a los objetivos de calidad de vida, jugar al aire libre, caminar, no comer demasiado, retransmitir programas de salud en la televisión, beber agua sin gas, dulces y freír de forma controlada. La vida saludable, también es cuidado de los dientes y la higiene corporal, comer juntos en la mesa. (p.12)

Asimismo, desde la niñez hasta la adolescencia depende de la vida saludable que brinde la niñez, pues de ella dependerán otras etapas de su vida. A lo largo de su niñez y adolescencia, hay etapas de cambios en las necesidades nutricionales y energéticas. Primer período de la leche materna, es la mejor dentro de los seis meses posteriores al nacimiento debe consumirse durante al menos un año, ya que contribuye a las propiedades nutricionales recomendadas, la posibilidad de alergias es menor, el progreso del sistema es mejor y el aumento del vínculo de amor con su madre. Segundo periodo gradual o de transición, se puede introducir una nueva dieta de cereales, frutas y verduras. Prestar atención a verduras como espinacas, zanahorias o remolachas, carne, etc. Pasados los seis meses, la leche materna seguirá siendo el alimento principal. Sin embargo, es necesario introducir otros alimentos, como los cereales, frutas, verduras elaboradas con papilla. Antes de la edad escolar hay que considerar la alimentación, los hábitos alimentarios tradicionales se convirtieron en un hábito para elegir saludables bajos en grasa, muchas verduras, frutas y cereales. Bayona (2013) citado por Ignacio (2018).

Según la Ley de promoción de la vida saludable para niños, niñas y adolescentes (2017) la vida saludable es una dieta diversificada, preferiblemente en estado natural o mínima elaboración. Puede aportar energía y todos los nutrientes esenciales que todas las personas necesitan para mantener la salud, para que su calidad de vida sea mayor en todas las edades (p.27).

El equipo de revisión, investigación y posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas GREP - AEDN (2013) considera que es una dieta saludable es que permite al cuerpo lograr y mantener una función óptima, mantener o restaurar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, asegurar la reproducción, el embarazo y la lactancia, y promover un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactorio, suficiente, completo, equilibrado, armonioso, seguro, adaptable, sostenible y asequible (28).

Con respecto a las características principales de la vida saludable. De acuerdo con GREP – AEDN (2013) para que nuestra dieta sea saludable, debe ser: Satisfacción, donde los sentidos son agradables y placenteros; suficiente, según las necesidades de las distintas etapas o entorno de vida, cubre las necesidades energéticas; Completo, que contiene todos los nutrientes que necesita el cuerpo humano, y el contenido es moderado, el equilibrio, donde hay una gran cantidad de alimentos frescos, especialmente vegetales, casi nada de bebidas alcohólicas y alimentos con baja calidad nutricional; el armónico, que tiene una proporción equilibrada de los macronutrientes que lo componen; la seguridad, ya que ninguna dosis de contaminante biológico o químico que exceda el límite de seguridad establecido por la autoridad competente, ni contaminantes tóxicos o físicos, químicos o biológicos que puedan ser nocivos para las personas sensibles, el adaptativo, adaptarse a las características individuales (condiciones fisiológicas y / o fisiopatológicas), sociedad, cultura y medio ambiente; lo sostenible, su impacto en el cambio climático es lo más bajo posible y se priorizan los productos locales y lo asequible, que permite la interacción social y la convivencia, lo cual es factible para las personas desde un punto de vista económico.

Respecto a la importancia de la vida saludable. Según la definición de Diccionario de la Real Academia, se entiende por vida saludable una forma especial de llevar a cabo o mostrar repitiendo el mismo comportamiento que se adquiere continuamente a través de la práctica a largo plazo. Además, la práctica de actividades físicas son el proceso de ingerir o comer alimentos para proporcionar al cuerpo los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua) que el cuerpo necesita para su crecimiento y desarrollo. Este es un proceso voluntario que está restringido por el conocimiento, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, lo que a su vez afecta la selección y distribución de estos alimentos en la dieta diaria (Artunduaga & Corredor, 2003)

Asimismo, el Institución Nacional de Nutrición (2002) la vida saludable constituye los hábitos, actitudes y formas de comportamiento que adoptan las personas en situaciones

específicas de la vida diaria, lo que conduce a la formación y consolidación de patrones de comportamiento y aprendizaje, que se verán afectados con el tiempo (favorables O desfavorable) el estado de salud, nutrición y bienestar. Los hábitos son comportamientos que se repiten constantemente, creando habilidades que se pueden usar en la vida.

Según, el Institución Nacional de salud (2002) el proceso de formación de hábitos de vida saludable se basa en las actividades diarias, los adultos deben considerar lo siguiente: Definir los hábitos que serán el objetivo del proceso de enseñanza: cómo, cuándo y dónde practicar, organizar los pasos o secuencia para su correcta ejecución y práctica continua en la vida diaria, informar a los estudiantes y familiares de la importancia y las ventajas de la práctica oportuna y continua.

Los hábitos se refieren a conductas que superan la capacidad de ejecución de hábitos en los niveles cognitivo, motor y emocional, y se convierten en una conducta integral. El comportamiento con capacidad de aprendizaje: Desde el nacimiento, los niños han obtenido una serie de aprendizajes sobre su entorno de nacimiento, los cuales serán propicios para el desempeño e integración de los niños, por lo que los adultos cuidarán de niños y menores.

Se lleva a cabo todos los días: la vida diaria es el factor clave en la formación de hábitos. En este caso, es necesario profundizar en la comprensión del contexto en el que se deben dar para que el propio individuo se considere un niño autónomo porque sabe realizar una determinada tarea, aunque la haga de manera irregular, en este caso no se acostumbrará, pero es posible.

De acuerdo a los beneficios de tener una vida saludable en el aprendizaje

Ortiz & Velarde (2019) expresan que tener una vida saludable brinda a los estudiantes la energía y nutrición necesarias para cumplir con su responsabilidad académica, mantener un nivel adecuado de rendimiento físico e intelectual y alcanzar su potencial en las correspondientes etapas de desarrollo y crecimiento.

De acuerdo con el Dr. Meyer (2019) la vida saludable es fundamental porque puede ayudar a mantener un aprendizaje equilibrado y verdaderamente significativo. Debe incluir prácticas actividades físicas para mantener una adecuada atención durante la escuela, proporciona no solo un mejor estado de ánimo y hábitos sociales, sino que también es una parte importante de la vida diaria.

De acuerdo con el Dr. Meyer (2019), se debe desarrollar actividades físicas adecuadas para un mejor rendimiento escolar, mejora la conciencia sobre valorar la vida activa y proporcionar un mejor crecimiento y desarrollo adecuado.

La vida saludable en el desarrollo integral. De acuerdo con Hayetian (2017) el crecimiento es un proceso continuo, partiendo del concepto del bebé (aunque es necesario evaluar los sueños, ideas, vivencias y planes familiares traídos por cada cónyuge antes de iniciar este nuevo impacto familiar) y continuar todo su proceso evolutivo del niño.

El desarrollo es multidimensional e integral, lo que significa considerar los aspectos físicos, cognitivos, emocionales, sociales y espirituales de cada niño. Como, por ejemplo, en la vida del niño Jesús, se observa este tipo de crecimiento y desarrollo general en diferentes áreas de su vida: inteligencia ("sabiduría"), cuerpo ("forma"), relaciones interpersonales ("gracia a los hombres") y con los demás. En este caso, Dios es un ser por excelencia que le dio esa relación interpersonal. Por ello, estar con Dios forma parte del desarrollo integral de los niños. Podemos dividir este desarrollo en cuatro áreas principales, que veremos a continuación.

Sobre el desarrollo físico. Se refiere al crecimiento del cuerpo y la adquisición de nuevas funciones o la madurez de las funciones existentes. Se refiere al crecimiento y funcionamiento de los diferentes órganos, dispositivos y sistemas que componen el cuerpo. Hayetian (2017) Algunos consejos se debe recibir regularmente servicios médicos para "niños sanos" (estos controles se realizan para cada edad). Estas medidas de control deben incluir: evaluación del peso y la altura, evaluación del desarrollo basada en la edad, exámenes de la vista y la audición, control de los signos vitales y el control clínico general, evaluación nutricional e instrucciones complementarias para el control de la vacuna según la edad, estudios de laboratorio u otros, si es necesario.

Recomendar a los padres de familia para con sus hijos, el cuidado dental, que incluye consultas periódicas con profesionales, y así el niño aprende y practica una higiene bucal adecuada todos los días. Asegurar una nutrición adecuada. Considere el terrible peligro de la obesidad infantil, el peligro actual y la adultez posterior. Cambiar la dieta gradualmente. Además, apagar la televisión durante la comida. Organice tiempo para que los niños participen en deportes y actividades deportivas recreativas. Es incluso mejor si el niño realiza esta actividad con los padres a través de un encuentro deportivo en la institución.

Sobre el desarrollo psicológico. Desde el nacimiento (o incluso antes) hasta el final de la vida, se experimenta un largo camino de desarrollo físico y mental. Cada persona pasa por diferentes etapas de evolución a lo largo de este camino y cada individuo cambia de manera diferente. Comprender las etapas por las que atraviesa el niño le ayudará a comprender mejor cada situación. Hayetian (2017) Tener siempre presente que el camino de desarrollo de cada niño es único, brindar la estimulación adecuada promueve este desarrollo, no se trata de obligar a los niños a avanzar, déjelos reflexionar y pensar. Reservar tiempo para que los niños participen en deportes supera el ocio. Es incluso mejor si también el niño realiza esta actividad con los padres.

Sobre el desarrollo social. Los primeros años son cruciales para construir vínculos entre sus compañeros de clase. Este vínculo, si se realiza correctamente, construirá una base de autoconfianza, estabilidad y autoestima para los niños. Los docentes siguen siendo el factor clave, y la familia y su entorno juegan un papel primordial, por lo que debe contar con el apoyo de todas las instituciones y actores sociales (Hayetian, 2017).

Sobre el desarrollo espiritual. Algunos padres dicen que dejan que sus hijos decidan cuando crezcan, por eso no quieren enseñarles nada sobre sus hijos para no inducirlos a tomar decisiones. Pero esto es un error, estos niños son bombardeados con diferentes tipos de información y creencias todos los días. Hoy, desde la televisión e Internet, muchos grupos que ni siquiera son conocidos han entrado directamente en el cerebro y planteado ideas extrañas, y creemos que hasta que crezcan y tomen una decisión justa, les afectará. Compartir la doctrina de la Biblia y sus valores para que, de esta manera, tengan las suficientes herramientas para elegir cuando crezcan (Hayetian, 2017).

Por niños sanos en un mundo mejor, se debe considerar todos los aspectos antes mencionados, ya que, en los primeros años de la vida de un niño, el mundo es el hogar y la escuela su segundo hogar. Como docentes responsables, queda demostrado que el trabajo pedagógico es esfuerzo para que el crecimiento y desarrollo de los niños.

Características según las áreas del desarrollo integral

Según, Sotomayor (2014) establece las siguientes características:

Cognitiva. Su nivel de pensamiento es cada vez más elaborado, también puede agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida, textura; logra clasificación, seriación, igualdad, diferencia de los objetos, agrupa objetos de acuerdo a los

atributos o características y se ubica en el espacio identificando las nociones: dentro, fuera, arriba, abajo, cerca de, lejos de, a un lado, al otro lado, delante, atrás y utiliza cuantificadores “mucho”, “pocos”, “ninguno”, “varios”.

Socio-afectiva. Realiza actividades de la vida cotidiana: juego, actividades domésticas, cumplimiento de rutinas, por propia iniciativa o solicitando apoyo cuando lo necesita. Practica con autonomía hábitos de alimentación, higiene, y cuidado personal utilizando adecuadamente los materiales apropiados y juega en grupo organizando sus propias reglas y asumiendo diferentes roles. La manera en que el niño juega, aprende, habla y actúa nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando.

Motriz. Demuestra agilidad, equilibrio y un adecuado tono corporal en las actividades espontáneas lúdicas y de la vida cotidiana; Da bote a la pelota con una mano, salta obstáculos de 40 cm. de alto, demuestra precisión, eficacia y rapidez en la coordinación visomotriz para manipular objetos, coge lápiz en forma adecuada y utiliza tenedor y cuchillo para comer.

Lenguaje. Narra experiencias de la vida cotidiana, lo hace con mayor fluidez y con adecuada pronunciación, utiliza los pronombres posesivos "el mío" y "el tuyo" así como los adverbios de tiempo aparecen "hoy", "ayer", "mañana", y también interpreta imágenes y describe algunas características de ilustraciones: dibujos, fotografías, etc.

Social y emocional. Quiere complacer y parecerse a los amigos, es posible que haga más caso a las reglas, le gusta cantar, bailar y actuar, se preocupa y muestra empatía por otros, está consciente de la diferencia de los sexos, puede distinguir la fantasía de la realidad, es más independiente (por ejemplo, puede ir solo a visitar a los vecinos de al lado) [para esto todavía necesita la supervisión de un adulto] y a veces es muy exigente y a veces muy cooperador.

Reconocer todas las formas de desarrollo, comportamiento y capacidad de un niño para adaptarse al entorno escolar y social que está desarrollando es fundamental, teniendo en cuenta las diferencias y preferencias individuales o grupales. Considerar, además que su comportamiento mostrará cierto egocentrismo, es decir no quiere compartir ni prestar materiales de trabajo, porque está pasando por la etapa del yo, por lo que afirma ser el dueño de estos materiales. Ante todas las situaciones posibles, es necesario actuar con estrategias para orientar las diferentes etapas de desarrollo hacia aprendizajes significativos.

## II. METODOLOGÍA

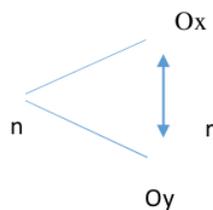
### 2.1 Enfoque, tipo

La investigación es de tipo básica ya que es un proceso por el cual se busca el progreso científico acrecentando el conocimiento teórico y no dando demasiada importancia a sus aplicaciones prácticas, se intenta profundizar al saber y conocimiento de la realidad (Finol, 2016). Según Hernández et al. (2018) la investigación es de tipo básica ya que mide, evalúa o recoge datos básicos sobre ideas en relación con variables, así como la dimensión o la estructura de un objeto investigado.

Además, es detallada debido a que mide o recoge datos para explicar lo cual estudia. Explica las inclinaciones de una población o conjunto. Como especifican variables, inspeccionan un fenómeno y sus elementos.

### 2.2 Diseño de investigación

La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin relación de ninguna variable extraña (Sánchez et al. 2018). Según Rodríguez et al. (2019), una técnica de indagación es un plan usado por el investigador, la cual permitió abordar el problema de investigación y detectar los procesos a hacer para el análisis. Ya que el proceso se desarrolló de lo general a lo particular, el procedimiento que se usó para este análisis fue el conocimiento hipotético deductivo (Gallardo, 2017). De esta forma, la confirmación avanzó de lo general o teórico.



n= Es la muestra donde se realiza el estudio

O<sub>1</sub>= Actividad física

O<sub>2</sub>= Vida saludable

r= Coeficiente de correlación entre las variables estudiadas

### 2.3 Población, muestra y muestreo

Población: Según Hernández et al. (2018), “Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p.174). En la investigación la población está formada un total de 110 estudiantes de 36 estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022.

La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin relación de ninguna variable extraña (Baena, 2017).

**Tabla 1**

*Número total de estudiantes en el nivel secundario.*

<b>Grado</b>	<b>Sección</b>	<b>Estudiantes</b>
1°	U	22
2°	U	18
3°	U	18
4°	A y B	36
5°	U	16
<b>Total</b>		<b>100</b>

**Muestra:**

La muestra de la investigación fue la totalidad de 36 estudiantes de la población, ya que los estudiantes presentan las características del estudio de la investigación.

**Tabla 2**

*Población de estudiantes del cuarto grado del nivel secundario.*

<b>Población</b>	<b>Estudiantes</b>
4° “A”	18
4° “B”	18
<b>Total</b>	<b>36</b>

**Muestreo:**

En la investigación el muestreo fue de tipo no probabilístico porque se les selecciono a estos niños con fines a la investigación, ya que la elección de elementos no depende de la probabilidad sino de causas relacionadas de la investigación (Hernández et al. 2018).

**Tabla 3**

*Criterios de inclusión y exclusión para participar en el estudio.*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser estudiante activo de los programas objetos de la investigación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diligenciar incorrectamente la encuesta.</li><li>• Manifestación verbal del estudiante de estar enfermo o incapacitado para responder la encuesta.</li></ul>

**2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos****Técnica:**

La técnica más adecuada para la recolección de datos es la observación directa, teniendo en cuenta la escala de medición: bajo, proceso, alto y destacado. Para Finol (2016) estas técnicas conducen a la verificación del problema planteado. Cada tipo de investigación determinara las técnicas a utilizar y cada técnica establece sus herramientas, instrumentos o medios que serán empleados.

**Instrumento:**

La observación es un procedimiento de recogida de datos que se ha incorporado en estudios con diversas variables relacionadas con la actividad física y vida saludable. Los instrumentos de observación directa empleados en la actividad física, la educación física y el deporte, se pueden clasificar dependiendo del objetivo, las variables a analizar y el contexto donde se desarrolla. Estos sistemas requieren de un entrenamiento por parte de la persona encargada en recoger los datos, así como mucho rigor y atención en su trabajo. Los niveles de actividad física son categorizados en tres o más códigos como, por ejemplo; sedentario, andando y muy activo, en este sentido, Mc Kenzie (2002), recoge la mayoría de los instrumentos validados con niños. El instrumento adecuado para recoger información

sobre actividad física y vida saludable será una ficha de observación, donde se medirá las acciones de los estudiantes.

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información.**

### **Tabulación**

Después de recoger la información, nos encontraremos con una serie de datos sobre diferentes variables de los individuos de una muestra. El primer paso para comenzar a analizar los datos es el de organizarlos de manera que podamos ver las características de los diferentes valores que han tomado las observaciones. El tipo de organización de los datos depende del tipo de variable.

### **Método gráfico**

Gráfico o diagrama estadístico, se representa, los datos estadísticos a escala o según una cierta proporción, o bien los elementos de un sistema, las etapas de un proceso y las divisiones o subdivisiones de una clasificación.

### **Análisis de datos**

Está basado en la reflexión sobre los resultados obtenidos de la aplicación de las encuestas, sus objetivos del estudio realizado, las hipótesis que esperamos demostrar el marco teórico del estudio.

## **2.6 Aspectos éticos en investigación.**

### **Ética investigativa**

Para la realización del presente estudio de investigación se considera las teorías reconocidas de los estudios sobre el derecho a un ambiente adecuado que fundamentan las variables son exclusivamente usados en esta investigación, además, la información demuestra veracidad y confiabilidad para la investigación y el recojo de los datos a través de los instrumentos serán utilizados guardando la reserva en la revelación de los datos.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Presentación y análisis de resultados

**Tabla 4**

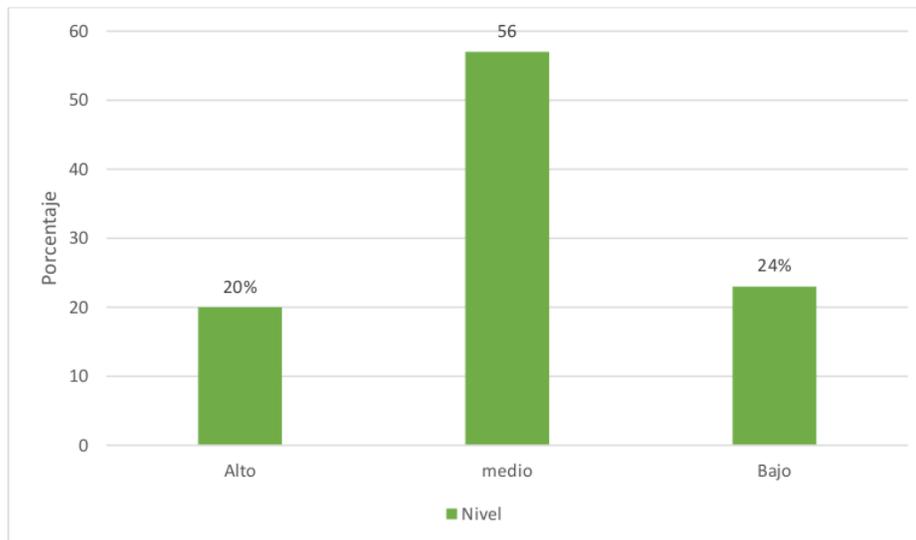
*Actividad física*

Nivel	Total	
	f	%
Alto	7	20
Medio	19	56
Bajo	10	24
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

*Nota:* Actividad física

**Figura 1:**

*Actividad física*



*Nota:* Tabla 4

Según la tabla 4 y la figura 1. En la variable actividad física los estudiantes de cuarto año de secundaria, el 20% se ubica en el nivel alto con una frecuencia de 7, el 57% en medio, con frecuencia de 19 y el 23% en bajo, mostrando una frecuencia de 10. Predominando el nivel medio

**Tabla 5**

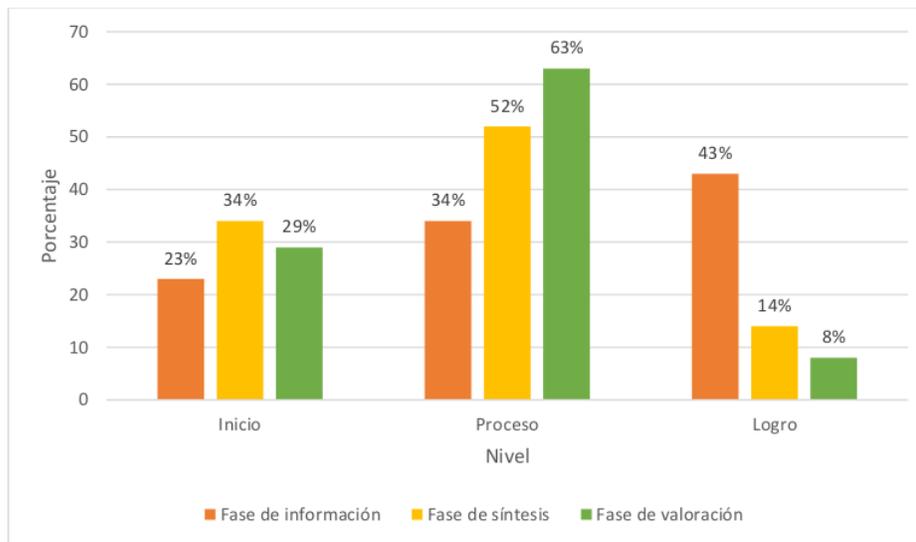
*Actividad física por dimensiones*

Nivel	DIMENSIONES					
	Actividades aeróbicas		Flexibilidad		Coordinación	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	8	23	13	34	10	29
Proceso	13	34	18	52	23	63
Alto	15	43	5	14	3	8
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

*Nota:* Cuestionario actividad física.

**Figura 2**

*Actividad física por dimensiones*



*Nota:* Tabla 5

Según la tabla 5 y la figura 2, en cuanto a la variable actividad física por dimensiones, en actividades aeróbicas el 43% se ubica en el nivel de alto, con una frecuencia de 15, en Flexibilidad el 52% está en el nivel de proceso, con una frecuencia de 18; del mismo modo en Coordinación con el 63%, mostrando una frecuencia de 23. Por consiguiente, las dimensiones que sobresalen son Coordinación con el 63% y Flexibilidad con el 52%.

**Tabla 6**

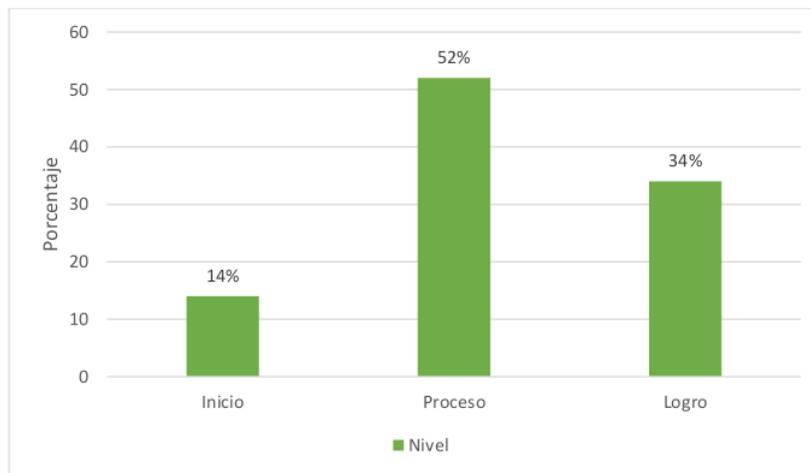
*Vida saludable.*

Nivel	Total	
	f	%
Bajo	6	14
Proceso	18	52
Alto	12	34
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

*Nota:* Cuestionario de aprendizaje.

**Figura 3**

*Vida saludable.*



*Nota:* Tabla 6

Según la tabla 6 y la figura 3, el resultado del cuestionario de vida saludable aplicado a los estudiantes de cuarto año de secundaria, el 34% se localiza en el nivel de alto, con una frecuencia de 12; el 14% en bajo, mostrando una frecuencia de 6 y el 52% en proceso, con una frecuencia de 18, destacando dichos estudiantes en vida saludable en el nivel de proceso con el 52%.

**Tabla 7**

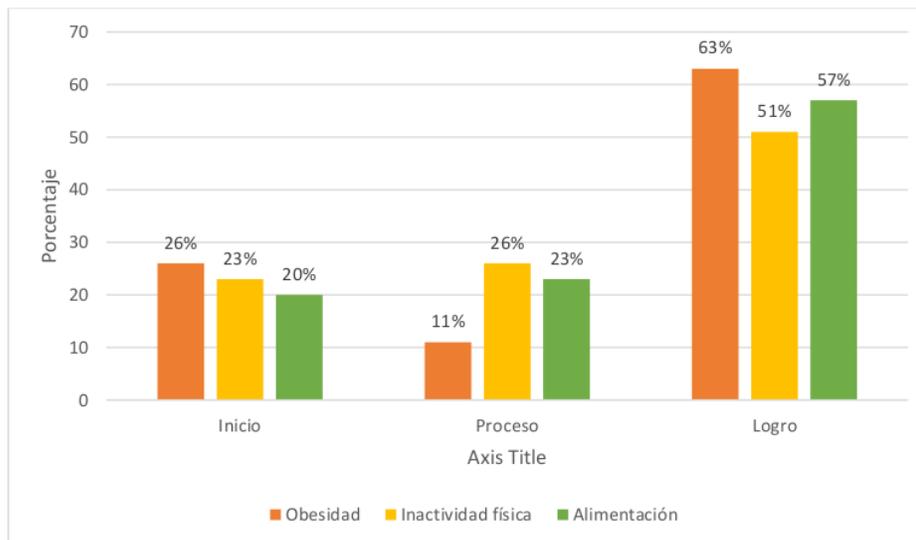
*Vida saludable*

Nivel	DIMENSIONES					
	Obesidad		Inactividad física		Alimentación	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	9	26	8	23	7	20
Medio	4	11	10	26	8	23
Alto	23	63	18	51	21	57
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

*Nota:* Cuestionario de aprendizaje.

**Figura 4**

*Vida saludable.*



*Nota:* Tabla 7

Según la tabla 7 y la figura 4, con relación a vida saludable por dimensiones, obesidad, inactividad física, alimentación se ubican en el nivel de alto con el 63% y una frecuencia de 23, 51% con una frecuencia de 18 y 57% muestra una frecuencia de 21. Por lo tanto, la dimensión con el mayor porcentaje es obesidad con el 63%, nivel de alto.

**Tabla 8***Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,228	36	,000	,837	36	,000
Vida saludable	,309	36	,000	,699	36	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Nota:* Cuestionarios de actividad física y de vida saludable.

Esta tabla muestra los resultados de dos pruebas de normalidad, se eligió la prueba de Shapiro-Wilk debido a que la muestra para este trabajo fue de 36 estudiantes de cuarto año de secundaria. Las variables actividad física y vida saludable resultaron significativas en  $0,000 < 0,05$  y  $0,000 < 0,05$ , respectivamente, las cuales no siguieron una distribución normal, rechazando la hipótesis nula y aplicando la prueba de correlación Rho de Spearman.

**Tabla 9***Correlación de Rho Spearman entre variables*

Variabes	Vida saludable
Actividad física	Correlación de Rho Spearman N
	,879 36

*Nota:* Cuestionario actividad física y vida saludable.

La actividad física al relacionarlo con la vida saludable se obtuvo un nivel de correlación de ,879, que representa una correlación positiva alta.

**Tabla 10***Correlación de Rho Spearman por dimensiones*

Actividad física	Vida saludable
Dimensiones	Correlación de Rho Spearman
Actividades aeróbicas	,826
Flexibilidad	,871
Coordinación	,784
N	36

*Nota:* Cuestionario de actividad física y cuestionario de aprendizaje. Al relacionar las dimensiones de la variable actividad física con vida saludable que son: actividades aeróbicas, flexibilidad y coordinación se logró una correlación de ,826, ,871 y ,784 que representó una correlación positiva alta. Por consiguiente, si hay una relación directa entre las dimensiones de la actividad física y la variable vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria.

### 3.2 Prueba de hipótesis

**Tabla 11**

Coefficiente de Rho Spearman para el nivel de significancia entre variables

<b>Variab</b>	<b>Vida saludable</b>	
<b>Actividad física</b>	Significancia (Bilateral)	,000
	N	36

*Nota:* Cuestionarios de actividad física y de vida saludable.

Utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, la actividad física se relacionó con la vida saludable, se obtuvo un nivel de significancia de  $0.000 < .05$  y una significancia estandarizada por debajo de 0.05 rechazó la hipótesis nula. En otras palabras, la actividad física está significativamente correlacionada con la vida saludable.

**Tabla 12**

Coefficiente Rho Spearman para el nivel de significancia por dimensiones

<b>Variab</b>	
<b>Vida saludable</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Dimensiones</b>	<b>Significancia (Bilateral)</b>
Actividades aeróbicas	,000
Flexibilidad	,000
Coordinación	,000
N	36

*Nota:* Cuestionario de actividad física y vida saludable.

En cuanto a la relación de la actividad física en las dimensiones actividades aeróbicas, flexibilidad y coordinación, se obtuvo un nivel de significancia de  $0.000 < .05$ , indicando una significancia estandarizada de significancia menor a 05 en las tres dimensiones, rechazando la hipótesis nula y aceptando la investigación. hipótesis de que existe una relación significativa entre las dimensiones de la actividad física y la variable vida saludable de los estudiantes de cuarto año de secundaria.

#### IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria en el área de educación física en una institución educativa de Panjuy, 2022. De acuerdo al coeficiente de correlación Rho de Spearman la actividad física al relacionarlo con la vida saludable se obtuvo un nivel de correlación de ,879, que representa una correlación positiva alta. De acuerdo con la averiguación desarrollada por Miranda (2018), la actividad física está vinculada al sobrepeso y la obesidad. Así mismo, este análisis nos permitirá ayudar la utilización de la táctica para incrementar la actividad física entre los alumnos.

Con respecto al conjunto de edad, los que poseen entre 18 y 29 años poseen un profundo grado de actividad física; no obstante, una vez que se evalúan los datos de los más grandes de 30 años, se prueba un grado de actividad física primordialmente bajo.

Teniendo presente el problema de la obesidad infantil, Díaz et al. (2018) optaron por averiguar el grado de actividad física de los chicos y chicas de su territorio para reducirla. Además, señalaron que hay pocos estudios sobre el ejercicio físico en esta población y cuestionaron la utilización inadecuada del cuestionario y el insuficiente tamaño de la muestra, citando datos porcentuales equiparables a los de nuestro análisis en el cual bastante más de la mitad poblacional escolar entra en esta categoría.

Referente a los datos por género, el bajo grado de actividad física en nuestra muestra es más prevalente en el género femenino con un 75%, en contraste con el análisis De La Cruz y Gonzales (2018), que encontraron que, debido al elevado grado de pobreza en Huancavelica, una más grande cantidad de chicos y jóvenes de la sierra son empleados. Además, el peligro de patologías es más grande y la carencia de necesidades simples que todos deberían tener ha tenido un efecto relevante en su calidad de vida. El 58,7% del total poblacional (N=700) redujo su actividad física hasta el punto de clasificarla como baja, en lo que nuestro análisis localizó que solamente el 12,3% del total de la muestra está dentro del grado de actividad física baja. Al examinar el Estado Nutricional, nuestros propios resultados son equiparables a los encontrados en los estudios de Egoavil y Yataco (2018), donde se concluyó que el 45 por ciento de la muestra se categoriza como sobrepeso y más del 50 por ciento está en las categorías de Sobrepeso y Obesidad, datos equiparables a los entregados por el análisis de actividad física y estilos de vida en alumnos universitarios,

donde la muestra de adolescentes universitarios con un rango de edad de 18 a 25 años obtuvo un puntaje de 6 o más en el Cuestionario de Actividad Física. Según los datos, los preescolares consumían cereales y carbohidratos entre 4 y 6 veces por semana (el 79 por ciento de las veces) y frutas y vegetales entre 4 y 6 veces por semana (también el 79 por ciento de las veces) (el 88 por ciento). En otros términos, los chicos en edad preescolar consumen más frutas y vegetales y menos dulces y grasas. En cuanto al aumento, presentaban proporciones relevantes de obesidad y componentes de desarrollo, así como proporciones significativas de peligros y retrasos en los 3 entornos investigados.

Las cifras presentadas en el análisis demuestran que el consumo de ciertos artículos está incrementando. Según los hallazgos del análisis de Ignacio (2018), la correlación  $r = 0,868$  mide la sociedad entre la vida sana y el aprendizaje. En resumen, se ha definido que la conexión positiva entre la magnitud de la perfección de las dos cambiantes y la predominación de la vida sana en el aprendizaje de los alumnos es del 75,3%.

## V. CONCLUSIONES

Primera: Se ha determinado que la actividad física y la vida saludable se relacionan significativamente en los estudiantes de cuarto año de secundaria en una institución educativa de Panjuy determinado por el coeficiente de correlación de Rho Spearman donde se tuvo el resultado de 0,879 y un p valor de 0,000 (p valor < 0.05)

Segunda: Se ha identificado que las actividades aeróbicas se relacionan significativamente con la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria; determinado por el coeficiente de correlación de Rho Spearman donde se tuvo el resultado de 0,826 y un p valor de 0,000 (p valor < 0.05)

Tercera: Se ha identificado que la flexibilidad se relaciona significativamente con la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria; determinado por el coeficiente de correlación de Rho Spearman donde se tuvo el resultado de 0,871 y un p valor de 0,000 (p valor < 0.05)

Cuarta: Se ha identificado que la coordinación se relaciona significativamente con la vida saludable en los estudiantes de cuarto año de secundaria; determinado por el coeficiente de correlación de Rho Spearman donde se tuvo el resultado de 0,784 y un p valor de 0,000 (p valor < 0.05)

## **VI. RECOMENDACIONES**

Primero: Los directivos de las instituciones educativas deben realizar actividades dinámicas para mejorar el nivel de vida saludable de los estudiantes y fortalecer los intereses de los estudiantes.

Segundo: Facilitar talleres para fortalecer el conocimiento y la práctica de la vida saludable entre los estudiantes de las instituciones educativas de Panjuy

Tercero: Fomentar talleres de actividades físicas para desarrollar vida saludable de los estudiantes y mejorar su preparación.

Cuarto: El desarrollo e implementación de estrategias educativas para mejorar las competencias en el área de Educación Física a través de actividades dentro de las instituciones educativas para garantizar la formación integral de los estudiantes.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (1985). *La Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo*. Ed. Gymnos. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1618235>
- Bernuezo, P. (2000). *Hacia un marco conceptual de la psicomotricidad a partir de su práctica en Europa y España*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118056>.
- Campojó, A. L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria*. Lima: Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de : [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campoj%C3%B3\\_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campoj%C3%B3_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Castillo, E., & Rebolledo, J. (2009). *Expresión y comunicación corporal en educación física*. Obtenido de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf>
- Chinchilla, J. (1994). *Bases para la aplicación del juego en las clases de Educación Física*. Toledo. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=69131>
- Córdova, J., & Lavado, K. (2017). *Desarrollo de la psicomotricidad en los niños y niñas de educación primaria*. Chimbote: Recuperado de: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3002/46326.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Díaz, R., Gonzáles, P., & Sánchez, R. (2016). *Los niveles de actividad física en los estudiantes [Tesis de Licenciatura, Universidad Andrés Bello]*. Obtenido de [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2844/a115489\\_Diaz\\_R\\_Describir\\_%20el\\_%20nivel\\_%20de\\_%20actividad\\_%20f%C3%adsica\\_2015\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2844/a115489_Diaz_R_Describir_%20el_%20nivel_%20de_%20actividad_%20f%C3%adsica_2015_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, I., Pérez, R., & Calvo, Á. (2013). *Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recrea*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289004.pdf>

- González, B., Rodríguez, K., & Rojas, J. (2018). *El juego como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en los niños y niñas del grado transición*. Tolima: Recuperado de:  
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2994/1/T%200829%20326%20CD7190.pdf>.
- Guzmán, R., Maseta, Y., & Urueña, H. (2015). *La estimulación psicomotriz como factor determinante del desarrollo en el niño de preescolar*. Tolima: Recuperado de:  
<http://repository.ut.edu.co/handle/001/1639>.
- Hayetian, G. (2017). *Desarrollo integral del niño*. Recuperado de:  
<https://ieca.com.ar/wp/familias/>.
- Hernández, R., & Mendoza, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana, 2018.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2018). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Insausti, J., & Merino, M. (2000). *Una propuesta para el aprendizaje de contenidos procedimentales en el laboratorio de Física y Química*. Obtenido de  
<https://www.if.ufrgs.br/cref/ojs/index.php/ienci/article/view/613>
- Luna, A. (2007). *Kit de psicomotricidad*. Recuperado de:  
<https://www.monografias.com/trabajos101/el-desarrollo-psicomotricidad-nivel-preescolar/el-desarrollo-psicomotricidad-nivel-preescolar.shtml>.
- Montenegro, B., Rodríguez, K., & Rojas, J. (2018). *El juego como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en los niños*. Tolima:  
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2994/1/T%200829%20326%20CD7190.pdf>.
- Moreno, G. (2013). *Asociación entre el consumo alimentario, la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de una institución educativa del distrito de San Miguel [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]*. Obtenido de  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:clhSEG1UWvgJ:https://c>

ybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5798+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=p  
e

- Muñiz, R. (2006). *La psicomotricidad*. París. Obtenido de <https://yessicr.files.wordpress.com/2013/03/la-psicomotricidad.pdf>
- Muñoz Muñoz, L. A. (2018). *Educación Psicomotriz*. Obtenido de <https://tachh1.files.wordpress.com/2018/03/educaciac3b3n-psicomotriz-muc3b1oz.pdf>
- Portero, S. N. (2015). *La psicomotricidad y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del primer año de educación general básica*. Ambato: Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25938>.
- Rubio, E. (2008). *Educación física y desarrollo humano: Aproximación conceptual a las líneas de investigación [Tesis de maestría, Universidad Libre de Colombia]*. Obtenido de <https://scienti.minciencias.gov.co/gruplac/jsp/visualiza/visualizagr.jsp?nro=00000000001808>
- Sánchez Roa, I. (2017). *La psicomotricidad como fundamento pedagógico en educación física preescolar de Los Liceos del Ejército*”; Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16784/IngridJuliethSanchezRoa2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación física y el deporte*. Editorial Gymnos. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=586417>
- Schnaidler, R. (2008). *La dimensión expresiva del movimiento (una aproximación al debate y su presencia en la educación física)*. Obtenido de <http://lapampaenmovimientoisef.blogspot.pe/2008/12/la-dimensin-expresiva-del-movimiento.html>
- Sotomayor, G. J. (2014). *Incidencia de los ambientes de aprendizaje del centro de desarrollo infantil y educación básica chiquimundo en el desarrollo integral de los niños y niñas*. Recuperado de: <http://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/handle/123456789/10947>.

Vera, J. (2017). *Guía de Educación Física*. Obtenido de <https://fees.cl/wp-content/uploads/2020/03/1%C2%B0-2%C2%B0-MEDIO-EDUCACION-FISICA-CAPACIDADES-F%C3%8DSICAS-UNIDAD-1-convertido.pdf>

## ANEXOS

### Instrumentos de recolección de datos

#### FICHA DE OBSERVACIÓN SOBRE ACTIVIDADES FÍSICAS

**INSTRUCCIONES:** Se presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

DIMENSIONES/INDICADORES		ESCALAS - VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	DIMENSION 1	1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en zigzag					
5	Conduce el balón de fútbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
	DIMENSION 2					
9	Con qué frecuencia barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
	DIMENSION 3					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

## FICHA DE OBSERVACIÓN SOBRE VIDA SALUDABLE

**INSTRUCCIONES:** Se presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

	DIMENSIONES / INDICADORES	Escalas Valores				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	<b>DIMENSION 1</b>	1	2	3	4	5
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía					
2	Te sientes cansado en todo momento					
3	Comes alimentos saludables					
4	Comes pausadamente y masticas bien					
5	Te enfermas de manera seguida					
6	Haz tenido problemas del corazón					
7	Aseas tu cuerpo todos los días					
8	Te aseas después que juegas fútbol					
9	Te muestras ansioso para salir al recreo					
10	Sientes ansias para salir del colegio					
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos					
12	Toleras estar sentado durante las clases					
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta					
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa					
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
	<b>DIMENSION 2</b>					
17	Te integras al grupo con facilidad					
18	Participas en juegos grupales					
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus altos					
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares					
21	Participas en actividades de juegos lúdicos					
22	Participas en fechas cívicas del colegio					
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio					
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa					
25	Te sientes satisfecho con tu vida					
26	Te sientes triste cuando te va mal					
27	Te sientes alegre al realizar educación física					
28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examende aula					
29	Te sientes bien contigo mismo					
30	Te sientes orgulloso de ser como eres					

1	DIMENSION 3					
31	Haz tenido problemas para dormir					
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula					
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula					
36	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio					
37	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio					
38	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio					
39	Recibes regalos por parte de tus padres					
40	Recibes propinas de tus padres					

**Anexo 2:** Ficha técnica

**Nombre:** Ficha de observación sobre actividades físicas

**Autor y año:** Br. Wildor José Lara Rojas  
Br. Rodrigo Pinedo Ruiz

**Objetivo del instrumento:** Medir la variable actividades físicas

**Dimensiones** Actividades aeróbicas, flexibilidad, coordinación

**Usuarios:** Institución educativa en Panjuy

**Forma de Administración o Modo de aplicación:** Individual

**Validez:** <sup>4</sup> La validación del instrumento se sometió a juicio de expertos

**(Presentar la constancia de validación de expertos)**

<b>Nombre de los expertos</b>	<b>Opinión</b>
Mg. Romel Adrianzen Carrasco	Aplicable
Mg. Julio Estrada Pacherez	Aplicable

La confiabilidad se determinó por Alfa de Cronbach a través de la consistencia interna de los puntajes, se obtuvo un valor de 0. 834

**Confiabilidad:**

**(Presentar los resultados estadísticos)**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
,834	24

**Nombre:** Ficha de observación sobre vida saludable

**Autor y año:** Br. Wildor José Lara Rojas  
Br. Rodrigo Pinedo Ruiz

**Objetivo del instrumento:** Medir la variable vida saludable

**Dimensiones** Obesidad, inactividad física, alimentación

**Usuarios:** Institución educativa en Panjuy

**Forma de Administración o Modo de aplicación:** Individual

**Validez:** <sup>4</sup> La validación del instrumento se sometió a juicio de expertos

**(Presentar la constancia de validación de expertos)**

Nombre de los expertos	Opinión
Mg. Romel Adrianzen Carrasco	Aplicable
Mg. Julio Estrada Pacherez	Aplicable

La confiabilidad se determinó por Alfa de Cronbach a través de la consistencia interna de los puntajes, se obtuvo un valor de 0. 856

**Confiabilidad:**

**(Presentar los resultados estadísticos)**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,856	40

ANEXOS

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Instrumentos	Escala de modificación
<b>Actividad Física</b>	Se refiere al movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía (Abado, Peralta, & Valera, 2020).	La actividad física consiste en mejorar y reducir el riesgo de enfermedad es no transmisibles con la práctica de actividades aeróbicas, actividades de fuerza, actividades de flexibilidad y actividades de coordinación.	<b>Actividades aeróbicas</b>	Trote liviano Caminar Bailar inclinarse adelante y atrás Estirarse Girar juegos con pelota bañar saltar	El niño (a) mantiene la expectativa para ejecutar el trote liviano El niño (a) es dinámico/a durante la ejecución de la caminata El niño (a) refleja emocionalidad positiva durante la ejecución del baile El niño (a) demuestra flexibilidad corporal al inclinarse adelante y atrás El niño (a) participa activamente al estirar los brazos y las piernas El niño (a) se identifica en las actividades al momento de girar hacia sus lateralidades izquierda a derecha El niño (a) relaciona la estabilidad de su esquema	Ficha de observación (bajo, proceso, alto, destacado)	Nominal

corporal al ejecutar los juegos con pelota.				
El niño (a) se ubica en el tiempo y el espacio al momento de bailar				
El niño (a) demuestra movimientos coordinados al momento de saltar				
	Índice de masa corporal (IMC)	de estatura mediante el índice de masa corporal.		Ficha de observación
	Circunferencia de cintura	El niño (a) adopta la postura adecuada de pie para medir la circunferencia de cintura.		Nunca
	Disminución de la elasticidad y movilidad articular	El niño (a) presenta una mala coordinación al disminuir la elasticidad y movilidad articular.		Casi nunca
	Sensación frecuente de cansancio	El niño (a) no tiene cualidades de resistencia por tanto aplaza la fatiga disminuyendo su rendimiento por la Sensación frecuente de cansancio.		A veces
	Problemas de sueño	El niño (a) genera el mal rendimiento en las actividades por el Problema de sueño		Casi siempre
	Problemas de sueño	El niño (a) muestra cansancio por el Problema de indigestión.		Siempre
	<b>Alimentación</b>			

---

Problemas  
de  
indigestión  
Mal  
funcionamiento  
cerebral

---

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>							
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		X		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camina transportando objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		

2	Se desplaza a su casa en vehículo.	X		X		X		
2								
2	Permanece quieto cuando escucha música	X		X		X		
3								
2	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	X		X		X		
4								

Observaciones (precisar si hay suficiencia): suficiencia

—

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Romel Adrianzen Carrasco

DNI: 45931097

Especialidad del validador: Educación Universitaria

2 de junio del 2022.

  
-----  
**Mg. Romel E. Adrianzen Carrasco**  
-----

Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Fuente:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		X		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de fútbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camina transportando objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		



Anexo 3: Operacionalización de variables

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE VIDA SALUDABLE**

N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	X		X		X		
2	Te sientes cansado en todo momento	X		X		X		
3	Comes alimentos saludables	X		X		X		
4	Comes pausadamente y masticas bien	X		X		X		
5	Te enfermas de manera seguida	X		X		X		
6	Haz tenido problemas del corazón	X		X		X		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	X		X		X		
8	Te aseas después que juegas futbol	X		X		X		
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	X		X		X		
10	Sientes ansias para salir del colegio	X		X		X		
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	X		X		X		
12	Toleras estar sentado durante las clases	X		X		X		
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa	X		X		X		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	X		X		X		
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	X		X		X		
17	Te integras al grupo con facilidad	X		X		X		
18	Participas en juegos grupales	X		X		X		
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus altos	X		X		X		
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	X		X		X		
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	X		X		X		
22	Participas en fechas cívicas del colegio	X		X		X		

2							
2	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	X		X		X	
3							
2	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	X		X		X	
4							
	DIMENSIÓN 3	Si	No	Si	No	Si	No
2	Te sientes satisfecho con tu vida	X		X		X	
5							
2	Te sientes triste cuando te va mal	X		X		X	
6							
2	Te sientes alegre al realizar educación física	X		X		X	
7							
2	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	X		X		X	
8							
2	Te sientes bien contigo mismo	X		X		X	
9							
3	Te sientes orgulloso de ser como eres	X		X		X	
0							
3	Ha tenido problema para dormir	X		X		X	
1							
3	Te sientes cansado durante las clases en el aula	X		X		X	
2							
3	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	X		X		X	
3							
3	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	X		X		X	
4							
3	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	X		X		X	
5							
3	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	X		X		X	
6							
3	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	X		X		X	
7							
3	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	X		X		X	
8							
3	Recibes regalos por parte de tus padres	X		X		X	
9							
4	Recibes propinas de tus padres	X		X		X	
0							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): suficiencia

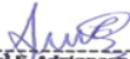
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Romel Adrianzen Carrasco

DNI: 45931097

Especialidad del validador: Educación Universitaria

2 de junio del 2022.

  
-----  
**Mg. Romel E. Adrianzen Carrasco**

-----  
**Firma del Experto Informante.**

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Fuente:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE VIDA SALUDABLE**

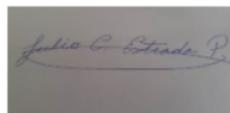
N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinen cia <sup>1</sup>		Relevan cia <sup>2</sup>		Clarida d <sup>3</sup>		Suger encia S
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	X		X		X		
2	Te sientes cansado en todo momento	X		X		X		
3	Comes alimentos saludables	X		X		X		
4	Comes pausadamente y masticas bien	X		X		X		
5	Te enfermas de manera seguida	X		X		X		
6	Haz tenido problemas del corazón	X		X		X		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	X		X		X		
8	Te aseas después que juegas futbol	X		X		X		
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	X		X		X		
10	Sientes ansias para salir del colegio	X		X		X		
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	X		X		X		
12	Toleras estar sentado durante las clases	X		X		X		
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa	X		X		X		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	X		X		X		
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	X		X		X		
17	Te integras al grupo con facilidad	X		X		X		
18	Participas en juegos grupales	X		X		X		
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus altos	X		X		X		
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	X		X		X		
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	X		X		X		
22	Participas en fechas cívicas del colegio	X		X		X		

2							
2	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	X		X		X	
3							
2	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	X		X		X	
4							
	DIMENSIÓN 3	Si	No	Si	No	Si	No
2	Te sientes satisfecho con tu vida	X		X		X	
5							
2	Te sientes triste cuando te va mal	X		X		X	
6							
2	Te sientes alegre al realizar educación física	X		X		X	
7							
2	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	X		X		X	
8							
2	Te sientes bien contigo mismo	X		X		X	
9							
3	Te sientes orgulloso de ser como eres	X		X		X	
0							
3	Ha tenido problema para dormir	X		X		X	
1							
3	Te sientes cansado durante las clases en el aula	X		X		X	
2							
3	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	X		X		X	
3							
3	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	X		X		X	
4							
3	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	X		X		X	
5							
3	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	X		X		X	
6							
3	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	X		X		X	
7							
3	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	X		X		X	
8							
3	Recibes regalos por parte de tus padres	X		X		X	
9							
4	Recibes propinas de tus padres	X		X		X	
0							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Julio César Estrada  
Pacherez



DNI: 25771134

Especialidad del validador: Educación Universitaria

2 de junio del 2022.

-----  
Firma del Experto Informante.

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

\*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

\*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Fuente: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE VIDA SALUDABLE**

N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinen cia <sup>1</sup>		Relevan cia <sup>2</sup>		Clarida d <sup>3</sup>		Suger encia S
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	X		X		X		
2	Te sientes cansado en todo momento	X		X		X		
3	Comes alimentos saludables	X		X		X		
4	Comes pausadamente y masticas bien	X		X		X		
5	Te enfermas de manera seguida	X		X		X		
6	Haz tenido problemas del corazón	X		X		X		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	X		X		X		
8	Te aseas después que juegas futbol	X		X		X		
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	X		X		X		
10	Sientes ansias para salir del colegio	X		X		X		
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	X		X		X		
12	Toleras estar sentado durante las clases	X		X		X		
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa	X		X		X		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	X		X		X		
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	X		X		X		
17	Te integras al grupo con facilidad	X		X		X		
18	Participas en juegos grupales	X		X		X		
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus altos	X		X		X		
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	X		X		X		
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	X		X		X		
22	Participas en fechas cívicas del colegio	X		X		X		

2							
2	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	X		X		X	
3							
2	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	X		X		X	
4							
	DIMENSIÓN 3	Si	No	Si	No	Si	No
2	Te sientes satisfecho con tu vida	X		X		X	
5							
2	Te sientes triste cuando te va mal	X		X		X	
6							
2	Te sientes alegre al realizar educación física	X		X		X	
7							
2	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	X		X		X	
8							
2	Te sientes bien contigo mismo	X		X		X	
9							
3	Te sientes orgulloso de ser como eres	X		X		X	
0							
3	Ha tenido problema para dormir	X		X		X	
1							
3	Te sientes cansado durante las clases en el aula	X		X		X	
2							
3	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	X		X		X	
3							
3	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	X		X		X	
4							
3	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	X		X		X	
5							
3	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	X		X		X	
6							
3	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	X		X		X	
7							
3	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	X		X		X	
8							
3	Recibes regalos por parte de tus padres	X		X		X	
9							
4	Recibes propinas de tus padres	X		X		X	
0							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. José Pablo Mendizábal Cotos

DNI: 71139038

Especialidad del validador: Educación Básica Regular



2 de junio del 2022.

-----  
Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Fuente:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE  
LA VARIABLE VIDA SALUDABLE**

N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinen cia <sup>1</sup>		Relevan cia <sup>2</sup>		Clarida d <sup>3</sup>		Suger encia S
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	X		X		X		
2	Te sientes cansado en todo momento	X		X		X		
3	Comes alimentos saludables	X		X		X		
4	Comes pausadamente y masticas bien	X		X		X		
5	Te enfermas de manera seguida	X		X		X		
6	Haz tenido problemas del corazón	X		X		X		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	X		X		X		
8	Te aseas después que juegas futbol	X		X		X		
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	X		X		X		
10	Sientes ansias para salir del colegio	X		X		X		
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	X		X		X		
12	Toleras estar sentado durante las clases	X		X		X		
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa	X		X		X		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	X		X		X		
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	X		X		X		
17	Te integras al grupo con facilidad	X		X		X		
18	Participas en juegos grupales	X		X		X		
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus altos	X		X		X		
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	X		X		X		
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	X		X		X		
22	Participas en fechas cívicas del colegio	X		X		X		

2							
2	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	X		X		X	
3							
2	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	X		X		X	
4							
	DIMENSIÓN 3	Si	No	Si	No	Si	No
2	Te sientes satisfecho con tu vida	X		X		X	
5							
2	Te sientes triste cuando te va mal	X		X		X	
6							
2	Te sientes alegre al realizar educación física	X		X		X	
7							
2	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	X		X		X	
8							
2	Te sientes bien contigo mismo	X		X		X	
9							
3	Te sientes orgulloso de ser como eres	X		X		X	
0							
3	Ha tenido problema para dormir	X		X		X	
1							
3	Te sientes cansado durante las clases en el aula	X		X		X	
2							
3	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	X		X		X	
3							
3	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	X		X		X	
4							
3	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	X		X		X	
5							
3	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	X		X		X	
6							
3	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	X		X		X	
7							
3	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	X		X		X	
8							
3	Recibes regalos por parte de tus padres	X		X		X	
9							
4	Recibes propinas de tus padres	X		X		X	
0							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Isidoro Valdez Gallo

DNI: 42795993

Especialidad del validador: Educación Básica Regular

2 de junio del 2022.



<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

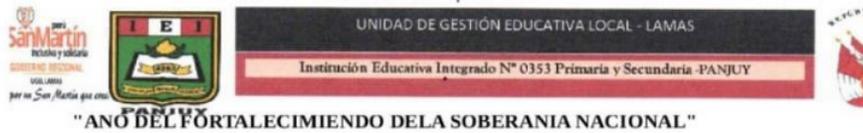
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Fuente:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

-----  
**Firma del Experto Informante.**

Anexo 4: Constancia de aplicación



**CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE EVALUACION DE TESIS**

**El Director de la Institución Educativa Primaria y Secundaria N° 0353 de la Comunidad Nativa de Panjuy, Distrito de Tabalosos, Provincia de Lamas, Departamento de San Martín.**

**HACE CONSTAR:**

Que en la Institución Educativa Primaria y Secundaria N° 0353 de la Comunidad Nativa de Panjuy, Distrito de Tabalosos, Provincia de Lamas, Departamento de San Martín, con código modular N° 1589704, los Bachilleres, Br. PINEDO RUIZ, Rodrigo y Br. LARA ROJAS, Wildor José de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Facultad de Humanidades, ha aplicado su instrumento de tesis titulado: "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN PANJUY-2022". La cual se aplicó el instrumento el día 27 de junio, en el horario de 10.30 a.m. a 12.30 p.m., demostrando puntualidad y responsabilidad concerniente a la aplicación de instrumento de tesis en forma satisfactoria.

Se le expide la presente constancia a fines que sea concerniente.

Panjuy, 28 junio del 2022.

Atentamente,



**SOLICITUD**

Lugar, Panjuy 22 de junio del 2022.

Nombres y apellidos del representante de la institución: **ARMANDO MELENDEZ RENGIFO**.  
Cargo que ocupa: **DIRECTOR**.  
Nombre de la institución en la que se hará la investigación: **I.E. N° 0353**.

Presente.

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentar a: Br. **PINEDO RUIZ, Rodrigo** y Br. **LARA ROJAS, Wildor José**, estudiantes del programa de estudios de complementación Universitaria de la Facultad de Humanidades quien (es) desarrollarán el proyecto de tesis titulado:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN PANJUY-2022**, con la asesoría del Dr. (a) ó  
Dr. **Segundo Wilmar García Celis**.

Para ello requieren la autorización y acceso para aplicar el (los) instrumento (s): De investigación a los participantes de la muestra, 30 estudiantes del cuarto grado de secundaria y la divulgación de la filiación de la entidad con las características de la misma.

Concedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de Licenciatura, para el (los) Bachiller (es) presentado (s) líneas arriba.

Agradeciendo su atención a la presente.

**Atentamente**



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
UNIDAD INSTITUCIONAL EDUCATIVA LOCAL - PANJUY  
I.E. N° 0353 - PANJUY  
Prof. Armando Meléndez Rengifo  
DIRECTOR

Anexo 6: Declaración Jurada.



**DECLARACIÓN JURADA**

Nosotros, Lara Rojas, Wildor José con DNI 40347444 con domicilio legal en la Av. Blas Valera N° 206 en el Distrito de Lamud, Provincia de Luya, Región Amazonas y Pinedo Ruiz, Rodrigo con DNI 43202640, con domicilio legal en el Jr. Guido Rios S/N, Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín.

**DECLARAMOS BAJO JURAMENTO**

Los documentos presentados a la Universidad Católica de Trujillo para mi Informe de investigación para mi licenciamiento, titulado "ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PANJUY, 2022", son veraces, los originales son auténticos y las fotocopias son reproducciones fieles de los originales; en caso contrario, nos sometemos a las sanciones administrativas y penales contempladas por la ley y eximio a la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI" de toda responsabilidad.

Trujillo, noviembre del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wildor José Lara Rojas', written over a horizontal line.

Bch. Lara Rojas, Wildor José  
DNI: 40347444

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rodrigo Pinedo Ruiz', written over a horizontal line.

Bch. Pinedo Ruiz, Rodrigo  
DNI: 43207640

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	5%
3	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	4%
4	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
5	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

PÁGINA 1

---

PÁGINA 2

---

PÁGINA 3

---

PÁGINA 4

---

PÁGINA 5

---

PÁGINA 6

---

PÁGINA 7

---

PÁGINA 8

---

PÁGINA 9

---

PÁGINA 10

---

PÁGINA 11

---

PÁGINA 12

---

PÁGINA 13

---

PÁGINA 14

---

PÁGINA 15

---

PÁGINA 16

---

PÁGINA 17

---

PÁGINA 18

---

PÁGINA 19

---

PÁGINA 20

---

PÁGINA 21

---

PÁGINA 22

---

PÁGINA 23

---

PÁGINA 24

---

PÁGINA 25

---

PÁGINA 26

---

PÁGINA 27

---

PÁGINA 28

---

PÁGINA 29

---

PÁGINA 30

---

PÁGINA 31

---

PÁGINA 32

---

PÁGINA 33

---

PÁGINA 34

---

PÁGINA 35

---

PÁGINA 36

---

PÁGINA 37

---

PÁGINA 38

---

PÁGINA 39

---

PÁGINA 40

---

PÁGINA 41

---

PÁGINA 42

---

PÁGINA 43

---

PÁGINA 44

---

PÁGINA 45

---

PÁGINA 46

---

PÁGINA 47

---

PÁGINA 48

---

PÁGINA 49

---

PÁGINA 50

---

PÁGINA 51

---

PÁGINA 52

---

PÁGINA 53

---

PÁGINA 54

---

PÁGINA 55

---

PÁGINA 56

---

PÁGINA 57

---

PÁGINA 58

---

PÁGINA 59

---

PÁGINA 60

---

PÁGINA 61

---

PÁGINA 62

---

PÁGINA 63

---

PÁGINA 64

---

PÁGINA 65

---

PÁGINA 66

---

PÁGINA 67

---

PÁGINA 68

---

PÁGINA 69

---

PÁGINA 70

---

PÁGINA 71

---

PÁGINA 72

---

PÁGINA 73

---

PÁGINA 74

---

PÁGINA 75

---

PÁGINA 76

---

PÁGINA 77

---

