



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**Actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E.
N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, 2024**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor:

Huertas Hurtado, José Isaías

Asesor:

Mg. Gutiérrez Cárdenas, Sergio

CODIGO ORCID:0000-0003-0242-3966

Línea de investigación

Desarrollo y Educación Sostenible

Pimentel, Perú, 2024



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Enrique Rodas Ramírez**, Decano de la Facultad de Derecho y Educación ha realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de Similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **HUERTAS HURTADO, JOSÉ ISAÍAS**

Titulado: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2024"**

Elaborado por el estudiante, **HUERTAS HURTADO, JOSÉ ISAÍAS** Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 28% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 12 de marzo del 2025.


UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
Dr. Enrique Rodas Ramírez
DECANO

Actividad física y vida saludable en estudiantes de una institución educativa de Jaén, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	28%	12%	16%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	16%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	1%
7	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1%
10	ve.scielo.org Fuente de Internet	<1%
11	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
12	hmong.es Fuente de Internet	<1%

TITULO DE LA TESIS:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2024”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE Licenciado en Educación Física

Bach. HUERTAS HURTADO, JOSÉ ISAÍAS

AUTOR



Mg. Gutiérrez Cárdenas, Sergio
ASESOR

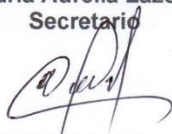
Aprobado por el siguiente jurado:



Dr. Víctor Manuel Castañeda Salazar
Presidente



Dra. María Aurelia Lazo Perez
Secretario



Dr. Wilton Vidauro Carpio Campos
Vocal

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

Actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez,
Chunchuquillo Jaén, 2024

Tesis presentada para obtener el título de Licenciado en Educación física

BACH. HUERTAS HURTADO JOSE ISAIS
AUTOR

MG. GUTIÉRREZ CÁRDENAS SERGIO
ASESOR

Aprobada por el siguiente jurado:

DR. CASTAÑEDA SALAZAR VÍCTOR MANUEL
PRESIDENTE

DRA. LAZO PÉREZ MARÍA
SECRETARIO

DR. CARPIO CAMPOS WILTON VIDAURO
VOCAL

DEDICATORIA

Dedico la investigación a mis padres Epifanio y Clara, quienes me enseñaron afrontar las dificultades que ofrece la vida, a mi hijo Albert la razón de mi superación, asimismo a mi esposa Marilú, por su amor, paciencia, comprensión y su ayuda para alcanzar el equilibrio y todos mis logros.

José Isaías

AGRADECIMIENTO

A los profesores de la Universidad de Chiclayo,
con sus enseñanzas me han permitido
obtener mi ansiado título profesional.

José Isaías

Índice de contenido

	Pag.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DESARROLLO	5
III.METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo de investigación	15
3.2. Diseño de investigación	15
3.3. Variables y operacionalización	15
3.4. Población, muestra y muestreo	16
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.6. Procedimientos de recolección de datos.	18
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	18
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	20
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	42

Índice de tablas

	Pag.
Tabla 1: Población de estudiantes de nivel primaria	16
Tabla 2: Muestra de estudiantes de nivel primaria	17
Tabla 3: Nivel de actividad física	20
Tabla 4: Nivel de actividad física por dimensiones	21
Tabla 5: Nivel de vida saludable	22
Tabla 6: Nivel de vida saludable por dimensiones	23
Tabla 7: Prueba de normalidad de actividad física y vida saludable	24
Tabla 8: Correlación entre actividad física y vida saludable	25
Tabla 9: Correlación entre intensidad de la actividad física y vida saludable	26
Tabla 10: Correlación entre frecuencia de la actividad física y vida saludable	27
Tabla 11: Correlación entre duración de la actividad física y vida saludable	28

Índice de figuras

	Pag.
Figura 1: Nivel de actividad física	20
Figura 2: Nivel de actividad física por dimensiones	21
Figura 3: Nivel de vida saludable	22
Figura 4: Nivel de vida saludable por dimensiones	23

RESUMEN

En esta investigación se planteó como objetivo, determinar la relación que existe entre actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, durante el año 2024. El estudio, de carácter básico y con un diseño no experimental de alcance correlacional, utilizó un enfoque cuantitativo, basado en el método hipotético-deductivo, sin realizar manipulación experimental. La población y la muestra, estuvieron conformadas por 24 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para recopilar la información se aplicaron encuestas mediante cuestionarios específicos sobre actividad física y vida saludable. Los datos obtenidos se procesaron utilizando Excel y SPSS, mientras que la verificación de hipótesis se realizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman, seleccionado tras un análisis de normalidad. Los resultados evidenciaron una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable, con un nivel de confianza de 95%. Además, el coeficiente de correlación obtenido fue de 0,996; destacando así la importancia de la actividad física en el bienestar de los estudiantes de la institución educativa estudiada.

Palabras clave: actividad física, vida saludable, esfuerzo físico.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship that exists between physical activity and healthy living in I.E. students. N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, during the year 2024. The study, of a basic nature and with a non-experimental design of correlational scope, used a quantitative approach, based on the hypothetico-deductive method, without performing experimental manipulation. The population and sample were made up of 24 students selected through non-probabilistic sampling. To collect the information, surveys were applied using specific questionnaires on physical activity and healthy living. The data obtained were processed using Excel and SPSS, while the hypothesis verification was carried out using the Spearman correlation coefficient, selected after a normality analysis. The results showed a significant relationship between physical activity and healthy living, with a confidence level of 95%. Furthermore, the correlation coefficient obtained was 0.996; thus highlighting the importance of physical activity in the well-being of the students of the educational institution studied.

Keywords: physical activity, healthy living, physical effort.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) manifiesta que es necesario efectuar ejercicios físicos para el fortalecimiento del sistema esquelético y muscular, conllevando a dejar el estado sedentario. Siendo importante para los infantes, practicar actividades físicas, teniendo en cuenta el promedio de una hora, considerado como leve, incorporando ejercicios aeróbicos. Asimismo, precisa que se debe realizar por lo menos en tres oportunidades en la semana; ya que se considera ventajas, tales como el mejoramiento de formas físicas, menos posibilidades de padecer afecciones, por el contrario, se tiene un mejor desempeño cognoscitivo y menos riesgos de contraer estrés.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) citado en Sena et al. (2023) menciona que el fomento de las actividades físicas en las instituciones educativas de América Latina, se considera como prioritaria y muy importante para erradicar el sedentarismo para lograr el mejoramiento de la salud física y mental de los infantes, mediante programas como el Plan de acción mundial sobre actividades que intenta la integración de las actividades físicas en las rutinas de los estudiantes de forma sostenible y efectiva. Las sugerencias se centran en la creación de entornos escolares que promocionan la educación física y la actividad recreativa que considera movimientos constantes.

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) citado en Caffaratti et al. (2023) en un estudio efectuado en América Latina se observó que la calidad de la alimentación está directamente relacionada con el exceso de peso, entre otros problemas. En la Región, el sobrepeso infantil continua en aumento y en 2019, alcanzo un 7,5%, superando el promedio mundial el 5,8%. Actualmente, en América Latina y el Círculo, uno de cada cinco territorios enfrenta un rezago significativo debido a la malnutrición, ya sea por desnutrición crónica o por sobrepeso. Entre niños en edad escolar, el sobrepeso es más evidente en áreas urbanas, especialmente entre los sectores más pobres, aunque también se observa en zonas rurales.

En Perú el Ministerio de Salud en colaboración con UNICEF (2020) y el Programa Mundial de Alimentos, citado en Pinzón et al. (2022) se presentó el informe del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente, ofreciendo un análisis integral del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes peruanos, incluyendo factores como la dieta y la actividad física, y proporciona recomendaciones de políticas para abordar desafíos. Estos documentos reflejan el compromiso del Ministerio de Salud y organizaciones asociadas en promover la actividad física entre los niños y adolescentes peruanos, reconociendo su importancia para la prevención de enfermedades y la promoción de una vida saludable.

En Perú, un trabajo de investigación efectuado por Curotto et al. (2022) tuvo en cuenta diversas ciudades para la medición de la actividad física en escolares de primaria, evidenciando que 40% de los escolares de Chiclayo, 50% de Tarapoto y más de 60% de los alumnos de Áncash, efectúan por lo menos una hora diaria de actividad física incrementando la intensidad, a su vez, un número considerable sufría de sobrepeso y obesidad, asimismo, presentaban una actividad física muy deficiente, por lo que, se recomienda trabajar para el incremento de la actividad física desde la escuela, a través del área de educación física.

En la institución educativa I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén, se ha evidenciado problemas relacionados con la actividad física y su relación en el desarrollo de una vida saludable. Observándose diversas **causas** que podrían estar incidiendo de manera negativa, tales como insuficiente capacitación y actualización de los docentes en metodologías específicas para el desarrollo de una vida saludable y las deficiencias en la infraestructura escolar que limitan la creación de espacios propicios para el aprendizaje. Estos factores pueden generar **consecuencias** afianzadas en dificultades en la participación activa en el aula, afectando el desarrollo de las actividades y el logro de las competencias de los aprendizajes. Consecuentemente, se pueden presentar dificultades de desplazamiento adecuado y de salud mental, las cuales son vitales para el éxito académico futuro. Entre los **problemas principales** se incluyen el bajo rendimiento en las diferentes áreas, insuficiente participación en actividades de comunicación y trabajo en equipo, asimismo, se incrementa la brecha significativa en el desarrollo de una vida saludable en comparación con los estándares de aprendizaje esperados para la edad.

De lo anteriormente expuesto, se derivó el problema general: ¿En qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén? Y como problemas específicos: ¿En qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?; ¿En qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?; ¿En qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?

Justificación teórica, de acuerdo con Bonilla (2022) se examinó la teoría sociocognitiva de Albert Bandura. Este estudio facilitó el abordaje de las interrelaciones en diversos contextos, en las cuales los individuos se desarrollan de forma activa, es decir, se centra en las manifestaciones de la conducta como resultado de la práctica de la actividad física, mediante la intervención de distintos factores personales, interpersonales y ambientales. En lo que se refiere a la vida saludable de acuerdo con Piguave (2022) se estudió la teoría del autocuidado de Dorothea Orem que se basa en las actividades que los adultos inician y llevan a cabo por sí mismos durante determinados periodos de tiempo, con el propósito de preservar su funcionamiento saludable y continuar con su desarrollo personal y bienestar. En cuanto a la justificación metodológica, la investigación tuvo como objetivo colaborar en los estudios llevados a cabo en dicha institución; al igual que en otros contextos, para resaltar la relevancia de la actividad física como un aspecto clave para mejorar los procesos que abarcan el rendimiento en intensidad, frecuencia y duración de la actividad física. El trabajo es valioso; ya que los instrumentos utilizados en el estudio podrán adaptarse para recoger información en otras investigaciones con características similares. Se podrán llevar a cabo futuros estudios que empleen métodos similares lo que permitirá analizar y comparar entre periodos de tiempo específicos. En lo que se refiere a la justificación práctica, el estudio ayudó a ampliar la información sobre la actividad física y su impacto en una vida saludable, permitiendo compararla con otros estudios similares y evaluarla en relación con posibles ajustes o cambios, conforme a su naturaleza y administración de la institución, igualmente, la investigación proporcionó información que será útil

para mejorar e incrementar el conocimiento sobre la magnitud del problema así como sobre las estrategias de prevención y la formulación de soluciones.

Se planteó el objetivo general: Determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén. Y como objetivos específicos: determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén; determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén; determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.

Se estableció la hipótesis general: La actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén. Y como hipótesis específicas: La intensidad de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén; la frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén y la duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.

II. DESARROLLO

A nivel internacional, Cesain y Oyhenart (2021) argumentaron la actividad física y la obesidad en estudiantes de una institución educativa de la zona urbana de Argentina. Desarrolló un estudio descriptivo, donde participaron 163 escolares, quienes respondieron las preguntas de diversos cuestionarios, obteniendo los siguientes resultados: 9 alumnos presentaron peso reducido, en lo que se refiere al tipo de residencia, 80% tenían vivienda propia y el 20% eran inquilinos, a su vez 37% de ellos viven en situación de hacinamiento, en cuanto al tipo de combustible para cocer sus alimentos 76% utilizan el gas. Concluyendo que los patrones alimenticios y la actividad física mostraron diferencias significativas según el lugar de residencia, los hábitos de alimentación, la omisión del desayuno y el consumo de alimentos altos en calorías.

Villavicencio y Ávila (2022) analizaron la incorporación de las actividades físicas en la vida diaria de los alumnos para incentivar una vida sana en una institución superior de Ecuador. El tipo de investigación fue básica, diseño no experimental con alcance correlacional. Participaron 40 escolares, quienes contestaron las interrogantes de un cuestionario, obteniendo como resultado lo siguiente: ejercicios físicos para mejorar la condición física, fútbol 4,10%; basquetbol 3.53%; vóley 2.83%; atletismo 3.80% y ciclismo 3.68%. Concluyendo que existen numerosos artículos académicos que evidencian el sedentarismo como un problema entre los adolescentes.

Mejía (2022) argumentó la asociación entre las actividades físicas y la calidad de vida en escolares en una institución educativa de Santa Elena Ecuador. El estudio de tipo básico se efectuó con diseño no experimental con alcance correlacional, participaron 120 estudiantes quienes contestaron interrogantes de un cuestionario, evidenciando como resultados: el valor de p igual a 0,000 y Rho de Spearman 0,979. Concluyó que la hipótesis formulada en función del objetivo es valedera para la población estudiantil mostrando una asociación significativa entre las variables sujetas a estudio.

Ballester et al. (2022) analizaron la actualización de la revisión sistemática de la práctica de ejercicios físicos de los estudiantes en una institución educativa en Murcia-España, en entornos naturales para promover un mayor bienestar

emocional en comparación con los espacios cerrados. Desarrollaron una investigación básica y con meta análisis. Los criterios de inclusión para conformar la muestra fue considerar estudios experimentales que comparan ambos entornos en población adulta, publicados entre (2011), siendo 8 artículos que incluyeron 9 unidades de análisis con un total de 320 participantes, a quienes se les aplicó un cuestionario, obtuvieron los siguientes resultados: los ejercicios en entornos naturales se asocia con un incremento en las emociones positivas, una reducción de las negativas y de las respuestas fisiológicas al estrés, así como con mayores niveles de atención, energía, satisfacción, compromiso e intención de continuar practicando ejercicios en el futuro. Concluyeron que, el ejercicio en ambientes naturales parece ofrecer más beneficios para el bienestar que el realizado en espacios cerrados.

Santos et al. (2022) examinaron el impacto del confinamiento en España sobre los niveles de actividad física diaria, ejercicio físico y comportamientos sedentarios. La investigación fue de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 474 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario a través de las redes sociales para recopilar información sobre características sociodemográficas, actividad física y comportamiento sedentarios. Los resultados mostraron un aumento significativo en el peso corporal y el índice de masa corporal durante el confinamiento (p menor que 0,001). Aunque se incrementó el número de días dedicados al ejercicio físico en el tiempo libre (p menor que 0,001), no se observó un aumento en el tiempo total semanal de práctica. Por otro lado, disminuyó el tiempo dedicado a la actividad física en el ámbito académico; así como el tiempo empleado en desplazamientos. Además, se registró un incremento en el tiempo destinados al sueño, las siestas y las actividades sedentarias. Se concluye que se pone de manifiesto la importancia de desarrollar estrategias efectivas para fomentar la práctica de actividad física y promover hábitos de vida saludables, especialmente durante crisis humanitarias como la que hemos experimentado y posibles futuras.

A nivel nacional, Piscoya (2020) en su estudio relacionado con la actividad física y las rutinas saludables en alumnos de cuarto grado de secundaria de Mórrope, utilizó el método correlacional, cuantitativo y no experimental, la muestra estuvo conformada por 34 alumnos. Dentro de los instrumentos, se ejecutaron dos herramientas de recolección de datos, estos fueron procesados mediante el SPSS-

25. Los resultados destacaron que, entre las rutinas saludables se expresó un 100% de inactividad, mientras que las actividades físicas obtuvieron un 100% en categoría regular. Se pudo concluir que, si hubo relación entre las variables actividad física y rutinas saludables, una correlación significativa directa y alta con $0,001 < 0,05$.

Toribio (2022) planteó establecer la influencia entre las actividades físicas y la vida saludable de los alumnos en una institución educativa de Pasco. Desde un enfoque cuantitativo, estudio básico, diseño no experimental con alcance correlacional, participaron 152 escolares, quienes respondieron las preguntas de un cuestionario, cuyos resultados evidenciaron que los promedios en las dimensiones fueron: la intensidad 36,282; frecuencia 130,464; duración 33,879 y el nivel de significancia p igual a 0,000 y el valor Cox y Snell fue 0,640. Se determinó que las actividades físicas tienen una influencia significativa en la vida saludable de los alumnos.

Arteaga (2022) se propuso establecer la influencia de las actividades físicas y el desarrollo emocional en los estudiantes de un centro de estudios superior de Lima, el estudio se desarrolló utilizando un diseño no experimental con alcance correlacional. Participaron en la investigación 46 alumnos a quienes se les aplicó un cuestionario, obteniendo los resultados siguientes: el valor de $p = 0,000$ y r de Pearson igual 0,823. Concluye que hay una relación considerable entre las actividades físicas y el desarrollo emocional de los alumnos.

Velásquez (2022) estableció la asociación entre las actividades físicas y el desarrollo emocional de los alumnos en una institución educativa de Lima. El estudio se centró en un análisis cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal. Participaron 65 escolares, quienes respondieron las preguntas de un cuestionario, cuyos resultados fueron: Rho de Spearman 0,182 y $p = 0,047$. Llegó a la conclusión de que existe una asociación débil entre las variables investigadas.

Huamán y Silva (2023) analizaron la asociación entre las actividades físicas y la obesidad en escolares de un centro superior de estudios en Lima. El estudio fue de tipo básico, diseño no experimental a nivel descriptivo, participaron 50 alumnos, quienes respondieron interrogantes de un cuestionario, cuyos resultados obtenidos fueron: 49% evidenciaron bajos niveles de actividad física y 42% mostraron sobrepeso, además el valor p fue menor a 0,05 y Rho de Spearman igual a 0,478.

El estudio concluye destacando una relación notable y positiva entre las variables sujetas a investigación subrayando la relevancia de la actividad física para prevenir y controlar estos problemas de salud.

Cáceres (2023) en su investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria de Wanchaq, Cusco. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño básico de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 100 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 70 estudiantes. Se definieron las variables actividad física y calidad de vida, y se utilizó una encuesta como instrumento de recolección de datos, la cual demostró una alta confiabilidad, lo que permitió desarrollar el trabajo de investigación de manera adecuada. Para el análisis de datos, se empleó el estadístico Tau-b de Kendall. Los resultados revelaron una relación alta significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, con un coeficiente de correlación de 0,866. Además, la regresión lineal evidenció que un aumento en la actividad física se traduce en una mejora en la calidad de vida.

Acosta (2024) su estudio se enmarca en el objetivo de establecer la relación entre la actividad física y una vida saludable en estudiantes de una institución educativa en Chaclacayo, durante el año 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, un método hipotético-deductivo, un diseño no experimental transversal y un alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 81 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico, asegurando igualdad de oportunidades para todos los participantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario, validado por juicio de expertos como aplicable y con alta confiabilidad según el estadístico Alpha de Cronbach. Los resultados mostraron que el 51,9% de los estudiantes presentaron un nivel alto de actividad física, el 35,8% un nivel regular y el 12,3% un nivel bajo. En cuanto al variable vida saludable, el 56,8% reportó un nivel regular, el 22,2% un nivel alto y el 21% un nivel bajo. Se concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable según la percepción de los estudiantes de secundaria, con un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0,05$ mayor que 0,000 y el coeficiente de correlación de Spearman igual a 0,741.

Rodas (2024) el objetivo del estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable en estudiantes de una institución educativa de Viru. La investigación fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y de diseño correlacional. La muestra estuvo compuesta por 215 estudiantes. Se empleó la técnica de la encuesta, utilizando dos cuestionarios: uno para evaluar la actividad física y otro para la vida saludable, ambos validados mediante juicio de expertos y pruebas de confiabilidad. Los resultados mostraron que el nivel predominante para ambas variables fue el medio, alcanzando un 61,4% en actividad físico y un 67,4% en vida saludable. En la verificación de la hipótesis general, la prueba estadística Rho de Spearman arrojó un coeficiente de 0,165, lo que indica una correlación positiva de baja magnitud, con un nivel de significancia bilateral inferior a 0,05 ($p < 0,05$). En conclusión, se aceptó la hipótesis afirmativa (H_a), confirmando la existencia de una correlación entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la institución educativa estudiada.

La variable actividad física se fundamenta en la teoría sociocognitiva de Albert Bandura, citado por Bonilla (2022), la cual aborda las interacciones en diversos contextos donde los individuos se desarrollan de manera activa. Esta perspectiva se centra en las transformaciones conductuales derivados de la práctica de la actividad física, influenciadas por factores personales, interpersonales y ambientales. En este sentido, dicha teoría permite sostener que las actividades físicas representan un recurso significativo para abordar componentes internos del entorno que afectan directamente la calidad de vida de las personas.

De igual forma, la teoría humanista de Carl Rogers (1961) citado por Huerta (2022) plantea que los seres humanos se desarrollan en un entorno que están en constante transformación, donde los individuos son el eje central de estos procesos. Esta teoría considera que el desarrollo humano es intrínseco a su realidad y que las personas actúan de acuerdo con sus percepciones, orientándose hacia la autorrealización para atender las necesidades que afectan su bienestar.

Según Martínez et al. (2020) la práctica de actividades físicas tiene como objetivo principal fomentar la distracción y mejorar los estados de ánimo. Asimismo, incentivar la actividad física resulta esencial para desarrollar la autoeficacia, fortalecer los autoconceptos y promover la autodeterminación, además de facilitar la colaboración y las relaciones interpersonales entre las personas. En este

contexto, la actividad física demuestra tener un impacto positivo en la salud de los individuos, tanto de forma directa como indirecta, especialmente a través de la educación física.

De acuerdo con Díaz et al. (2021) la actividad física está vinculada a los movimientos corporales realizados mediante el uso de los músculos. En este sentido, dicha actividad provoca un aumento en el ritmo cardíaco y la respiración, siendo movimientos intencionados que facilitan la movilidad corporal. Estos incrementos en la actividad del organismo generan un gasto energético que favorece las interacciones sociales.

Verdezoto (2024) menciona que la actividad física, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. En estudiantes de primaria, incluye actividades como juegos, deportes, desplazamientos activos, tales como caminar o andar en bicicleta, educación física y tareas recreativas que desarrollen habilidades motoras y promueven un crecimiento saludable.

Según Rodríguez et al. (2024) la actividad física en escolares es una práctica que incluye movimientos corporales intencionados, realizados en el ámbito educativo, recreativo o deportivo, que busca promover el desarrollo integral, fortaleciendo aspectos físicos, cognitivos y sociales en los niños.

Paricahua et al. (2024) precisan que en niños en edad escolar consiste en actividades planificadas y espontáneas que implican movimientos corporales, con el objetivo de mejorar la salud física, el bienestar mental y las habilidades sociales. Estas actividades pueden ser estructuradas como clases de educación física o no estructuradas como jugar en el recreo.

Estrada et al. (2024) manifiestan que, para estudiantes de primaria, la actividad física se refiere a movimientos energéticos y regulares que mejoran la capacidad cardiovascular, fortalecen los músculos y huesos, y fomentan el desarrollo psicomotor. Esto incluye desde juegos al aire libre hasta actividades programadas en la escuela.

Por último, Guamangallo (2024) da a conocer que la actividad física en estudiantes de primaria abarca todas las acciones que involucran movimiento corporal

realizadas en contextos educativos, recreativos o familiares. Estas actividades son fundamentales para el desarrollo motor, emocional y social de los niños, promoviendo hábitos saludables desde una edad temprana.

Se tiene las siguientes dimensiones de la variable actividad física: intensidad, frecuencia y duración.

Intensidad, es la capacidad de vigorosidad o robustez para movilizar algo que posee peso u ofrece resistencia (Bibiloni, 2022).

Frecuencia, se concibe como el número de veces continuas en que se repite un movimiento, comprenden varias repeticiones, que se dan por periodos de descanso; así como, por efectuar diversos ejercicios físicos (Arias et al., 2022).

Duración, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) citado en Franco et al. (2022) ha establecido que para el desarrollo de estilos de vida saludable y tener disfrute de los beneficios de la actividad física, los jóvenes deben efectuar por lo menos 1 hora por día, ya sea moderadamente o intensiva diaria de actividad física. Recomendando que en su mayoría los jóvenes deben realizar diversos ejercicios aeróbicos adecuados a su edad. Asimismo, la frecuencia debe ser 3 veces por semana, aconsejando la práctica de actividades que fortifican la masa ósea y muscular (Franco et al., 2022).

La variable vida saludable se sustenta en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, citado en Piguave (2022) radica en las prácticas de actividades que los individuos adultos empiezan y realizan en periodos de tiempo por sus propios medios, con la intención de conservar su funcionamiento de manera saludable y seguir con la evolución personal y su bienestar. El insuficiente autocuidado señalado por Orem se presenta cuando la asociación entre las cualidades de las personas con necesidades terapéuticas y la capacidad de autocuidado desarrolladas no son funcionales o pertinentes para tener conocimiento y coberturar ciertos elementos de los requerimientos terapéuticos de autocuidado que existe.

En relación con la segunda variable, vida saludable, Morales y Gómez (2023) destacan la relevancia de implementar hábitos y conductas que favorezcan prácticas de vida y consumo orientadas a mejorar la salud. Por ello, resulta fundamental fomentar estilos de vida saludables entre estudiantes a través de la

realización de actividad física y la sensibilización sobre las consecuencias negativas de un estilo de vida inactivo.

Para Montalt et al. (2023) la vida saludable como un conjunto de hábitos y prácticas que promueven el bienestar físico, mental y social, basado en una alimentación balanceada, actividad física regular, descanso adecuado y la ausencia de comportamientos nocivos como el consumo excesivo de alcohol o el tabaquismo. Este enfoque resalta la importancia de la prevención y la adopción de estilos de vida que permitan mantener un equilibrio integral en la salud.

Cuchca (2024) precisa que la vida saludable en estudiantes de primaria implica un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedades. Incluye hábitos diarios como alimentación equilibrada, actividad física regular, higiene personal adecuada, sueño reparador y la promoción de un entorno emocional positivo.

Argumedo et al. (2024) sostienen que la vida saludable en escolares es el conjunto de prácticas y hábitos cotidianos que contribuyen al desarrollo integral del estudiante, incluyendo el cuidado del cuerpo, la alimentación adecuada, la prevención de enfermedades, la actividad física regular y la convivencia armónica en el entorno escolar y familiar.

Marca et al. (2024) precisan que, en niños en edad escolar, la vida saludable se define como un estilo de vida que fomenta el bienestar físico, emocional y social mediante el establecimiento de rutinas de autocuidado, buena alimentación, ejercicio regular y la práctica de habilidades para una interacción social positiva.

Añazco et al. (2024) manifiestan que la vida saludable en estudiantes de primaria abarca el desarrollo de hábitos que contribuyen al bienestar integral, como mantener una alimentación balanceada, realizar actividades físicas, seguir prácticas de higiene, prevenir el consumo de sustancias nocivas y desarrollar habilidades socioemocionales para una convivencia armoniosa.

Olguín et al. (2023) consideran que una vida saludable para escolares incluye el equilibrio entre el cuidado físico que implica alimentación, actividad física, descanso y el desarrollo emocional, tales como emociones, autoestima, relaciones interpersonales positivas, promoviendo el bienestar integral desde la infancia.

Se tiene las siguientes dimensiones de la variable vida saludable: funcional, física, psicológica y social.

Funcional, se relaciona con las competencias y destrezas de las personas para realizar diversas actividades en su vida cotidiana, En el ámbito educativo la funcionalidad adquiere relevancia en las conductas académicas y formativas, destacando la necesidad de incluir el deporte dentro del horario escolar para promover la actividad física en los integrantes de la comunidad educativa. En ese sentido, se subraya la relevancia de desarrollar patrones conductuales durante la etapa académica, ya que facilitan la adquisición de hábitos saludables y contribuyen a combatir la obesidad infantil, teniendo en cuenta factores adicionales como la edad y el peso, entre otros (Massini et al., 2020).

Física, se relaciona con la habilidad para realizar actividades físicas. Además, se subraya que mantener una buena condición física implica contar con una adecuada capacidad respiratoria, flexibilidad, resistencia muscular y cardiorrespiratoria, fuerza y un bajo porcentaje de grasa corporal. Por otro lado, en cuanto a la dimensión física se indicaron que está asociada a la aptitud para llevar a cabo tareas físicas en la vida diaria, es decir una óptima condición física se refleja en habilidades respiratorias, flexibilidad, resistencia muscular y cardiorrespiratoria, fuerza y un bajo índice de grasa corporal, factores que contribuyen a la salud al prevenir enfermedades y combatir el sedentarismo (Chacón et al., 2020).

Psicológica, está asociada a aspectos como las emociones positivas y negativas, las capacidades de desafíos, el estado de ánimo, la capacidad de aprendizaje, la concentración y la respuesta ante situaciones de riesgo. De igual manera, se destaca que la práctica deportiva aporta numerosos beneficios tanto para la salud mental como psicológica, mejorando su efectividad en tratamientos terapéuticos. Asimismo, se sostiene que la actividad deportiva resulta eficaz en intervenciones dirigidas a manejar enfermedades vinculadas al estrés, la ansiedad y la depresión, destacando que las personas con niveles regulares o altos de actividad física suelen experimentar menos estrés (Baños et al., 2021).

Social, esta hace referencia a la manera en que una persona se relaciona con su entorno, incluyendo compañeros de trabajo, amigos, familiares y compañeros de estudio. En este contexto, los niveles de aceptación influyen y modifican tanto el

estado de ánimo como la salud de diversas formas. Asimismo, se destaca que durante la juventud se promueve una tendencia hacia la participación activa en actividades deportivas, lo que puede favorecer cambios en las dinámicas y facilitar las interacciones sociales, aunque también puede dar lugar a conflictos y tensiones.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

El enfoque cuantitativo se centra en la realización de procesos organizados de manera secuencial, donde cada etapa precede al siguiente y se desarrolla de forma meticulosa. Este enfoque comienza con la formulación de ideas que, una vez definidas, dan lugar a la elaboración de objetivos y preguntas de investigación. Posteriormente, se recopila y analiza información para construir marcos teóricos basándose en estas aportaciones (Hernández, 2008 citado en Ramos, 2023).

La investigación es de carácter básico y se distingue por centrarse en la explicación de sucesos y fenómenos. En este contexto, se detallan y especifican las características de individuos, grupos y comunidades, dependiendo de la evaluación realizada, cuyo propósito fue medir y recopilar información de forma específica o colectiva, vinculada a conceptos de referencia (Vizcaíno et al., 2023).

3.2. Diseño de investigación

Se empleó un diseño no experimental con un enfoque descriptivo-correlacional, es decir, no se manipuló deliberadamente las variables de estudio, sino que se limitó a observar, registrar y analizar fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. Descriptivo; ya que el propósito fue describir y examinar fenómenos y acontecimientos en un contexto específico, explicando cómo se manifiestan. Correlacional, debido a que se analizó la relación entre las variables actividad física y vida saludable, se determinó el grado de asociación sin manipularlas directamente. Asimismo, la medición de la primera variable se efectuó, abarcando aspectos particulares de las dimensiones de intensidad, frecuencia y duración. De igual manera, la vida saludable se analizó considerando sus dimensiones funcionales, física, psicológica y social (Ramos, 2023).

3.3. Variables y operacionalización

Variable 1. Actividad física

Definición conceptual, hace alusión al movimiento del cuerpo efectuado por el sistema musculoesquelético, implicando el gasto de energía. Comprende desplazamientos realizados al moverse dentro de un espacio o de un punto a otro (Piña y García, 2023).

Definición operacional, se llevó a cabo considerando dimensiones como intensidad, frecuencia y duración características propias de la realización de actividad física, las cuales sirvieron de base para diseñar un cuestionario en escala de Likert.

Variable 2. Vida saludable

Definición conceptual, se relaciona con un estado integral de bienestar físico, mental y social, que va más allá de la simple ausencia de enfermedades o afecciones. Conlleva mantener un balance adecuado entre la alimentación, el ejercicio físico, las interacciones sociales, la gestión del estrés y las prácticas preventivas de salud (Montalt, 2023).

Definición operacional, se desarrolló tomando como referencia dimensiones como funcional, físico, psicológico y social que definen la vida saludable y facilitaron la construcción de un cuestionario basado en una escala de Likert. Los indicadores representaron las características clave de estas dimensiones, empleadas para formular las preguntas del cuestionario.

3.4. Población, muestra y muestreo

La población estuvo constituida por 148 estudiantes de la institución educativa situada en Linderos N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo, Jaén, 2024. De acuerdo con Hernández et al. (2014), citado en Ramos (2022), la población se define como un conjunto de casos que comparten diversas características. En este contexto, se estableció la población de la siguiente manera.

Tabla 1
Población de estudiantes de nivel primaria

Nivel	Estudiantes	%
1°	25	17
2°	21	14
3°	25	17
4°	25	17
5°	28	19
6°	24	16
Total	148	100

Nota: Elaboración propia

Muestra y muestreo

Segmento de datos, conformado por las observaciones que representan la totalidad de la información. Según Hernández et al. (2014) citado en Ramos (2022), se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar la muestra, la cual estuvo compuesta por 24 estudiantes de sexto grado.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de nivel primaria

Nivel	Estudiantes	%
6°	24	16

Nota: Elaboración propia

- Criterios de inclusión: se incluyeron estudiantes del sexto grado de primaria, dado que representan casos accesibles y se dispone de la información necesaria sobre las variables analizadas. Además, mostraron disposición para participar en el estudio.
- Criterios de exclusión: no se consideraron a los estudiantes de otros grados, ya que no se disponía de la información requerida.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El procedimiento en la investigación se refiere a los métodos empleados por el investigador para recolectar información. En este caso, se utilizó la encuesta como procedimiento principal. Este método es ampliamente usado debido a su facilidad de aplicación y adaptabilidad a grupos numerosos. Como herramientas se empleó un cuestionario, diseñado con una serie de preguntas redactadas de manera precisa y clara. Se aplicaron dos instrumentos: uno para medir la variable actividad física, compuesto por 11 ítems, y otro para evaluar la variable vida saludable, con 16 ítems. Ambos instrumentos utilizaron una escala tipo Likert de cinco opciones: Siempre, Casi siempre, A veces, Casi nunca y Nunca (Hernández y Ávila, 2023).

La confiabilidad de cada herramienta está relacionada con la posibilidad de que, al aplicarla, se obtengan resultados consistentes, asegurando que cumple con un enfoque metodológico coherente. En este caso, las herramientas fueron evaluados por tres expertos en la materia, quienes cuentan con grado de doctor.

La fiabilidad se enfoca en verificar que el instrumento, al aplicarse en múltiples ocasiones, produzca resultados consistentes. Para ello, se empleó el cálculo conocido como Alfa de Cronbach, analizando los valores determinados para emitir un juicio basado en los resultados obtenidos. Los valores obtenidos fueron 0,960 Para la actividad física y 0,977 para vida saludable. (Hernández y Ávila, 2023).

3.6. Procedimientos de recolección de datos

La recopilación de datos se llevó a cabo de la siguiente manera: primero, se diseñó el instrumento y luego se verificó su fiabilidad y validez mediante el Alpha de Cronbach y la evaluación de tres especialistas. El instrumento se aplicó para procesar la información, creando una base de datos que facilitó su organización, tabulación y análisis. Para este propósito, se empleó el software SPSS, que permitió obtener los resultados de las pruebas inferenciales y los promedios establecidos. Posteriormente, se solicitó la autorización al director de la institución para llevar a cabo el estudio. A continuación, se calcularon los valores de criterio, fiabilidad y validez de los instrumentos. También se coordinó con los estudiantes y docentes para informarles sobre los beneficios de participar en la investigación. Estos procedimientos permitieron una adecuada organización y recopilación de datos (Hernández y Gonzales, 2022).

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Según García (2020), tras la aplicación del instrumento se procedió al procesamiento de los datos, creando una base de información. Posteriormente los datos fueron organizados, tabulados y analizados utilizando el software Excel para obtener los resultados de las pruebas inferenciales y los promedios correspondientes.

Confiabilidad

De acuerdo con Saras (2023) la fiabilidad se refiere a la exactitud con la que un instrumento mide lo que pretende evaluar. Este atributo se verificó sometiendo las

herramientas seleccionadas a una prueba piloto con una muestra de 24 estudiantes que compartían características similares a la población del estudio. Los datos recopilados a través de los instrumentos, compuestos por 11 y 16 ítems respectivamente y estructurados bajo una escala Likert con múltiples opciones de respuesta, permitieron obtener niveles aceptables de fiabilidad. Esto se determinó mediante el cálculo del Alpha de Cronbach, obteniéndose valores de 0,960 para actividad física y 0,977 para vida saludable.

Validez de contenido

Es un conjunto de métodos diseñados para evaluar la eficiencia y precisión de un instrumento destinado a la recolección de datos, sometiendo su diseño metodológico a la revisión de especialistas. En este contexto, participaron tres expertos, quienes aportaron sugerencias y observaciones para perfeccionar los instrumentos utilizados en la investigación, asegurando que cumplieron con los criterios de claridad, coherencia y pertinencia en cada ítem definido (Saras, 2023).

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Los resultados obtenidos se consiguieron mediante la aplicación de un cuestionario a 24 estudiantes, lo que permitió identificar y diagnosticar información sobre la actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, 2024.

Tabla 3

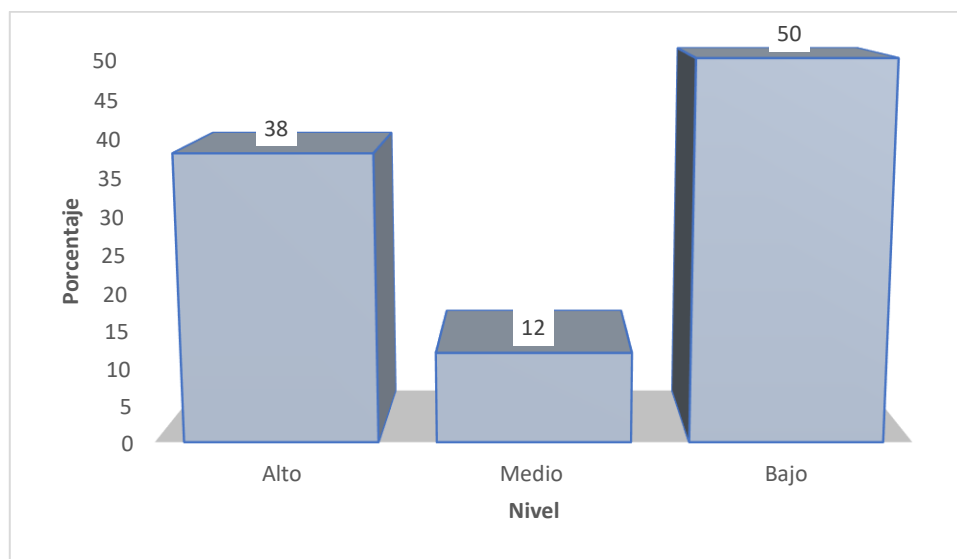
Nivel de actividad física

Nivel	Estudiantes	%
Alto	9	38
Medio	3	12
Bajo	12	50
Total	24	100

Nota: Base de datos Excel de los cuestionarios y la prueba

Figura 1

Nivel de actividad física



Según la tabla 3 y figura 1, correspondiente a la variable actividad física, se observó que, de los 24 encuestados, el 50% (12 estudiantes) considera que hay un nivel medio, el 38% (9 estudiantes) percibe un nivel alto, y el 12% (3 estudiantes) identifica un nivel bajo en relación con la actividad física.

Tabla 4

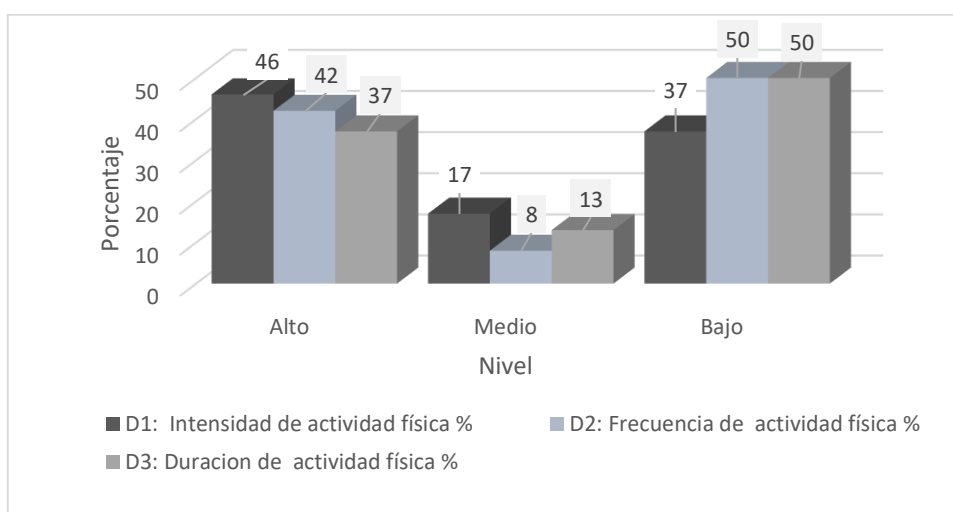
Nivel de actividad física por dimensiones

Nivel	D1: Intensidad de la actividad física		D2: Frecuencia de la actividad física		D3: Duración de la actividad física	
	f	%	f	%	f	%
Alto	11	46	10	42	9	37
Medio	4	17	2	8	3	13
Bajo	9	37	12	50	12	50
Total	24	100	24	100	24	100

Nota: Base de datos Excel de los cuestionarios y la prueba

Figura 2

Nivel de actividad física por dimensiones



De acuerdo la tabla 4 y figura 2, en la dimensión intensidad de la actividad física los resultados indicaron que el 46% (11 personas) considera que hay un nivel bajo, el 37% (9 personas) percibe un nivel alto, y el 17% (4 personas) identifica un nivel medio en términos de intensidad.

En la dimensión frecuencia de la actividad física, los datos reflejaron que el 50% (12 personas) reporte un nivel bajo, el 42% (10 personas) un nivel alto, y el 8% (2 personas) un nivel medio en relación con la frecuencia.

Respecto a dimensión de duración, de los 24 encuestados, el 50% (12 personas) considera que hay un nivel medio, el 37% (9 personas) percibe un nivel alto, y el 13% (3 personas) identifica un nivel bajo en aspectos vinculados a la duración.

Con base en lo observado, se pudo concluir que, según la tendencia general, prevalece un nivel bajo en relación con la actividad física.

Tabla 5

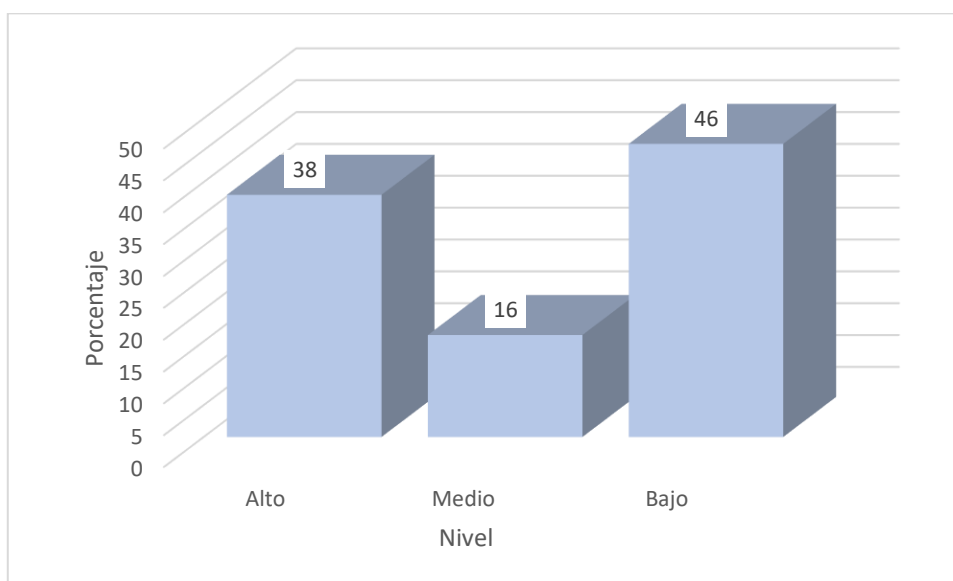
Nivel de vida saludable

Nivel	Estudiantes	%
Alto	9	38
Medio	4	16
Bajo	11	46
Total	24	100

Nota: Base de datos Excel de los cuestionarios y la prueba

Figura 3

Nivel de vida saludable



Según la tabla 5 y figura 3, correspondiente a la variable vida saludable, se observó que, de un total de 24 encuestados, el 46% (11 personas) considera que existe un nivel medio, el 38% (9 personas) percibe un nivel alto y el 16% (4 personas) identifica un nivel bajo en relación con la vida saludable.

Tabla 6

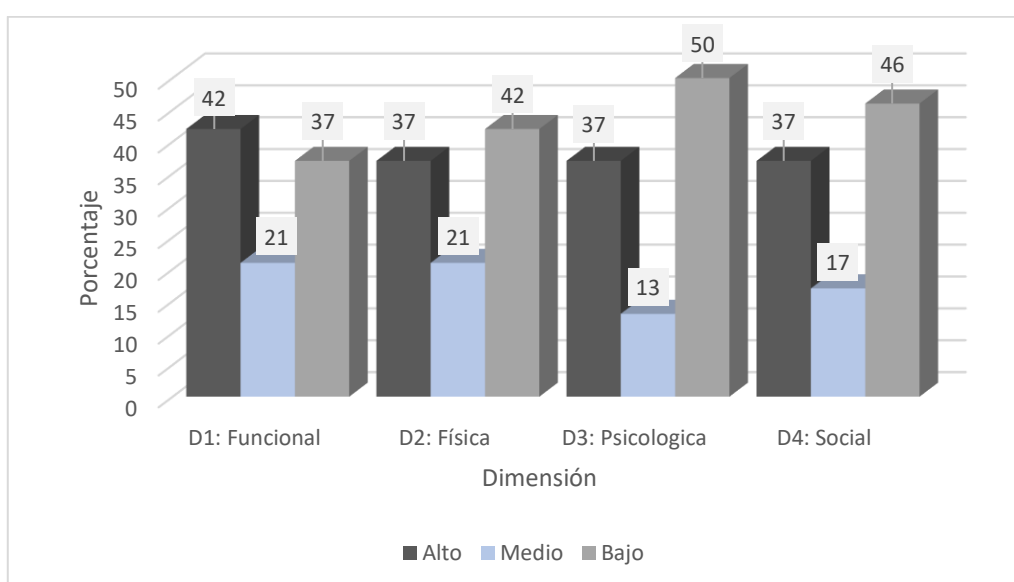
Nivel de vida saludable por dimensiones

Nivel	D1: Funcional		D2: Física		D3: Psicológica		D4: Social	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	10	42	9	37	9	37	9	37
Medio	5	21	5	21	3	13	4	17
Bajo	9	37	10	42	12	50	11	46
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Nota: Base de datos Excel de los cuestionarios y la prueba

Figura 4

Nivel de vida saludable por dimensiones



Según la tabla 6 y figura 4, en la dimensión funcional los resultados muestran que el 42% (10) considera que hay un nivel bajo, el 37% (9 personas) percibe un nivel alto, y el 21% (5 personas) identifica un nivel medio en relación con lo que se entiende por funcionalidad.

En la dimensión física, los datos muestran que el 42% (10 personas) recibe un nivel bajo, el 37% (9 personas) un nivel alto, y el 21% (5 personas) un nivel medio respecto al estado físico.

En cuanto a la dimensión psicológica, de los 24 encuestados, el 60% (12 personas) considera que existe un nivel medio, el 37% (9 personas) un nivel alto, y el 13% (3 personas) un nivel bajo relacionado con aspectos psicológicos.

Finalmente, en la dimensión social, los resultados revelaron que el 46% (11 personas) identifica un nivel medio, el 37% (9 personas) un nivel bajo, y el 17% (4 personas) un nivel medio en lo que respecta a las actividades sociales.

A partir de lo observado, se pudo afirmar que, según la tendencia, predomina un nivel bajo en relación con la vida saludable.

4.2. Resultados inferenciales

Pruebas: Kolmogorov- Smirnov: adecuada en muestras con más de 50 participantes.

Shapiro-Wilk: utilizada para muestras con menos de 50 participantes.

Criterios para determinar la normalidad:

Si Sig. = $> \alpha$, se acepta H_0 , lo que indica que los datos presentan una distribución normal.

Si Sig. $< \alpha$, se acepta H_1 , lo que significa que los datos no tienen una distribución normal.

Tabla 7

Prueba de normalidad de actividad física y vida saludable

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	0.123	24	,200*	0.979	24	0.877
Vida saludable	0.141	24	,200*	0.971	24	0.695

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Base de datos SPSS de los cuestionarios y la prueba.

Interpretación:

Dado que la población fue inferior a 50 participantes, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados mostraron un valor de significancia (Sig.) de 0,877; para la variable actividad física y 0,695 para vida saludable, valores que son superiores al nivel $\alpha = 0,05$. Esto indica que los datos siguen una distribución normal, por lo que se optó por aplicar la prueba paramétrica de Pearson.

Hipótesis general

Ho: No Existe relación significativa entre actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, 2024.

Hi: Existe relación significativa entre actividad física y vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez, Chunchuquillo Jaén, 2024.

Objetivo general

Determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.

Tabla 8

Correlación entre actividad física y vida saludable

		Actividad física	Vida saludable
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,996**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	24	24
Vida saludable	Correlación de Pearson	,996**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	24	24

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS de los cuestionarios y la prueba

Si la probabilidad obtenida (p-valor) es $\leq \alpha_{0,05}$ se rechaza (H_0).

Si la probabilidad obtenida (p-valor) es $> \alpha_{0,05}$ no rechaza (H_0).

La tabla 8, muestra que el nivel de significancia es $p=0.000$, siendo menor que $\alpha=0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). Además, el valor de $r = 0,996$; indica la existencia de una correlación alta significativa entre la actividad física y vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de Jaén.

Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y vida saludable.

Hi: Existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y vida saludable.

Objetivo específico 1

Determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.

Tabla 9

Correlación entre intensidad de la actividad física y vida saludable

		Vida saludable	Intensidad de la actividad física
Vida saludable	Correlación de Pearson	1	,900**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	24	24
Intensidad de la actividad física	Correlación de Pearson	,900**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	24	24

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS de los cuestionarios y la prueba

En la tabla 9, se muestra el nivel de significancia obtenido $p=0.000$ inferior a $\alpha=0.05$; lo que implica rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Asimismo, el valor $r = 0,900$; confirma la existencia de una correlación significativa alta entre la intensidad de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de Jaén.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y vida saludable.

Hi: Existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y vida saludable.

Objetivo específico 2

Determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.

Tabla 10

Correlación entre frecuencia de la actividad física y vida saludable

		Vida saludable	Frecuencia de la actividad física
Vida saludable	Correlación de Pearson	1	,972**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	24	24
Frecuencia de la actividad física	Correlación de Pearson	,972**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	24	24

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS de los cuestionarios y la prueba

La tabla 10, presenta un nivel de significancia $p=0.000$ menor que $\alpha=0.05$; lo que conlleva rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Además, el valor $r = 0,972$; confirma la presencia de una correlación significativa alta entre la frecuencia de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de Jaén.

Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación significativa entre la duración de la actividad física y vida saludable.

Hi: Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y vida saludable.

Objetivo específico 3

Determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén

Tabla 11

Correlación entre duración de la actividad física y vida saludable

		Vida saludable	Duración de la actividad física
Vida saludable	Correlación de Pearson	1	,926**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	24	24
Duración de la actividad física	Correlación de Pearson	,926**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	24	24

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS de los cuestionarios y la prueba

En la tabla 11, se observa un nivel de significancia de $p=0.000$ inferior a $\alpha=0.05$; lo que lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Asimismo, el valor $r = 0,926$; confirma la existencia de una correlación significativa alta entre la frecuencia de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de Jaén.

4.2. Discusión de resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico realizado con el software SPSS, se identificó una relación significativa entre las variables, con un valor p $(0,000) < (0,05)$ y un coeficiente de Pearson igual a 0,996, lo que indica una correlación positiva alta significativa (Tabla 8). Por otro lado, los niveles de actividad física se distribuyeron de la siguiente manera: 50% (12) en nivel bajo; 38% (09) en nivel alto y 12% (03) en nivel medio (Tabla 3). En cuanto a la vida saludable, los resultados mostraron un 46% (11) en nivel bajo; 38% (09) en nivel alto y 16% (04) en nivel medio (Tabla 5).

Para el objetivo general planteado, fue determinar la correlación entre la intensidad de la actividad física y vida saludable en los estudiantes de una institución educativa de Jaén. Los resultados obtenidos coinciden con Mejía (2022) quien destacó la relación entre la actividad física y la calidad vida en escolares de una institución educativa en Santa Elena Ecuador. Esta investigación, de tipo básica, utilizó un diseño no experimental y nivel correlacional e incluyó la participación de 120 alumnos que respondieron a un cuestionario. Los resultados arrojaron un valor de p igual a 0,000 y un coeficiente r de Pearson igual a 0,979. En conclusión, se confirmó la validez de la hipótesis planteada en relación con el objetivo del estudio para la población analizada.

Asimismo, se coincide con las conclusiones de Santos et al. (2022) quienes examinaron el impacto del confinamiento en España sobre los niveles de actividad física diaria, ejercicio físico y comportamientos sedentarios. La investigación fue de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 474 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario a través de las redes sociales para recopilar información sobre características sociodemográficas, actividad física y comportamiento sedentarios. Los resultados mostraron un aumento significativo en el peso corporal y el índice de masa corporal durante el confinamiento (p menor que 0,001). Aunque se incrementó el número de días dedicados al ejercicio físico en el tiempo libre (p menor que 0,001), no se observó un aumento en el tiempo total semanal de práctica. Por otro lado, disminuyó el tiempo dedicado a la actividad física en el ámbito académico; así como el tiempo empleado en desplazamientos. Además, se registró un incremento en el tiempo destinados al sueño, las siestas y las actividades sedentarias. Se concluye que se pone de manifiesto la importancia de

desarrollar estrategias efectivas para fomentar la práctica de actividad física y promover hábitos de vida saludables, especialmente durante crisis humanitarias como la que hemos experimentado y posibles futuras.

El primer objetivo específico, consistió en determinar la correlación entre la intensidad de la actividad física y la vida saludable. Los resultados mostraron una relación con un valor $p = 0,000$; menor que $0,05$; y un coeficiente r de Pearson igual a $0,900$; indicando una correlación alta y directa. Coincidiendo con Piscoya (2020), quien enfocó en la relación entre la actividad física y las rutinas saludables en estudiantes de secundaria. La investigación empleó un enfoque correlacional, cuantitativo y no experimental, teniendo la participación de 34 alumnos. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, cuyos resultados fueron analizados a través del SPSS-25. Los hallazgos indicaron que el 100% de los estudiantes presentó inactividad en cuanto a rutinas saludables, a su vez, que la categoría regular predominó al evaluar la actividad física, también con un 100%. Se concluyó que existe una relación significativa, directa y fuerte entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de $0,881$ y un nivel de significancia menor a $0,05$.

De la misma manera se concuerda con Huamán y Silva (2023) quienes analizaron la asociación entre las actividades físicas y la obesidad en escolares de un centro superior de estudios en Lima. El estudio fue de tipo básico, diseño no experimental a nivel descriptivo, participaron 50 alumnos, quienes respondieron interrogantes de un cuestionario, cuyos resultados obtenidos fueron: 49% evidenciaron bajos niveles de actividad física y 42% mostraron sobrepeso, además el valor p fue menor a $0,05$ y Rho de Spearman igual a $0,478$. El estudio concluye destacando una relación notable y positiva entre las variables sujetas a investigación subrayando la relevancia de la actividad física para prevenir y controlar estos problemas de salud.

El segundo objetivo específico, se enfocó en analizar la correlación entre la frecuencia de la actividad física y la vida saludable. Los resultados evidenciaron una relación con un valor $p = 0,000$; inferior a $0,05$; y un coeficiente r de Pearson igual a $0,972$; lo que indica una correlación alta y directa, en consonancia con Toribio (2022) quien buscó determinar la incidencia de las actividades físicas y la vida saludable de los estudiantes de una institución educativa de Pasco. El estudio, con un enfoque cuantitativo, se enmarcó como una investigación básica, con un

diseño no experimental con alcance correlacional. Participaron 152 estudiantes, quienes contestaron un cuestionario. Los resultados mostraron promedios en las dimensiones de intensidad (36,282); frecuencia (130,464); duración (33,879), con un nivel de significancia $p = 0,000$ y un valor Cox y Snell de 0,640. Se concluyó que las actividades físicas tienen una incidencia significativa en el mantenimiento de una vida saludable entre los estudiantes.

Similarmente, se concuerda con Cáceres (2023) quien en su investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria de Wanchaq, Cusco. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño básico de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 100 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 70 estudiantes. Se definieron las variables actividad física y calidad de vida, y se utilizó una encuesta como instrumento de recolección de datos, la cual demostró una alta confiabilidad, lo que permitió desarrollar el trabajo de investigación de manera adecuada. Para el análisis de datos, se empleó el estadístico Tau-b de Kendall. Los resultados revelaron una relación alta significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, con un coeficiente de correlación de 0,866. Además, la regresión lineal evidenció que un aumento en la actividad física se traduce en una mejora en la calidad de vida.

El tercer objetivo específico, se tuvo como propósito examinar la correlación entre la duración de la actividad física y la vida saludable. Los resultados mostraron una relación con un valor $p = 0,000$; menor a 0,05; y un coeficiente r de Person igual a 0,926; lo que demuestra una correlación alta y directa, alineándose con Arteaga (2022) quien investigó la incidencia de las actividades físicas en el desarrollo emocional de alumnos de un centro de estudios superior de Lima, la investigación se realizó bajo un diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra incluyó a 46 escolares, quienes respondieron un cuestionario. Los resultados mostraron un valor $p = 0,000$ y un coeficiente de correlación de Pearson $r = 0,823$, lo que permitió concluir que existe una incidencia significativa y considerable entre las actividades físicas y el desarrollo emocional de los estudiantes.

Asimismo, se coincide con Acosta (2024) quien en su estudio se enmarca en el objetivo de establecer la relación entre la actividad física y una vida saludable en estudiantes de una institución educativa en Chaclacayo, durante el año 2024. Se

utilizó un enfoque cuantitativo, un método hipotético-deductivo, un diseño no experimental transversal y un alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 81 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico, asegurando igualdad de oportunidades para todos los participantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario, validado por juicio de expertos como aplicable y con alta confiabilidad según el estadístico Alpha de Cronbach. Los resultados mostraron que el 51,9% de los estudiantes presentaron un nivel alto de actividad física, el 35,8% un nivel regular y el 12,3% un nivel bajo. En cuanto al variable vida saludable, el 56,8% reportó un nivel regular, el 22,2% un nivel alto y el 21% un nivel bajo. Se concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable según la percepción de los estudiantes de secundaria, con un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0,05$ mayor que 0,000 y el coeficiente de correlación de Spearman igual a 0,741.

V. CONSLUSIONES

Al término del estudio, se arribó a las siguientes conclusiones:

Primera: Se estableció que existe una correlación entre la actividad física y la vida saludable en una institución educativa de Jaén; evidenciada por un nivel de significancia ($p: 0,000 < 0,05$) y un coeficiente de Spearman $Rho = 0.996$, indicando una relación positiva significativa. En consecuencia, la actividad física tiene un efecto altamente significativo en la vida saludable de los estudiantes de una institución educativa de Jaén.

Segunda: Se determinó que la intensidad de la actividad física está relacionada con la vida saludable, como lo demuestra un nivel de significancia ($p: 0,000 < 0,05$) y un coeficiente de Spearman Rho de $0,900$, indicando una relación positiva significativa. Por lo tanto, la intensidad de la actividad física tiene un efecto considerablemente significativo en la vida saludable de los estudiantes en una institución educativa de Jaén.

Tercera: Se estableció que la frecuencia de la actividad física guarda relación con la vida saludable, como lo evidencia un nivel significancia ($p: 0,000 < 0,05$) y un coeficiente de Spearman $Rho = 0,972$, lo que indica una relación positiva significativa. En consecuencia, la frecuencia de la actividad física tiene un impacto significativamente alto en la vida saludable de los estudiantes de una institución educativa en Jaén.

Cuarta: Se determinó que la duración de la actividad física está vinculada a la vida saludable, como lo demuestra un nivel de significancia ($p = 0,000 < 0,05$) y un coeficiente de Spearman de $0,926$, indicando una relación positiva significativa. Por lo tanto, la duración de la actividad física tiene un efecto altamente significativo en la vida saludable de los estudiantes en una institución educativa de Jaén.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al director de la Gerencia Regional de Educación Cajamarca promover acuerdos interinstitucionales que permitan desarrollar capacitaciones orientadas al fortalecimiento de la actividad física y brindar a los docentes oportunidades para actualizar sus metodologías de enseñanza-aprendizaje.
- Se sugiere a los directivos de las instituciones educativas organizar y apoyar eventos como jornadas, talleres, entre otros, destinados a la capacitación del personal docente en métodos y técnicas enfocados en fomentar la actividad física, con el objetivo de mejorar y lograr una vida saludable de los estudiantes.
- Se recomienda a los especialistas realizar capacitaciones para el personal docente enfocadas en la implementación de estrategias de enseñanza aprendizaje que favorezcan el desarrollo de los estudiantes.
- Se sugiere que los investigadores amplíen este tipo de estudios y promuevan la capacitación de los docentes, con el objetivo de logra una vida saludable de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Acosta, M. (2024). *Actividad física en la vida saludable en alumnos de una institución educativa de Chaclacayo*. Tesis de posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/153797/S_Acosta_GMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Añazco, L., Gamboa, Y., Alvarado, L. y Martínez, E. (2024). Promover la vida saludable y el bienestar con el uso del aprendizaje basado en proyectos de forma colaborativa entre las asignaturas. *Revista Retos*, 61 (1), 218-229,
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-PromoverLaVidaSaludableYEIBienestarConEIUsoDelApre-9756212.pdf>
- Argumedo, G., Cruz, C. y Bonvecchio, A. y otros, (2022). Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. *Programa de estudios Vida Saludable*. 65 (1), 82-92,
[file:///C:/Users/User/Downloads/14212-Texto%20del%20art%C3%ADculo-68187-1-10-20221220%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/14212-Texto%20del%20art%C3%ADculo-68187-1-10-20221220%20(1).pdf)
- Arteaga, M. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una Universidad Privada, Trujillo*. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107167/Arteaga_GMB-SD.pdf?sequence=1
- Ballester, O., Baños, R. y Navarro, M. (2021). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22 (2), 62-84,
[file:///C:/Users/User/Downloads/psicomurcia,\(62-84\)+Actividad+f%C3%ADsica,+naturaleza+y+bienestar+mental.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/psicomurcia,(62-84)+Actividad+f%C3%ADsica,+naturaleza+y+bienestar+mental.pdf)
- Baños, R., Barretos, M., Baena, A., y Fuentesal, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Revista Retos*. 42, 549- 556. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/69250>.
- Bonilla, L. (2022). *El aprendizaje social de Albert Bandura como estrategia de enseñanza de educación para la ciudadanía, en segundo año de bachillerato*

- general unificado. Universidad Nacional del Chimborazo. Tesis de Posgrado – Universidad Nacional del Chimborazo,*
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9488/1/UNACH-EC-FCEHT-PHCS-00014-2022.pdf>
- Cuchca, LI. (2024). *Práctica de habilidades motrices básicas para una vida saludable en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Emblemática Blas Valera.* Tesis de posgrado – Universidad Cesar Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/155872/S_Cuchca_LL-SD.pdf?sequence=1
- Cáceres, R. (2023). *La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Wanchaq – Cusco.* Tesis de posgrado – Universidad César Vallejo, file:///C:/Users/User/Downloads/Caceres_CRG-SD%20(6).pdf
- Caffaratti, D., Hurtado, B. y Soria, O. (2023). Hábitos alimentarios y actividad física en niños de edad escolar en tiempos de pandemia. *Revista crear en salud.* 23 (2),
file:///C:/Users/User/Downloads/Invest+3_Rev+Crear+en+Salud+DIC+2023.pdf
- Cesani, M. y Oyhenart, E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Revista Runa.* 42 (2), 119-139,
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-96282021000200119&lang=es.
- Chacón, R., Zurita, F., y Ramírez, I. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal* 36 (139), 1-9.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551662300001>
- Curotto, D., Becerra, G. y Bravo, S. (2022). Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por COVID-19. *Revista Retos,* 45 (1), 1019-1030,
file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AsociacionEntreElNivelDeActividadFisicaSedentarism-8451495%20(2).pdf

- Estrada, E., Quispe, Y., Noblega, H. y Málaga, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Revista Retos*, 61 (1), 39-48,
file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AutoconceptoFisicoYMotivacionHaciaLaPracticaDeActi-9738767.pdf
- Franco, S., Vásquez, A., Valencia, C., Vidarte, J. y Castiblanco, H. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia la Promoción de la Salud*. 27 (1),
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100129&script=sci_arttext
- García, A. (2022). Aplicación de técnicas de inteligencia de negocios y análisis de datos en el entorno empresarial cubano: retos y perspectivas. *Revista Cubana de Ciencias Informáticas*. 14 (4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2227-18992020000400191&script=sci_arttext
- Guamangallo, G. (2024). La gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes universitarios de actividad física y deporte: Revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*. 3 (9),
file:///C:/Users/User/Downloads/Mentor+La+gamificaci%C3%B3n+en+el+proceso+de+ense%C3%B1anza+-+aprendizaje+.pdf
- Hernández, S. y Ávila, D. (2023). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*. 9 (17), 51-53,
file:///C:/Users/User/Downloads/6019-Manuscrito-35678-1-10-20201120%20(6).pdf
- Hernández, E. y González, S. (2020). Análisis de datos cualitativos a través del sistema de tablas y matrices en investigación educativa. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 115-132.
file:///C:/Users/User/Downloads/anabelen,+08_435021-Texto+del+art%C3%ADculo-1485341-1-15-20200725%20(1).pdf
- Huamán, y silva, (2023). *Actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios que residen en el distrito de los Olivos*. Tesis de Posgrado - Universidad César Vallejo,

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/137981/Huaman_CYF-Silva_VME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huerta, M. (2022). Enseñanza no directiva para desarrollar la personalidad de niños de 4 y 5 años. *Revista SCIÉENDO*, 25(2): 133-136,
<file:///C:/Users/User/Downloads/4549-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17191-1-10-20220628.pdf>
- Jiménez, R., Gargallo, J., Dalmau, J. y Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja. *Revista análisis de pediatría*. 96 (4), 326-333,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321001442>
- Marca, S., Cedillo, J. y Rodríguez, J. (2024). Estilos de vida saludables en estudiantes de educación secundaria de una institución pública. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 8 (4),
<file:///C:/Users/User/Downloads/12323-Texto%20del%20art%C3%ADculo-61770-1-10-20240805.pdf>
- Martínez, E. (2022). Espectro de los factores psicosociales en el trabajo: progresión desde los riesgos psicosociales hasta los protectores psicosociales. *Revista ciencia ergo-sum*, 30 (2),
<file:///C:/Users/User/Downloads/17540-73-78943-3-10-20230616.pdf>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: 26 A systematic review and meta-analysis. *Revista de Ciencia y Medicina en el Deporte*. 23(4), 377-384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31722840/>
- Mejía, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa*. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%C3%ADa_MAA-SD.pdf?sequence=1
- Montalt, S., García, X. y Monfort, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Revista Retos*, 49 (1), 1027-1037.
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-RelacionEntreActividadFisicaAutopercepcionFisicaHa-8996930.pdf>
- Morales, C. y Gómez, V. (2023). Promoción de hábitos de vida saludable en el contexto laboral desde cultura física. *Revista educación*, 5 (13), 26 – 37.

- file:///C:/Users/User/Downloads/merito-v5-n13-art-2.pdf
- Muñoz, D., Soto, J., Leyton, B., Carrasco, H. y Valdez, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Revista Retos*, 49, 22-28,
file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-NivelDeActividadFisicaYEstresAcademicoPercibidoPor-8891087.pdf
- Pinzón, Guatibonza, Larrotta, Angulo, y Cortés, (2022). Manejo integral de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente: Revisión sistemática de la literatura. *Revista Especial Nutricionista Comunitaria*, 28(3),
<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0026.pdf>
- Olguin, J., Cabrera, O. y Aravena, A. (2023). Liderando estilos de vida saludable con foco en TIC, interdisciplinariedad y unidad escuela-familia. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18 (1),
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522023000100011&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividades físicas y hábitos sedentarios*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
- Paricahua, J., Estrada, E., Poma, R., Velásquez, L., Herrera, A., Cruz, G., Guevara, M. y Mora, O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Revista Retos*, 61 (1), 59-68,
file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-CalidadDeSuenoSaludMentalYActividadFisicaEnEstudia-9738769.pdf
- Piguave, T. (2022). *Calidad de vida en pacientes con enfermedades crónico-degenerativas según el modelo de Dorothea Orem*. Tesis para optar título – Universidad Estatal Del Sur De Manabí,
<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/4202/1/Calidad%20de%20vida%20en%20pacientes%20con%20enfermedades%20cr%C3%B3nico-degenerativas%20seg%C3%BAAn%20el%20modelo%20de%20Dorothea%20OO.pdf>

- Piña, J. y García, M. (2023). Actividad física en adolescentes mexicanos en el periodo 2006-2021: análisis breve y algunas observaciones. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. 9 (2), e2352,
file:///C:/Users/User/Downloads/Actividad+adolescentes_pdf_final_met.pdf
- Piscocya, C. (2022). *Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope*. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42828/Psicoya_CCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, M. (2023). *Disfunción familiar y evaluación formativa en estudiantes de tercer grado de una institución educativa del nivel primaria, Lambayeque*. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/106173>
- Rodas, W. (2024). *Actividad física y vida saludable en escolares de una institución educativa pública, Virú*. Tesis de posgrado – Universidad Cesar Vallejo,
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/156105/S_Rodas_HW-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, A., Marín, J., López, J. y Pozo, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Revista Retos*, 54 (1), 279-288,
file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLaActividadFisicaYLaAlimentacionEnEstudi-9333702.pdf
- Santos, E., Rico, J., Carballo, A. y Abelairas, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Revista Retos*, 43 (1), 415-421,
<https://pdfs.semanticscholar.org/dcd1/d95915dc902194236c08c523db56a2ecaa42.pdf>
- Saras, E. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación en la actividad investigativa. *Revista Educación*. 21 (21), 8-9,
https://www.researchgate.net/publication/366782118_Tecnicas_e_instrumentos_de_investigacion_en_la_actividad_investigativa
- Sena, A., Schutt, A., Arenas, J. y Akaba, S. (2023). Momentos clave en el camino hacia la equidad en salud en la Organización Panamericana de la Salud. *Revista Panamericana Salud Publica*, 47 (1),

<https://www.scielo.org/article/rpsp/2023.v47/e42/>

Toribio, A. (2022). *Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco*. Tesis de Posgrado - Universidad Cesar Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39076/Toribio_AAD-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Velásquez, A. (2022). *Actividad Física y Desarrollo Socioemocional en el Estudiantado del V Ciclo de una Institución de San Martín de Porres*. Tesis de Posgrado – Universidad César Vallejo,

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/96830/Velasquez_AAM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Verdezoto, L. (2024). *La actividad física y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de segundo de educación básica de la escuela de educación Básica Víctor Muñoz Córdova*. Tesis de posgrado – Universidad Península de Santa Elena – Ecuador.

<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/11516/1/UPSE-MEB-2024-0204.pdf>

Villavicencio, Y. y Ávila, C. (2022). Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes. *Revista de ciencias sociales y humanidades*. 7 (34), e210974,

file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ActividadFisicalInnovadoraParaDisminuirElSedentaris-9016500%20(1).pdf

Vizcaíno, P., Cedeño, R. y Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (4),

file:///C:/Users/User/Downloads/7658-Texto%20del%20art%C3%ADculo-33560-1-10-20230927%20(4).pdf

Anexo 01: Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION
Variable 1 Actividad física	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física se define como <i>"cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía"</i> . Esto incluye actividades realizadas durante el trabajo, el juego, las tareas domésticas, los desplazamientos y las actividades recreativas. La actividad física puede variar en intensidad, desde leve hasta vigorosa, y abarca ejercicios planificados, deportes y otros tipos de movimientos cotidianos que mejoran la salud (Muñoz et al., 2023).	La variable actividad física se ha organizado en 11 ítems y tres dimensiones: intensidad de la actividad, frecuencia de la actividad y duración de a actividad, se medirán en escala ordinal nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).	Intensidad de la actividad	- Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos. - Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana. -Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	1,2,3	<u>Ordinal</u> Nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).
			Frecuencia de la actividad	- Realizas actividades físicas diarias Práctica de algún deporte. - Caminas a diario No me gusta realizar actividades físicas. - Sólo práctico actividades físicas en clases	4,5,6, 7,8	
			Duración de la actividad	- Realizas actividades físicas prolongadas. - Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio. - Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto	9,10, 11	

Variable 2 Vida saludable	Se define como un estilo de vida que promueve el bienestar integral, abarcando aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. Implica mantener un equilibrio entre una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física, el manejo del estrés, relaciones interpersonales positivas y el cuidado preventivo de la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una vida saludable no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que incluye un estado completo de bienestar que permite a las personas llevar a cabo sus actividades cotidianas con energía y plenitud (Montalt et al.,2023).	La variable vida saludable, se ha organizado en 16 ítems y tres dimensiones: funcional, física, psicológica y social, se medirán en escala ordinal nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).	Funcional	- Tengo mucha energía -Me siento cansado siempre. - Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora. - Duermo muy bien, las horas precisas	1,2, 3,4	<u>Ordinal</u> Nunca (1); casi nunca (2); a veces (3); casi siempre (4) y siempre (5).
			Física	- Mi estado de salud es bueno. - Me gusta mi estado físico. -Pienso que debo bajar de peso - Me alimento en forma saludable	5,6, 7,8	
			Psicológica	-Te sientes bien contigo mismo. - Sientes que tus amigos te aprecian. - Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta - Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	9,10 11,12	
			Social	-Te relacionas bien con los compañeros -Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas. - Colaboras en la escuela cuando es necesario -Participas en actividades deportivas	13,14, 15,16	

Anexo 02: Matriz de consistencia

Título: Actitud positiva y rendimiento académico en el área de educación física en una institución educativa de Amazonas, 2024.			
Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	- Tipo de investigación: Básica - Diseño de investigación: No experimental - Nivel de investigación: Descriptivo correlacional Donde: M: Muestra (24 estudiantes) O1: Observación de la variable 1 O2: Observación de la variable 2 r: Relación entre variables de estudio: Actividad física y vida saludable.
¿En qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?	Determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	La actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	
PE1: ¿En qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?	OE1: Determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	HE1: La intensidad de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	
PE2: ¿En qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?	OE2: Determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	HE2: La frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén	
PE3: ¿En qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén?	OE3: Determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	HE3: La duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en la I.E. N°16093 José Gálvez Chunchuquillo, Jaén.	

Anexo 03

ENCUESTA A ESTUDIANTES PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2023

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de las preguntas.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa en sólo uno de los cuadros de cada pregunta

N°	Dimensión: Intensidad de la actividad física	1	2	3	4	5
		N	CN	AV	CS	S
1	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.					
2	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.					
3	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.					
Dimensión: Frecuencia de la actividad física		1	2	3	4	5
4	Realizas actividades físicas diarias.					
5	Practicas algún deporte.					
6	Caminas a diario.					
7	Me gusta realizar actividades físicas.					
8	Sólo práctico actividades físicas en clases.					
Dimensión: Duración de la actividad física		1	2	3	4	5
9	Realizas actividades físicas prolongadas					
10	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.					
11	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto					

Anexo 04

ENCUESTA A ESTUDIANTES PARA EVALUAR LA VIDA SALUDABLE EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2023

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de las preguntas.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa en sólo uno de los cuadros de cada pregunta

N°	Dimensión: Funcional	1	2	3	4	5
		N	CN	AV	CS	S
1	Tengo mucha energía.					
2	Me siento cansado siempre.					
3	Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.					
4	Duermo muy bien, las horas precisas.					
	Dimensión: Física	1	2	3	4	5
5	Mi estado de salud es bueno					
6	Me gusta mi estado físico.					
7	Pienso que debo bajar de peso.					
8	Me alimento en forma saludable.					
	Dimensión: Psicológica	1	2	3	4	5
9	Te sientes bien contigo mismo.					
10	Sientes que tus amigos te aprecian.					
11	Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.					
12	Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.					
	Dimensión: Social	1	2	3	4	5
13	Te relacionas bien con los compañeros.					
14	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.					
15	Colaboras en la escuela cuando es necesario.					
16	Participas en actividades deportivas.					

Anexo 05

FICHA DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del investigador	Línea de investigación
José Isaías Huertas Hurtado	Desarrollo y Educación Sostenible

II. ASPECTOS DE VALIDACION

Indicadores	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Sugerencias
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X		
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables					X	
3. Actualidad	Esta acorde al avance de la ciencia y la tecnología					X	
4. Organización	Existe una Organización lógica entre variables e indicadores					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		
6 Intencionalidad	Adecuados para valorar el objeto de estudio en relacionado con la Calidad académica				X		

7. Consistencia	Establece una relación pertinente entre la formulación dl problema, los objetivos y las Hipótesis					X	
8. Coherencia	Existe relación entre indicadores y las dimensiones					X	
9. Metodología	Responde al propósito de la investigación				X		

III. OPINION DE APLICABILIDAD

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

IV. PROMEDIO DE VALORACION: 19,00 (81 – 100%)

Apellidos y nombres del informante: SANCHEZ CUBAS OSCAR BENGAMIN

Cargo u ocupación: ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN

Lugar de trabajo: UGEL CHICLAYO



Firma/DNI: 17451308

Dr. Oscar Bengamin Sánchez Cubas

FICHA DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del investigador	Línea de investigación
José Isaías Huertas Hurtado	Desarrollo y Educación Sostenible

II. ASPECTOS DE VALIDACION

Indicadores	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Sugerencias
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X		
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables					X	
3. Actualidad	Esta acorde al avance de la ciencia y la tecnología					X	
4. Organización	Existe una Organización lógica entre variables e indicadores					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		
6 Intencionalidad	Adecuados para valorar el objeto de estudio en relacionado con la Calidad académica				X		

7. Consistencia	Establece una relación pertinente entre la formulación dl problema, los objetivos y las Hipótesis					X	
8. Coherencia	Existe relación entre indicadores y las dimensiones					X	
9. Metodología	Responde al propósito de la investigación				X		

V. OPINION DE APLICABILIDAD

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

VI. PROMEDIO DE VALORACION: 19,00 (81 – 100%)

Apellidos y nombres del informante: SAUCEDO PEREZ WILVER

Cargo u ocupación: DIRECTOR DE INSTITUCION EDUCATIVA

Lugar de trabajo: I.E. N°11512



Firma/DNI: 16684333
Experto: Wilver Saucedo Pérez

FICHA DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del investigador	Línea de investigación
José Isaías Huertas Hurtado	Desarrollo y Educación Sostenible

II. ASPECTOS DE VALIDACION

Indicadores	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Sugerencias
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X		
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables					X	
3. Actualidad	Esta acorde al avance de la ciencia y la tecnología					X	
4. Organización	Existe una Organización lógica entre variables e indicadores					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		
6 Intencionalidad	Adecuados para valorar el objeto de estudio en relacionado con la Calidad académica				X		

7. Consistencia	Establece una relación pertinente entre la formulación dl problema, los objetivos y las Hipótesis					X	
8. Coherencia	Existe relación entre indicadores y las dimensiones					X	
9. Metodología	Responde al propósito de la investigación				X		

VII. OPINION DE APLICABILIDAD

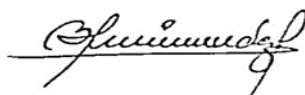
Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

VIII. PROMEDIO DE VALORACION: 19,00 (81 – 100%)

Apellidos y nombres del informante: HERNANDEZ FERNANDEZ BERTILA

Cargo u ocupación: DIRECTORA DE INSTITUCION EDUCATIVA

Lugar de trabajo: I.E. SAN LORENZO



Firma/DNI: 16526129

Experto: Bertila Hernández Fernández

Anexo 06

Confiabilidad de actividad física

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.960	11

Confiabilidad de vida saludable

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,977	16

Categorización del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach.

0.81 a 1.00	(Muy alta)
0.61 a 0.80	(Alta)
0.41 a 0.60	(Moderada)
0.21 a 0.40	(Baja)
0.01 a 0.20	(Muy baja)

El instrumento tiene un alto grado de confiabilidad; ya que el valor del coeficiente Alpha de Cronbach para actividad física fue $r_u = 0,960$ y vida saludable $r_u = 0,977$.