



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Educación física y estilos de vida en los estudiantes del nivel primario
en una institución educativa de Lima, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Educación

AUTOR:

Muñoz Pinglo, Victor Hugo (orcid.org/0000-0002-4455-2371)

ASESORA:

Dra. Adrian Romero, Maribel Coromoto (orcid.org/000-0001-9892-9261)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y calidad educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi esposa e hijo, por ser mi
soporte emocional.

Agradecimiento

Mis sentimientos de gratitud y aprecio a quienes colaboraron en su realización:

A los estudiantes de la Institución Educativa N° 7038 de Chorrillos.

A los docentes de la Universidad Cesar Vallejo.

Índice de Contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de Contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra y muestreo	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5 Procedimientos	14
3.6 Método de análisis de datos	14
3.7 Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	35

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Distribución de la frecuencia de la variable Estilos de vida	16
Tabla 2 Distribución de la frecuencia de la variable Estilos de vida	17
Tabla 3 Prueba de Kolmogorov-Smirnov	19
Tabla 4 Hipótesis general	20
Tabla 5 Hipótesis específica 1	21
Tabla 6 Hipótesis específica 2	22
Tabla 7 Hipótesis específica 3	23

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Niveles porcentuales de la variable Estilos de vida	16
Figura 2 Niveles porcentuales de la variable Estilos de vida	17

Resumen

En la investigación: “Educación física y estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022”, tuvo como objetivo general determinar el nivel de incidencia que existe entre la educación física y los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022. El tipo de investigación es básica, nivel descriptivo correlacional, diseño experimental transversal y enfoque cuantitativo. La muestra conformada por 243 estudiantes del nivel primario. La técnica aplicada es la encuesta y los instrumentos fueron la encuesta de estilos de vida adaptado y el cuestionario sobre educación física. La validez fue por juicio de expertos y para la confiabilidad se aplicó alfa de Cronbach, con los valores siguientes 0,92 para la encuesta de estilos de vida y 0,87 para la encuesta sobre educación física, lo cual es aceptable para la investigación. De acuerdo al objetivo general, se concluye que existe relación de fuerza a nivel bajo con un $Rho = 0,046$ y con una significancia estadística menor a < 0.05 , por lo tanto, se afirma que la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022.

Palabras claves: estilos de vida, Educación física, dimensión biológica, dimensión psicológica, dimensión social.

Abstract

In the research: "Physical education and lifestyles in primary school students in an educational institution in Lima, 2022", the general objective was to determine the level of incidence that exists between physical education and lifestyles of students. from a public educational institution in Lima, 2022. The type of research is basic, correlational descriptive level, cross-sectional experimental design and quantitative approach. The sample made up of 243 primary school students. The technique applied is the survey and the instruments were the adapted lifestyle survey and the physical education questionnaire. Validity was by expert judgment and Cronbach's alpha was applied for reliability, with the following values: 0.92 for the lifestyle survey and 0.87 for the physical education survey, which is acceptable for research. According to the general objective, it is concluded that there is a relationship of strength at a low level with a $Rho = 0.046$ and with a statistical significance less than <0.05 , therefore, it is stated that physical education directly and significantly affects lifestyles in primary level students in an educational institution in Lima, 2022.

Keywords: lifestyles, physical education, biological dimension, psychological dimension, social dimension.

I. INTRODUCCIÓN

El año 2020 a nivel mundial, se marca un antes y un después en nuestras vidas, la pandemia del COVID 19 se había instalado en casi todos los países del mundo, nuestro país no fue la excepción. Las autoridades sanitarias comenzaron a adoptar medidas que aplacara su propalación y contagio entre sus habitantes. En el Perú las autoridades del ministerio de educación adoptaron medidas para que los estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la virtualidad. Paradójicamente el encierro provoco otros males como el sedentarismo, el sobrepeso, la depresión, el estrés y otras enfermedades consideradas vulnerables. Esta realidad fue muy similar en casi todos los aspectos en los demás países.

la educación básica regular en el Perú se viene reestructurando y adecuándose a una nueva realidad de enseñanza. Las nuevas formas de vivir en estos últimos tres años, por ejemplo, en el área de educación física han cambiado las maneras de enseñar y aprenderla. Estamos convencidos de la importancia de la educación física en estos tiempos, sobre todo, donde el factor sedentario o la falta de actividad física repercuten negativamente en los niños y jóvenes de nuestro país.

El docente de educación física ha adquirido mayor relevancia en este complejo momento en que nos encontramos, buscando ingresar en el proceso de la enseñanza/ aprendizaje del estudiante, ya sea de manera presencial o virtualmente y siempre con el soporte de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). El área de educación física se mantiene muy activo en estos tiempos semi-presencial en los hogares peruanos donde por diversos factores o motivos el estudiante aún no puede volver a la presencialidad en su centro educativo. Es ahí donde el docente debe agudizar su creatividad y grado de compromiso en su práctica pedagógica, según el lugar donde se encuentre, con el uso de las herramientas digitales y en la realidad del contexto donde pueda estar (costa, sierra o selva).

La pandemia desnudo la poca importancia que le damos a las actividades físicas. También es cierto que nuestras autoridades del ministerio de educación le dan poco valor en el currículo nacional al área de educación física en las escuelas estatales (Pinasa-2020) Ningún niño debe descuidar realizar actividad física, sea

en sus hogares o al aire libre acompañados de alguna persona adulta y siguiendo las recomendaciones de salud. Sabemos muy bien que realizar todo tipo de actividad física favorece el desarrollo integral de las personas. La OMS profesa la práctica continua de la actividad física cualquiera en niños, jóvenes y adultos, ya que ayudan al desarrollo de su motricidad, fisiología, cognoscitiva, psicológico, rendimiento académico y en la promoción de valores sociales y particulares (Betancourt, Bernate, Fonseca, Rodriguez-2020)

La ONU (Organización de las Naciones Unidas) señala que el virus COVID19 ha cobrado más de dos millones de personas en todo el planeta. La OMS (Organización Mundial de la Salud) declaró emergencia de salud pública de preocupación internacional desde enero del 2020. El Perú de la misma forma se vio afectado por esta pandemia por lo que se dispuso la emergencia sanitaria en todo el país y que durante este periodo el MINEDU dispuso que la educación sería en la modalidad virtual, con la finalidad de continuar y garantizar la educación en todo el país, situación ha generado en todas las instituciones educativas la adaptación al nuevo sistema de educación dispuesta por el gobierno.

Según una encuesta presentada por el ministerio de salud de México, tres de cada diez niños entre los cinco y once años tienen obesidad. Siendo estos valores muy altos a nivel mundial (Pérez & Cruz,2019). En el Perú, uno de cada cuatro niños entre los cinco y once años tienen obesidad, representando el 24,4% de obesidad a nivel nacional (Instituto Nacional de Salud Pública Lima, Perú,2020)

La problemática en los niños del Perú se ve agravada día a día, porque sabemos que son las escuelas públicas y privadas, el espacio ideal para la realización de todo tipo de actividades físicas. Esto ha provocado en los estudiantes el incremento del sedentarismo y el sobrepeso en estos últimos tres años. Como parte importante del trabajo investigativo fue la identificación del problema: Los estudiantes producto del encierro y confinamiento comenzaron a tener una vida insalubre y sedentaria. La falta de actividad física y el poco control en sus hábitos alimenticios, desencadenaron en ellos el sobrepeso y en muchos casos obesidad de grado 1.

Los docentes de educación física jugamos un rol muy importante en estos momentos, tan importantes como las demás asignaturas. Realizar en estos días una sesión de educación física con los estudiantes, provoca un disfrute, elevando

la autoestima en ellos (Baños y Arráyaes -2020) .Ante esta problemática nacional y mundial, los profesores de educación física, tenemos el gran reto de contribuir y dar soluciones según la realidad que nos toque afrontar, debemos buscar los cambios de buenos hábitos y persuadir a los estudiantes de asumir una vida activa y saludable, siendo innovadores y creativos, en la preparación de nuestras sesiones de aprendizaje, para poder crear un ambiente de sana convivencia entre todos los estudiantes, siendo atractiva y adecuada.

La justificación teórica del estudio está sustentada en el marco de los estilos de vida que son definidos por Aguilar (2014), quien afirma que cuando una persona adopta un estilo de vida no saludable, las consecuencias son el perjuicio a la apariencia biológica, social y psicológica, esto, desemboca en pérdidas físicas y en sí mismo con respecto a su propia integridad. Dentro de estos hábitos se hallan: Una alimentación impertinente, escasa o nula práctica de actividad física, falla en la higiene personal, horas de descanso inadecuados, exceso en el consumo de bebidas alcohólicas y cigarros, estrés o relaciones interpersonales inoportunas.

En contraste, para la OMS (2016) poseer un hábito de estilo de vida saludable es relevante en la búsqueda de disfrutar de una salud buena y calidad de vida. Esto, se desarrolla mediante la práctica de hábitos saludables, mismas que aportan en la mejoría de la salud del sujeto que las lleva a cabo de manera pertinente, en consecuencia, la mente y el cuerpo son conservadas, lo cual conlleva, a poseer una calidad de vida idónea.

En este punto, es preciso mencionar que, hoy en día la educación física es una herramienta importante para el desarrollo pedagógico, pues, contribuye en el desarrollo del ser humano, principalmente, en aquellas cualidades que le diferencian como un ser bio-sico-social. Asimismo, sus justificaciones científicas, relaciones interdisciplinarias, filosóficas, psicológicas, biológicas, entre otros, aportan al accionar educativo. Paralelamente, asume un rol trascendental en temas de conservación y promoción de la salud, pues, contribuye con el ser humano en corregir o adoptar reacciones y actitudes oportunas en función a las condiciones donde se halla el sujeto.

La justificación metodológica del estudio se sustenta en que esta investigación se diseñará según el enfoque metodológico del método cuantitativo, por ser este el método más pertinente de acuerdo a las particularidades y

menesteres del estudio. La investigación se desarrollará según el concepto de investigación de tipo básica. Será fundamental porque su finalidad será ampliar o estructurar el conocimiento científico, sin oponerse a ningún aspecto práctico o aplicado (Muntané, 2010). Además, es correlacional, pues enfatiza la relación entre dos o más variables o conceptos, evalúa cada variable o concepto, y luego pondera y analiza la relación. (Hernández, Fernández y Bautista, 2011). La investigación se desarrollará desde la concepción de un diseño no experimental y transversal.

La justificación práctica del estudio se sustenta en la recolección de datos sobre los estilos de vida que tienen los estudiantes de la Institución Educativa N° 7038 de Chorrillos que se relacionan con el desarrollo de la educación física.

El objetivo general de nuestro proyecto investigativo es determinar la relación que existe entre la educación física y los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima. Como primer objetivo específico es determinar la relación entre la educación física y la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, en cuanto al segundo objetivo específico es determinar la relación entre la educación física y la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, y en lo que respecta al tercer objetivo es determinar la relación entre la educación física y la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima

La hipótesis de investigación de nuestro trabajo “Educación física y estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022”, sería que la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022, La primera hipótesis específica es la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, la segunda hipótesis específica es la educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, y la tercera hipótesis específica es la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, de acuerdo con Baena- Morales (2021) que hace un análisis referente a propuestas de educación física en casa durante la pandemia y las suspensiones de clases presenciales, en este trabajo destaca la importancia de las acciones motrices presentes siempre en una clase de educación física, insiste además lo necesario en realizarlo en estos tiempos de confinamiento porque está ligado estrictamente con la condición física y la salud individual. Sin embargo, el propone que el baile puede ser una alternativa que puede lograr rápidamente suplir la falta de acciones motrices en los estudiantes del nivel primaria.

Por otra parte, Gil Ares (2020) en su trabajo de investigación destaca que la ausencia de acciones motrices es precisamente por un docente que los motive a realizarla. No es lo mismo hacerlo en el confinamiento de una casa, porque genera poca incertidumbre al tener características poco cambiantes y se torna monótona, a diferencia de estar con sus compañeros y en el patio de un colegio, con las características propias de un ambiente escolar. Otra característica limitante de estar en una casa es el espacio y la falta del entorno social. (Hortigüela-Alcalá et al., 2021).

Mercier (2021) afirma que la apreciación y el disfrute de las actividades físicas por parte de los estudiantes siempre ha sido un objetivo en presencial y más ahora en semipresencial (modo híbrido). Además, asegura que en estos tiempos la mayoría de las actividades no son de producción propia, no son creadas por el profesor de EF y que el trabajo pedagógico de hoy se ha limitado a ser gimnasta de gestión de contenidos digitales o mejor dicho intermediarios de un conocimiento que se busca, selecciona y se adapta al estudiante.

También, en los estudios estadísticos presentados por el ministerio de salud de México, tres de cada diez niños y niñas entre los cinco y once años tienen obesidad. Siendo estos valores muy altos a nivel mundial (Pérez & Cruz,2019). En el Perú, uno de cada cuatro niños y niñas entre los cinco y once años tienen obesidad, representando el 24,4% de obesidad a nivel nacional (Instituto Nacional de Salud Pública Lima, Perú, 2020).

La práctica del deporte tiene muy buenos efectos en la salud, uno de ellos es físico, mental y social, sin olvidar decir que el ejercicio te ayuda a prevenir algunas enfermedades. En la escuela, el lugar perfecto para practicar cualquier

actividad física ha sido cambiada por los estrechos pasadizos de las casas. Los estudiantes están en un estado de constante estrés y depresión.

Un interesante análisis del tema hace López –Fernández & Malavé (2009) donde predecía de una posible modalidad no presencial ante un posible confinamiento del estudiante y la posibilidad de una modalidad sincrónico o asincrónico en función de las necesidades y los recursos tecnológicos existentes y disponibles. También menciona que en la EF en casa debería continuar partiendo de una normativa en los currículos y no ser una inconexa palabra de ejercicio físico, sino que debería diseñarse actividades relacionadas con criterios de evaluación pertinentes, trabajo competencial, con contenidos, poniendo como prioridad el aspecto procedimental y desarrollo de la competencia corporal, para la salud y calidad de vida.

Fernando Rodríguez R., Norman Mac Millán K., Luis Espinoza O-2018. Manifiestan que siempre las personas se excusan en la falta de tiempo para no realizar alguna actividad física y asumir una vida activa y saludable. Pero ¿cuál es la diferencia entre las personas que practican y las que no practican alguna actividad física? Los factores son muchos, como por ejemplo socioeconómico, entorno social, nivel educativo completo, infraestructura disponible, acceso al conocimiento, etc.

Sin embargo, las variables individuales también cumplen un rol de suma importancia para integrar las actividades físicas como un estilo de vida saludable. La motivación personal, el ímpetu por superarse, la necesidad de cambio y la autoestima son algunos de los detonantes que impulsan a las personas a iniciar el cambio. en sus vidas y, en este caso, decidieron que la actividad física debía ser una parte importante de sus vidas, sobre todo cuando podían sentir los beneficios por sí mismos de practicarla.

Álvarez y colaboradores (2020) en su artículo original “Efecto de un programa de intervención sobre hábitos alimentarios y actividad física en un colegio particular subvencionado de la ciudad de Puerto Varas” publicado en la Revista Horizonte de Chile, determinaron el efecto de intervención de un programa sobre aquellos hábitos de alimentación y la actividad física de los escolares del colegio Felmer Niklitschek de Puerto Varas durante el año 2018, la intervención duró 5 meses. En sus resultados obtenidos posterior a la intervención, se distingue que

hubo una mejoría en un 13% en lo que se refiere a los hábitos de alimentación y de 18% en hábitos de actividad física, a partir del pretest, llegando a la conclusión que los resultados del estudio demostraron que la intervención longitudinal incide de manera positiva sobre los hábitos de actividad física y alimenticios en los escolares afectados, esto conlleva, a una mejora de su calidad de vida.

En relación a la variable estilo de vida, el interés que causa en la sociedad ha sido la razón por la cual han aumentado los estudios y publicaciones, por lo que la concepción de estilo de vida, en la actualidad, tiene mayor uso en el área de la salud, en comparación a otros temas de investigación (Coreil, Levin & Jaco, 1992). Filósofos de renombre, como Karl Marx y Max Weber, plantearon una óptica de carácter sociológico en lo que respecta al estilo de vida, resaltando los factores sociales de su acogida y mantención. Desde el punto de vista sociológico, es común que en las definiciones se comprenda al estilo de vida como aquellos estándares de conductas o actividades que el ser humano opta, esto de acuerdo al contexto donde se halla.

Además, a inicios del siglo XX, Alfred Adler, a través de su Psicología Individual, expone una idea personalista, donde, se abarca conceptos socioeconómicos, e individuales en el análisis de los estilos de vida. Entonces, desde una vista filosófica, se puede entender al estilo de vida como aquellas pautas de hábitos y conductas por las cuales el sujeto siente bienestar y tranquilidad. Es de resaltar que, los estudios que se han realizado con base en la Psicología Individual fueron muy relevantes para refinar la concepción de estilo vida, además, de aportar estrategias psicoterapéuticas para que tenga variabilidad.

Aunado a lo anterior, a mediados del siglo XX, la terminología de estilo es incluido por la ciencia de la antropología. Antropólogos como Chrisman, Freidson, Suchman, entre otros, mencionan al término de dicha variable en sus estudios a fin de estipular el nivel de actividades en el cual se encuentra una agrupación. A diferencia de los sociólogos, que priorizan los factores socioeconómicos, los antropólogos realzan la trascendencia de la cultura.

Sin embargo, el término de estilo de vida a tenido más popularidad en el área de salud. Por los años 50, comienza a notarse dicho término en estudios relacionados a la salud pública, también, en aquellas investigaciones que buscaban dar respuesta a las problemáticas de salud que caracterizaban a las sociedades

inmersas en la industrialización. Cabe resaltar que, las investigaciones que recién surgían, en este contexto, adoptaron una postura médica-epidemiológica; desde esta óptica, los médicos afirmaban que aquellas personas que practican o adoptan estilos de vida no saludables lo hacen por voluntad propia. Además, anteriormente se a mencionado que, esta variable de estudio tiene mayor arraigo en el área de salud en comparación al área de la sociología, antropología y la Psicología Individual.

Ahora bien, en relación de la variable educación física, se destaca que su promoción en la escuela tiene sus inicios a mediados del siglo XIX, a través, de la enseñanza de la gimnasia, consolidándose en la segunda mitad del mismo siglo; tuvo como finalidad principal la higiene y la salud corpórea (Martinez, 2006). La incorporación de los deportes, se hacen con el objetivo de mejorar el rendimiento corporal desde una perspectiva mecanicista.

Más adelante, en el siglo XX, surge una idea que busca aumentar las potencialidades de la educación corporal en función a perspectivas novedosas referentes al cuerpo y movimiento. De esta manera, surgen nuevas formas de ver o comprender a la educación física. En este marco, Prieto (2005) distingue tres enfoques acerca de la educación física, mismas que se desprenden de las diversas concepciones de la educación, ser humano, cuerpo y sociedad. Los enfoques son: la educación físico-deportiva, que se justificaba en adquirir técnicas corporales en función a la idea de un cuerpo subyugado a las leyes anatómica, biomecánicas y fisiológicas. Mayor importancia se le da la eficacia motriz y al rendimiento. Dicho enfoque precede a lo mencionado por Denis (1980), quien llama “cuerpo enseñado”, es decir, un cuerpo que esta siendo controlado, encaminado y guiado desde el exterior. La finalidad es formar seres humanos disciplinados y con gran fuerza de voluntad (Kirk, 2007). En este punto, es necesario citar a José María Cagigal (1966, citado por Gonzales, 2010), pues afirma que la educación física equivale al deporte, además, propone que la fisio pedagogía es una ciencia de la Educación Física. Entonces, en la actualidad la educación física tiene un estrecho vínculo con las pedagogías del conocimiento, dando gran importancia a la formación intelectual de la persona (Pedraza, 2009). Aunado a lo anterior, Sandra Pedraza expone que las sociedades de hoy en día tienen perspectivas de educación acerca de educación, las cuales buscan la contención del cuerpo, dirigir

energías, mejorar y disciplinar el rendimiento, así pues, se deja a un lado la potencialidad de que una persona se exprese mediante las acciones corporales. No se considera, ejemplificando, la danza, que tiene un vínculo significativo con el ser humano y las culturas de este, además, de ser un modo espontáneo y de prolongación del movimiento (Pedraza, 2008). Paralelamente, en las recientes décadas, se ha planteado a las sociedades, los desafíos de afrontar los efectos que produce la vida sedentaria.

En lo que respecta al segundo enfoque, es la Educación psicomotriz, donde se percibe al cuerpo como un ente psicosomático, que posee estructuras motrices que se van desarrollado paralelamente a la maduración, motivación y construcción mental de los procesos motrices. En este enfoque, se comprende que los movimientos corpóreos tienen relación con el ambiente sociocultural de la persona, por tanto, se convierte en el medio para expresar significados. Denis (1980) correlaciona este enfoque con el “cuerpo sabio”. Jean Le Boulch, es uno de los autores con mayor popularidad en este enfoque, pues, estudia la concepción de Psicomotricidad, asimismo, plantea una educación física como ciencia, llamándola “Educación Física Funcional”. El objetivo de esta educación es que se utilice el cuerpo como medio de adaptación al ambiente físico y social, a través, de las destrezas o habilidades motrices. Este autor es quien desarrolla el método de la psicokinética, dicho de otro modo, educación por el movimiento (Pedraza, 2009), considerándolo como aquel factor imprescindible para un desarrollo pertinente del ser humano. En esa misma línea, sustenta que una ciencia en base al movimiento debe ser parte de las demás ciencias humanas, más que aquellas ciencias del área de la salud (Le Bouch, 1997, citado por Gonzales, 2010).

Finalmente, está el tercer enfoque, que se refiere a la Expresión corporal, en este punto se toman en cuenta aquellas actividades que guardan relación con la gimnasia rítmica y la danza, siendo consideradas medios de comunicación o expresión mediante el cuerpo, sin embargo, alejadas de las ideas de fuerza, disciplina y orden, que son planteadas en el deporte. Para Denis (1980) es el enfoque de “cuerpo comunicación”. En este sentido, Pierre Parlebas (2001), distingue la concepción de Praxiología Motriz como una ciencia que desprende de la acción motriz en función a la óptica de la socio-motricidad. Para este autor, la motricidad es un acontecimiento social, de comunicación e interacción, siendo así,

antagónica a la Psicomotricidad, esto es, referente a la persona capaz de moverse en solitario. Del mismo modo, argumenta que la finalidad de la educación física es la motricidad, mas no el movimiento, pues, cuando un individuo se mueve, interviene su personalidad y la capacidad de relacionarse con los demás (Parlebas, 2010). Pese a las nuevas informaciones teóricas formuladas en las décadas recientes referentes a la educación física, las escuelas aún promueven la separación de mente-cuerpo.

III.METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Esta investigación se diseñará según el enfoque metodológico del método cuantitativo, por ser este el método con más factibilidad de adaptarse a las particularidades y menesteres del estudio. La investigación se desarrollará según el concepto de investigación de tipo básica. Será fundamental porque su finalidad será ampliar o estructurar el conocimiento científico, sin oponerse a ningún aspecto práctico o aplicado (Muntané, 2010).

Es correlacional, pues enfatiza la relación entre dos o más variables o conceptos, evalúa cada variable o concepto, y luego pondera y analiza la relación. (Hernández, Fernández y Bautista, 2011).

La investigación se desarrollará desde la concepción de un diseño no experimental y transversal correlacional.

3.2 Variables y operacionalización

V1: Educación física

Definición conceptual

La Educación Física es un constructo de arraigo cultural, por ende, puede y es necesaria su modificación por los agentes de cada institución. Producto de la gestación social y cultural nace dicho cuerpo colectivo, entonces, la motricidad y corporeidad vienen a ser un ente particular, inseparable de la imaginación común de cada cultura, siendo así, legitimada en su expresión como comunidad, su representación y encaminamiento se dará través de la Educación Física, sus justificaciones objetivas, además, de su relevancia en la vida colectiva.

Definición operacional

El área de educación física consta de una competencia que es Asume una Vida Saludable lo que contribuye positivamente a una mejora en la calidad de vida a través de la práctica de hábitos de vida.

Indicadores:

Valoración de la asignatura y del profesor

Escollo de la clase

Productividad de la clase

Empatía con el docente del área

Conformidad de la sistematización de la clase

Predilección de la asignatura y deporte

Escala de medición

Ordinal

V2: Estilos de vida

Definición conceptual

La OMS (2019) argumenta que Estilo de Vida, es aquella impresión de una persona con respecto al sitio donde se halla, en función al contexto cultural y factores valorativos, relacionándolos con sus objetivos, perspectivas, normativas y discrepancias.

Definición operacional

Esta variable nos indicará cuales son los hábitos que practican los estudiantes referentes a las dimensiones biológica, psicológica y social.

Indicadores

Alimentación

Descanso y sueño

Actividad física y ejercicios

Recreación ítems

Consumo de sustancias nocivas

Responsabilidad en salud.

Manejo de estrés

Estado emocional

Escala de medición

Ordinal

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Según Tamayo y Tamayo (1997), cuando se habla de población es equivalente a la totalidad del fenómeno que es investigado, en el cual se analizan unidades de población cuyas características son comunes y brindan información objetiva para el estudio.

Una población es referente a la colección de cosas que tienen características comunes. Para el resto del estudio, la población de estudio incluirá a 243 estudiantes del V ciclo de primaria de la I.E. 7038 de Chorrillos en la provincia de Lima en el área metropolitana de Lima.

Criterios de inclusión:

Estudiantes del V ciclo de educación primaria del 5° y 6° grado

Criterios de exclusión:

Estudiantes del III y IV ciclo de educación primaria del 1° al 4° grado

3.3.2 Muestra

La muestra, a juicio de Según Tamayo y Tamayo (1997), es aquel grupo recolectado de la población, a fin de analizar o estudiar un fenómeno, sistematizado estadísticamente.

En el presente estudio, en lo que se refiere a la selección de la muestra, se tomará a los estudiantes del V ciclo de primaria siendo esta muestra no probabilística que para Hernández y Colb (2006), la muestra no probabilística es una muestra por conveniencia.

3.3.3 Muestreo

El muestreo es censal es decir abarca toda la población

3.3.4 Unidad de análisis

Censal

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**3.4.1 Técnicas**

Ahora bien, referente a la técnica a emplearse, será la encuesta.

3.4.2 Instrumentos

Se utilizará para recopilar información y observaciones sobre variables de estilo de vida y como instrumento se utilizará la encuesta adaptada por Ruiz (2015) de 28 items, y para la variable Educación Física se aplicará el cuestionario de actitudes hacia la educación física adaptado a nuestra realidad de 46 items, los cuales han sido validados por juicio de expertos y se aplicó una prueba piloto, a la cual se aplicó la prueba Alfa de Cronbach para medir su confiabilidad interna, la misma que arrojó los siguientes valores 0,92 y 0,87 respectivamente.

Ficha técnica de instrumento 1:

Nombre: Encuesta de estilos de vida adaptada

Autor: Virginia Ruiz

Dimensiones: Biológica, Psicológica y social

Baremos: Siempre, Frecuentemente, Algunas veces, Nunca

Ficha técnica de instrumento 2:

Nombre: Encuesta sobre la Educación Física Adaptada

Autor: Víctor Muñoz Pinglo

Dimensiones: Juicio con respecto al desarrollo de las clases de educación física, Dictamen acerca del profesorado del área de educación física, Hábitos, Hábitos de actividad física

Baremos: En desacuerdo, Algo de acuerdo, Bastante de acuerdo, Totalmente de acuerdo

3.4.3 Validez y confiabilidad

La validez de los instrumentos se ha dado a través del juicio de expertos y la confiabilidad de las encuestas a través del Alfa de Conbrach con los valores siguientes 0,92 para la encuesta de estilos de vida y 0,87 para la encuesta sobre educación física.

3.5 Procedimientos

Se dió inicio seleccionando la muestra de estudio, conformándola en este caso los estudiantes del V Ciclo (5° y 6° grado) de educación primaria de la I.E, 7038 de Chorrillos. Las variables elegidas en la investigación son Estilos de vida y Educación física. En función a las dimensiones e indicadores se formuló los cuestionarios para la recolección de información. Hubo una coordinación previa con el director y docentes de la institución educativa a fin de obtener la autorización respectiva.

3.6 Método de análisis de datos

Se aplicaron estadísticas descriptivas. Para ello, se realizará el procesamiento, organización y análisis de los datos a nivel descriptivo mediante tablas de frecuencia y gráficos estadísticos, relacionados con las variables de estudio.

Finalmente, a partir de los resultados del análisis teórico y la interpretación del diagnóstico, se obtienen conclusiones y recomendaciones, con base en la aplicación de cuestionarios de encuestas y estudio en profundidad de los datos procesados en este capítulo, se ha realizado el programa estadístico SPSS25 y el procesador Excel para obtener datos confiables. resultados.

3.7 Aspectos éticos

Los aspectos éticos del estudio se basan en las especificaciones de Viorato y Reyes (2019), que consideran los siguientes principios: Belleza. Tiene como objetivo desarrollar la investigación sin perjudicar a nadie, sin perjudicar a nadie, y buscando el máximo beneficio para la población estudiada. La información obtenida se utiliza únicamente con fines de investigación, siendo arbitraria y completamente anónima. Justicia. El principio representa un trato equitativo y equitativo, tanto en términos de beneficios como de responsabilidades, permitiendo que todos los participantes en el proceso de investigación participen en igualdad de condiciones.

IV. RESULTADOS

Los resultados obtenidos luego de aplicar los instrumentos de investigación fueron los siguientes:

Estilos de Vida

Tabla 1

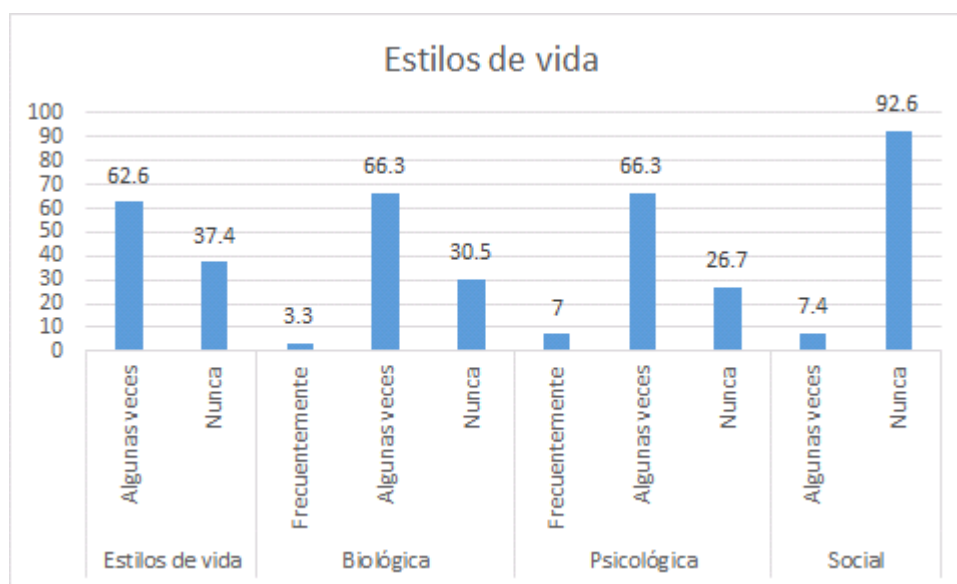
Distribución de la frecuencia de la variable Estilos de vida

Variable/Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Estilos de vida	Algunas veces	152	62.6
	Nunca	91	37.4
	Frecuentemente	8	3.3
Biológica	Algunas veces	161	66.3
	Nunca	74	30.5
	Frecuentemente	17	7
Psicológica	Algunas veces	161	66.3
	Nunca	65	26.7
Social	Algunas veces	18	7.4
	Nunca	225	92.6

Fuente: Spss 25

Figura 2

Niveles porcentuales de la variable Estilos de vida



Se puede visualizar en la tabla 1, sobre los niveles de la variable Estilo de vida del 100 % de la muestra encuestada el 62,6 % algunas veces obedece los patrones de estilo de vida correctos y el 37,4 % no obedece a estos patrones. Del mismo modo, respecto a las dimensiones Biológica puede distinguir que el 3,3 % frecuentemente cumple estos patrones, el 66,3 % algunas veces y el 30,5 % nunca

cumple. También en la dimensión Psicológica se aprecia que el 7 % frecuentemente cumple estos patrones, el 66,3 % algunas veces y el 26,7 % nunca cumple. Por último, en la dimensión social observamos que el 7,4 % algunas veces cumple estos patrones y el 92,6 % nunca cumple.

Educación Física

Tabla 2

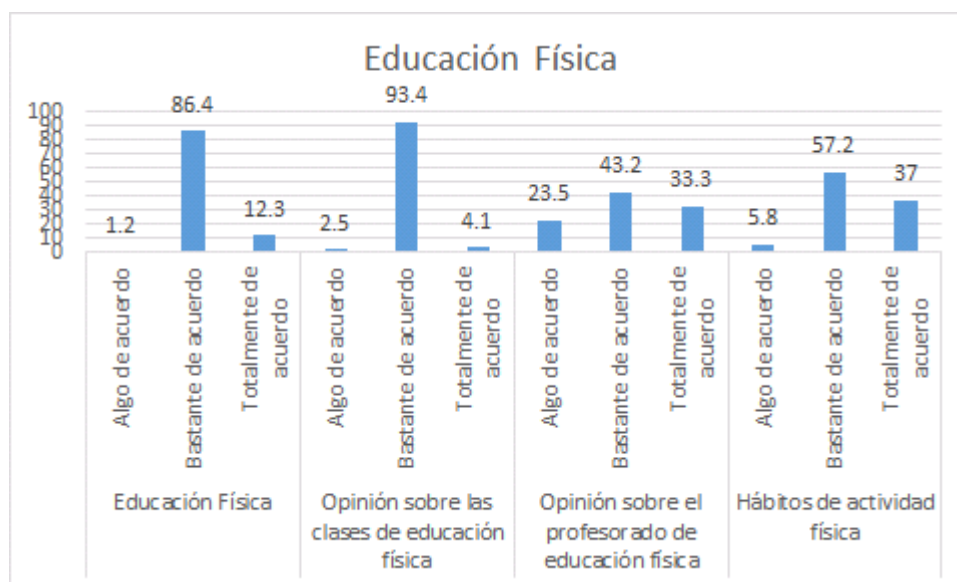
Distribución de la frecuencia de la variable Estilos de vida

Variable/Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Educación Física	Algo de acuerdo	3	1.2
	Bastante de acuerdo	210	86.4
	Totalmente de acuerdo	30	12.3
Opinión sobre las clases de educación física	Algo de acuerdo	6	2.5
	Bastante de acuerdo	227	93.4
	Totalmente de acuerdo	10	4.1
Opinión sobre el profesorado de educación física	Algo de acuerdo	57	23.5
	Bastante de acuerdo	105	43.2
	Totalmente de acuerdo	81	33.3
Hábitos de actividad física	Algo de acuerdo	14	5.8
	Bastante de acuerdo	139	57.2
	Totalmente de acuerdo	90	37

Fuente: Spss 25

Figura 2

Niveles porcentuales de la variable Estilos de vida



Se puede visualizar en la tabla 2, con respecto a los niveles de la variable Educación Física del 100 % de la muestra, el 1,2 % está algo de acuerdo con el área de educación física, el 86,4 % está bastante de acuerdo y el 12,3 % está totalmente de acuerdo con el área de educación física. Asimismo, sobre las dimensiones opinión sobre las clases de educación física se observa que el 2,5 % está algo de acuerdo con las clases de educación física, el 93,4 % está bastante de acuerdo y el 4,1 % está totalmente de acuerdo. También en la dimensión opinión sobre el profesorado de educación física se aprecia que el 23,5 % está algo de acuerdo con el profesor de educación física, el 43,3 % está bastante de acuerdo y el 33,3 % está totalmente de acuerdo. Por último, en la dimensión Hábitos de actividad física observamos que el 5,8 % está algo de acuerdo con los hábitos de actividad física, el 57,2 % está bastante de acuerdo y el 37% está totalmente de acuerdo.

Contrastación de hipótesis

Ajuste de Bondad

H1: La distribución de los datos obtenidos de las variables Estilos de Vida y Educación Física presentan una distribución normal

H0: La distribución de los datos obtenidos de las variables Estilos de Vida y Educación Física no presentan una distribución normal

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ es aceptada la hipótesis nula (H0)

Si el p valor es $< 0,05$ la hipótesis nula se rechaza, por ende, se acepta la hipótesis alterna (H1)

Interpretación

En la tabla 3, se observa que el p valor de las variables Estilos de Vida y Educación Física es igual a 0 y responde al valor $p < 0,05$ esto refiere a que su distribución es

no normal. Por lo expuesto, se recurrirá al estadístico de Rho Spearman para calcular la relación entre ambas variables de la investigación.

Tabla 3

Prueba de Kolmogorov-Smirnov

		V1: Estilos de vida	V2: Educación Física	
N		243	243	
Parámetros normales ^{a,b}	Media	3.37	3.11	
	Desv. estándar	.485	.352	
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.406	.500	
	Positivo	.406	.500	
	Negativo	-.276	-.364	
Estadístico de prueba		.406	.500	
Sig. asin. (bilateral) ^c		<.001	<.001	
Sig. Monte Carlo (bilateral) ^d	Sig.	.000	.000	
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	.000	.000
		Límite superior	.000	.000

Fuente: Spss 25

Hipótesis General

HG: La educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022

H0: La educación física no incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022

Los resultados que se obtuvieron mostrados en la tabla 4, de la correlación no paramétrica de Spearman la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), en ese marco, se pone en manifiesto el rechazo hacia la hipótesis nula, en consecuencia, se acepta la hipótesis alterna, esto conlleva a afirmar que la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima,2022, así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046.

Tabla 4

Hipótesis general

			V1: Educación Física	V2: Estilos de vida
Rho de Spearman	V2: Educación Física	Coeficiente de correlación	1.000	.046
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	243	243
	V2: Estilos de vida	Coeficiente de correlación	.046	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	243	243

Fuente: Spss 25

Hipótesis Específicas

Hipótesis Específica 1

HE1: la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

H0: la educación física no incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

Los resultados que se obtuvieron mostrados en la tabla 5, de la correlación no paramétrica de Spearman la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), en tal sentido se evidencia el rechazo de la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, por lo tanto la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022, así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,096.

Tabla 5

Hipótesis específica 1

		V2: Educación Física		D1: Biológica
Rho de Spearman	V2: Educación Física	Coeficiente de correlación	1.000	.096
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	243	243
	D1: Biológica	Coeficiente de correlación	.096	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	243	243

Fuente: Spss 25

Hipótesis Específica 2

HE2: la educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

H0: la educación física no incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

Los resultados que se obtuvieron mostrados en la tabla 6, de la correlación no paramétrica de Spearman la educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 > 0,05$), en tal sentido se evidencia el rechazo de la hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula, por lo tanto la educación física no incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022, así mismo dicha correlación es baja con un valor de 0,063.

Tabla 6

Hipótesis específica 2

			D2: Psicológica	V2: Educación Física
Rho de Spearman	D2: Psicológica	Coeficiente de correlación	1.000	.063
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	243	243
	V2: Educación Física	Coeficiente de correlación	.063	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	243	243

Fuente: Spss 25

Hipótesis Específica 3

HE3: la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

H0: la educación física no incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022

Los resultados que se obtuvieron mostrados en la tabla 6, de la correlación no paramétrica de Spearman la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), en tal sentido se evidencia el rechazo de la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, por lo tanto la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima,2022, así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046.

Tabla 7

Hipótesis específica 3

			V2: Educación Física	D3: Social
Rho de Spearman	V2: Educación Física	Coeficiente de correlación	1.000	.046
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	243	243
	D3: Social	Coeficiente de correlación	.046	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	243	243

Fuente: Spss 25

V. DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos nos muestran que la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046. Este resultado concuerda con lo investigado por Álvarez y colaboradores (2020) en su artículo original "Efecto de un programa de intervención sobre hábitos alimentarios y actividad física en un colegio particular subvencionado de la ciudad de Puerto Varas" publicado en la Revista Horizonte de Chile, que en sus conclusiones determinaron el efecto del programa de intervención sobre los hábitos de alimentación y la actividad física, cuyos resultados obtenidos posterior a la intervención donde observaron una mejora de un 13% en la mejora de los hábitos alimentarios y de 18% en hábitos de actividad física, a partir del pre test, llegando a la conclusión que los resultados su estudio demostraron que la intervención longitudinal incide positivamente en los hábitos alimentarios y de actividad física de los escolares investigados, mejorando así su calidad de vida, es decir que la mejora en los indicadores de los estilos de vida se logran mejorar a partir de una intervención que se dan por procesos pedagógicos y permanentes, estos procesos se desarrollan a partir del diagnóstico o situación de la problemática existente, pasando por su ejecución y evaluación contenidos en la planificación curricular o extracurricular, y estas acciones también se hacen en el área de educación física desarrollando las competencias: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, asume una vida saludable e interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, ejecutadas a través de las sesiones de aprendizajes, sustentadas en el Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB en adelante) para la mejora de la calidad de vida, así como se manifiesta que la sociedad se preocupa más por el análisis de esta variable, lo que conlleva al aumento de su estudio y publicaciones, en suma, hoy en día la concepción de estilo de vida tiene mayor relevancia en el área de la salud en comparación a otras áreas (Coreil, Levin & Jaco, 1992).

En cuanto a la primera hipótesis específica los resultados que se obtuvieron nos representa que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,096, lo que concuerda con Fernando Rodríguez R., Norman Mac Millán K., Luis Espinoza O- (2018), que manifiestan que siempre las personas se excusan en la falta de tiempo para no realizar alguna actividad física y asumir una vida activa y saludable. Existiendo una diferencia entre aquellas que practican un estilo de vida saludable con los factores son muchos, como por ejemplo socioeconómico, entorno social, nivel educativo completo, infraestructura disponible, acceso al conocimiento, etc, esto indica que el asumir hábitos de vida saludable en la dimensión biológica se da fundamentalmente por variables individuales como por ejemplo, la motivación personal, la necesidad de superación personal, la necesidad de cambio y la autoestima son algunos de los detonantes que impulsan a las personas a iniciar el cambio en sus vidas y, por esta razón, deciden que la actividad física debía ser una parte importante de sus vidas, sobre todo cuando podían sentir los beneficios por sí mismos de practicarla, es lo que se busca con fin primordial de la educación física para la salud.

En cuanto a la segunda hipótesis específica los resultados que se obtuvieron nos representan que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 > 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,063. Esto concuerda con el interesante análisis del tema hace López –Fernández & Malavé (2009) “donde predecía de una posible modalidad no presencial ante un posible confinamiento del estudiante y la posibilidad de una modalidad sincrónico o asincrónico en función de las necesidades y los recursos tecnológicos existentes y disponibles”, este aspecto derivado del confinamiento producido por la pandemia del COVID 19, ha dado por resultado una muy baja

correlación, afectando el desarrollo interpersonal reflejándose en la forma de comportamiento que han adoptado los estudiantes como la falta de comunicación, retraerse, poca socialización manifestaciones que se dan por el contexto de salud y en algunos casos por situaciones culturales y de creencias religiosas, como se está dando en el contexto del proceso de vacunación que muchos padres no han vacunado a sus niños, además López-Fernández & Malavé (2009) también menciona que “en la Educación Física en casa debería continuar partiendo de una normativa en los currículos y no ser una inconexa palabra de ejercicio físico”; en las circunstancias que nos encontramos saliendo del confinamiento, el área de educación física debe desarrollar actividades relacionadas con criterios de evaluación pertinentes, trabajo competencial, con contenidos, poniendo como prioridad el aspecto procedimental y desarrollo de la competencia corporal y psicológica, para la salud y calidad de vida.

En cuanto a la tercera hipótesis específica los resultados que se obtuvieron nos representan que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046. Esto concuerda con Mercier (2021) que afirma que afirma que la apreciación y el disfrute de las actividades físicas por parte de los estudiantes siempre ha sido un objetivo en presencial y más ahora en semipresencial (modo híbrido). En el área de educación física se desarrolla estos hábitos saludables referentes al comportamiento social en la competencia interactúa a través de sus habilidades socio motrices, por lo que coadyuva al desarrollo de su calidad de vida, este aspecto también se ve reflejado en la estructura morfológica, es decir cómo me ven, y se relaciona con los estudios Hechos por el Instituto Nacional de Salud Pública Lima (2020) donde indica que “en el Perú, uno de cada cuatro niños y niñas entre los cinco y once años tienen obesidad, representando el 24,4% de obesidad a nivel nacional”, esto repercute en su estado emocional, alterando muchas veces la forma de comportamiento adoptado por los estudiantes al sentirse mal consigo mismos y siendo víctimas de bromas o burlas por parte de sus compañeros, por lo que el área

busca resolver estos problemas a través de la solución de conflictos y el de asumir una vida saludable, es decir buscar el estado óptimo del índice de masa corporal (IMC) en relación a su talla, peso y edad, buscado así la mejora de la calidad de vida, a través de la práctica de hábitos saludables que se reflejan en la alimentación, en la actividad física y en sentirse parte de un colectivo.

VI. CONCLUSIONES

- Primera** : Se determinó como la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046.
- Segunda** : En cuanto al primer objetivo específico se determinó que los resultados que se obtuvieron nos representan que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,096.
- Tercera** : De acuerdo con los resultados que se obtuvieron nos representa que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 > 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,063.
- Cuarta** : De acuerdo con los resultados obtenidos representa que la educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022, debido a que el nivel de correlación es de 0,000 del p valor propuesto siendo menor al nivel de significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), así mismo dicha correlación es muy baja con un valor de 0,046.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera** : Respecto a la metodología recomendamos desarrollar investigaciones cualitativas y aplicadas con un diseño de investigación acción para abordar las variables de estudio e identificar los factores y su solución con programas de intervención.
- Segunda** : Respecto a los instrumentos recomendamos aplicar en futuras investigaciones instrumentos que desarrollen la metodología cualitativa, como los grupos focales y aplicar encuestas semiestructuradas.
- Tercera** : Respecto al tema de investigación recomendamos que se deben realizar estudios respecto a los docentes y también los aspectos comportamentales post confinamiento, esto, mediante el área curricular de educación física.
- Cuarta** : Respecto a los resultados obtenidos de las hipótesis planteadas que comprueba los planteamientos teóricos, Recomendamos en futuras investigaciones tratar el tema de la actividad física post pandemia para coadyuvar a la mejora de la calidad de vida, como fin primordial en el CNEB.

REFERENCIAS

- Álvarez Bueno, Celia-et al 2017” Rendimiento académico y actividad física, un metaanálisis (Artículo de revisión científica American Academy of pediatrics
- Álvarez y colaboradores (2020) “Los determinantes sociales de la salud y sus diferentes modelos explicativos” [revista en la Internet]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156130032007000300007&lng=es
- Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por COVID-19 en México
- Ascencio Díaz, María José, Daza, Angie Jiménez Pino, Mayerlin “Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa” en clases de educación física durante el confinamiento por COVID-19 en México. *Retos*, 42, 1-11. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86242>
- Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2021). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19. *Retos*, 39, 388-395. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80089>
- Baños y Arrayales-2020 “Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional” [DOI:10.47197/retos.v38i38.74301](https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74301)
- Burgueño, R., Espejo, R., López-Fernández, I., & Gil- Espinosa, F. J. (2020). Educación física de calidad en casa para niños: Una propuesta de aplicación curricular en educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 270-287.
- Cachon-Zagalaz Sánchez; Arufe-Giraldez.V; Gonzales Valerio.G.-2020. “Influencia de las características de la casa y lugar de residencia en las actividades educativas diarias de los niños durante el período de encierro del COVID-19
- Cagigal (1966) Deporte, pedagogía y Humanismo. Madrid: Comité Olímpico Español; p.31.
- Castejón, F. J., López, V. M., Julián, J., y Zaragoza, J. 2011 “Evaluación formativa y rendimiento académico en la formación inicial del profesorado de educación física <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista42/artevaluacion163.htm>.

- Cotino-Hueso, L. (2020). La enseñanza digital en serio y el derecho a la educación en tiempos del coronavirus. *Revista de Educación y Derecho*, 21, 1-29. <https://doi.org/10.1344/REYD2020.21.31283>
- Cristian Anthony Ramos-Vera- 2020” El grado de la evidencia de las hipótesis estadísticas mediante el factor Bayes en las ciencias del deporte”- Universidad Cesar Vallejo. Perú-
- Cristina Vallés Rapp; Lurdes Martínez Mínguez; María del Rosario Romero Martín- (2018) “Instrumentos de evaluación: su uso y la competencia de los profesores universitarios en su aplicación“ <http://dx.doi.org/10.4067/S071807052018000200149>
- Denis, (1980), El cuerpo Enseñado. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Educación José María Arribas Estebaranz-2017 “La evaluación de los aprendizajes. problemas y soluciones” en el área de educación física. Tándem.
- Fernández-Río, J. (2020). Apuntes metodológicos para una educación física post-COVID-19. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 66, 67-75.
- Fuentes-Nieto, T., Jiménez Herranz, B., López Pastor, V. M., Regidor Sanz, S., Gómez, Á., Ruano Herranz, C., Sáez Laguna, J., Ramos Benito, M. A., Yugueros Martín, Á., & Magaña Salamanca, E. (2020). Educación física en tiempos de coronavirus y confinamiento: Análisis desde la experiencia. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 65, 151-181.
- Gallo (2007) Cuatro hermenéuticas de la Educación Física en Colombia. En: Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a La Educación Física. Un Campo De Construcción. 1ª. Medellín, Colombia. Funámbulos Editores, Universidad de Antioquia. 2007a p.45-69.
- Gil-Ares, J. (2020). «La «nueva normalidad» en educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 66, 5-9.
- Gil-Espinosa, F. J. (2020). La covid-19: Una carrera de fondo para avanzar en educación física. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 2(2), 1-5. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v2i29849>
- Godoy-Rodríguez, C. (2018). La curación de contenidos digitales. Competencia indispensable para los docentes del siglo XXI. *Delectus*, 1(1), 51-65.
- Gómez (2008), Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación. Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente Áreas

- Curriculares – Educación Física. La educación física y su contenido. Universidad de Flores, Argentina; [citado 13 de Diciembre de 2009]. Disponible en: http://www.me.gov.ar/curriform/publica/educ_fisica_gomez.pdf
- González-Rivas, R. A., Gastélum-Cuadras, G., Velducea, W., Bernabé González Bustos, J., & Domínguez Esparza, S. (2021). Análisis de la experiencia docente
- Hamodi, C.y López, A. T-2012” La evaluación formativa y compartida en la formación inicial del profesorado desde la perspectiva del alumnado y de los egresados” <http://www.psyse.org/articulos.php?id=87>
- Hortigüela-Alcalá, D., Hernando Garijo, A., & Pérez- Pueyo, Á. (2021). La educación física en el contexto COVID-19. Un relato de profesores de diferentes etapas educativas. *Retos*, 41, 764-774. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86368>.
- Kirk (2007) Con la escuela en el cuerpo, cuerpos escolarizados: la construcción de identidades internacionales en la sociedad postdisciplinaria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*; (4-5):39-56. 30.
- Le Boulch (1997) El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona: Paidotribo Editores.
- López Fernández, I. y Malavé Madrona, P. (2009). Las gincanas como recurso metodológico Física, p.p. 110-119
- Luis Espinoza O., Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Norman Mac Millán K. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios Marco del buen desempeño docente (MINEDU-2019) “Los Cinco Compromisos de Gestión Escolar -2020-Ministerio de educación -MINEDU)
- Mario Rueda Beltrán -2009 “LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DOCENTE” Revista Electrónica de Investigación Educativa
- Martínez (2006), Historia y antropología del cuerpo. *Gazeta de Antropología*. Universidad de Málaga; [citado 13 de enero de 2010] (22): 22-19. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=2049505>
- Mercedes Romero Rodrigo; María López Mari-2021 “Luces, sombras y retos del profesorado entorno a la gamificación apoyada en TIC”: un estudio con maestros en formación DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.470991>

- Nancy Stephany Viorato Romero, Vianey Reyes García “La ética en la investigación cualitativa”(2019-Facultad de estudios superiores, UNAM -México)
- Parlebas (2001) Léxico de Praxiología Motriz. Juegos, Deporte y Sociedad. Barcelona: Paidotribo Editorial.
- Parlebas (2010), Perspectivas para una Educación Física Moderna. Cuadernos Técnicos. UNISPORT. Lecturas: Educación Física y Deportes. [citado 13 de Febrero de 2010]; Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd7/pparl71.htm>
- Pastor-Balaguer y Garcia-Meritas 2006-Espinoza 2007 “Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio” *Psicothema*, vol. 18, núm. 1, 2006, pp. 18-24 Universidad de Oviedo Oviedo, España
- Pedraza (2007) Políticas y estéticas del cuerpo: la modernidad en América Latina; [citado: Agosto 23 de 2009] Disponible en : [http://antropologia.uniandes.edu.co/zpedraza/Poly_Esteticas del Cuerpo.pdf](http://antropologia.uniandes.edu.co/zpedraza/Poly_Esteticas_del_Cuerpo.pdf) 33.
- Pedraza (2008), De la educación física y el uso de sí. Ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. *Rev Movimiento*; 14 (2):13-37. 34.
- Pinasa, V. (2020). COVID-19: La crisis ha afectado a todos. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (429), Pág: 15–18. Recuperado a partir de <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/896>
- Prieto A, Naranjo SP, García, compiladoras (2005), *Cuerpo-movimiento: perspectivas*. 1ª Bogotá: Centro Editorial Universidad del Rosario.
- Ramón Alfonso González-Rivas; Gabriel Gastélum-Cuadras;Wilberth Velducea Velducea;Javier Bernabé;González Bustos;Susana Domínguez Esparza(2020) Universidad Autónoma de Chihuahua –México.
- Ramón Alfonso González-Rivas;Gabriel Gastélum-Cuadras;Wilberth Velducea Velducea; Javier Bernabé-González Bustos; Susana Domínguez Esparza-2020 “Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por COVID-19 en México”
- Salvador Baena-Morales; Juan López-Morales; Olalla García-Taibo (2020)” La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena

por COVID-19". Universidad de Alicante (España), Universidad de Granada (España), Universidad Pontificia de Comilla (España).

Tamayo y Tamayo "Población y muestra (tesis de investigación -investigadora y colaboradora venezolana -1997)

Vicente Gambau Pinasa-2020 "La covid 19." La crisis ha afectado a todos" OVID-
Revista española de educación física y deportes -reefdissn:-1133-6366 y
ISSNe: 2387-161X. Número 429, año LXXII, 2º trimestre, 2020.

Violeta Tapia Mendieta-2013- "LA GESTIÓN DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN:
DESAFÍOS Y POSIBILIDADES"

Yanet Amanda Maquera –Maquera Perú-Saúl Bermejo-Paredes -2019." Subjetividades y actuación pedagógica del personal docente de educación física en contextos de diversidad cultural en la región de Puno-Perú"–
Universidad Nacional del Altiplano

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Educación física y estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1/Independiente: Educación física				
¿Cómo incide la educación física en los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022?	El objetivo general de nuestro proyecto investigativo es determinar la incidencia que existe entre la educación física y los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022	La educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos 1: Siempre 2: Frecuentemente 3: Algunas veces 4: Nunca
			Biológica	Alimentación	1 al 5	Nominal	
				Descanso y sueño	6 al 8		
				Actividad física y ejercicios	9 al 11		
				Recreación ítems	12 al 15		
			Social	Consumo de sustancias nocivas	16 al 19		
				Responsabilidad en salud.	20 al 22		
			Psicológica	Manejo de estrés	23 al 26		
				Estado emocional	27 y 28		
			Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cómo incide la educación física en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022?	Determinar la incidencia entre la educación física y la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022	La educación física incide directa y significativamente en la dimensión biológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022	Variable 2/Dependiente: Estilos de Vida				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
¿Cómo incide la educación física en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una	Determinar la incidencia entre la educación física y la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una institución	La educación física incide directa y significativamente en la dimensión psicológica de los estilos de vida de los estudiantes de una	Opinión sobre las clases de	Valoración de la asignatura y del profesor	6, 10, 17, 18, 21, 30, 37, 38,	Nominal	1: En desacuerdo

institución educativa pública de Lima, 2022?	educativa pública de Lima, 2022	institución educativa pública de Lima, 2022	educación física		43, 51, 55	2: Algo de acuerdo 3: Bastante de acuerdo 4: Totalmente de acuerdo
				Dificultad de la clase	4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)	
			Opinión sobre el profesorado de educación física	Utilidad de la clase	1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42	
				Empatía con el profesor y de la asignatura	2, 3, 7, 8, 23, 48	
¿Cómo incide la educación física en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022?	Determinar la incidencia entre la educación física y la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022	La educación física incide directa y significativamente en la dimensión social de los estilos de vida de los estudiantes de una institución educativa pública de Lima, 2022	Hábitos de actividad física	Concordancia de la organización de la clase	13, 14, 24, 52, 54	
				Preferencia de la asignatura y deporte	20, 28, 34, 50, 25, 45, 47, 49	
Diseño de investigación:		Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:		Método de análisis de datos:	
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico Método: Inductivo Diseño: No experimental, transversal, correlacional		Población: Estudiantes del v ciclo de la I.E. N°7038 Muestra: Censal	Técnicas: Encuestas Instrumentos: Estilos de vida, encuesta sobre la educación física		Descriptiva: frecuencias, medias, varianza, etc Inferencial: Ajuste de bondad y Estadísticos de correlación	

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Variable 1 Educación Física	La Educación Física es una construcción cultural, que puede y debe ser moldeada por los sujetos de cada institución". Este cuerpo colectivo es el efecto de una elaboración social y cultural, por lo tanto, la corporeidad y la motricidad representan un ente propio, indisoluble del imaginario colectivo propio de cada cultura, que lo legitima en su expresión como sociedad, que estará representada y puesta en marcha por la Educación Física, las teorías que la avalan, y su incidencia directa en la vida colectiva.	El área de educación física consta de una competencia que es Asume una Vida Saludable lo que contribuye positivamente a una mejora en la calidad de vida a través de la práctica de hábitos de vida.	Opinión sobre las clases de educación física	Valoración de la asignatura y del profesor Dificultad de la clase Utilidad de la clase Empatía con el profesor y de la asignatura Concordancia de la organización de la clase Preferencia de la asignatura y deporte	Nominal
			Opinión sobre el profesorado de educación física		
			Hábitos de actividad física		
Variable 2 Estilo de vida	La OMS (2019) define Estilo de Vida, como la percepción que un individuo tiene de su lugar de existencia, a partir del contexto de la cultura y del sistema de valores en el que vive, relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes.	Esta variable nos indicará cuales son los hábitos que practican los estudiantes referentes a las dimensiones biológica, psicológica y social.	Biológica	Alimentación Descanso y sueño Actividad física y ejercicios Recreación	Nominal
			Psicológica	Consumo de sustancias nocivas Responsabilidad en salud.	
			Social	Manejo de estrés Estado emocional	

Anexo 3. Instrumento/s de recolección de datos

ENCUESTA DE ACTITUDES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA

Apreciado estudiante la presente encuesta se aplica como instrumento de estudio para la obtención de la Maestría en educación, los datos son anónimos y se utilizarán para el proceso de estudio. Agradecemos tu participación.

Instrucciones:

Responde a los requisitos e interrogantes de acuerdo a tus experiencias en los grados en que estás de acuerdo o en desacuerdo con los indicadores establecidos en la encuesta según los valores:

1: En desacuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo y 4: Totalmente de acuerdo

N°	INDICADORES	Valores			
		1	2	3	4
1	La E. F. es aburrida				
2	La E.F. es más importante que el resto de asignaturas				
3	El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros que los demás profes.				
4	Las actividades de E.F. son fáciles				
5	Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada				
6	El profesor de E.F. intenta que sus clases sean divertidas				
7	La E.F. es la asignatura que más me gusta				
8	Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo				
9	Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en E.F.				
10	Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos				
11	Aprobar en E.F. es más fácil que en otras asignaturas				
12	No deberían existir las clases de E.F. en los colegios				
13	El profesor de E.F. debe trabajar con chalina				
14	Prefiero más las clases de E.F. en horario de mañana que de tarde				
15	Se podría mejorar la asignatura de E.F.				
16	Para mí es muy importante la E.F.				
17	El número de horas de clases de E.F. semanales es suficiente				
18	Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes				
19	La asignatura de E.F. es difícil				
20	En E.F. deberían darnos más conocimientos teóricos				
21	Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo				
22	Suspender E.F. es igual de importante que en otras asignaturas				
23	Con el profesor de E.F. me llevo mejor que con el resto de profesores				
24	En E.F. me relaciono con mis compañeros más que en otras clases				
25	Educación Física y Gimnasia es lo mismo				
26	Sacar buena nota en E.F. es fácil				
27	Tu profesor domina las materias que imparte				
28	Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.				
29	Cuando se termina la clase de E.F. me cambio de ropa				
30	La evaluación en E.F. es justa y equitativa				
31	Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de E.F.				
32	En E.F. no se aprende nada				
33	Mi profesor de E.F. sería mejor profesor si fuese más fuerte				
34	Me gustaría llegar a ser profesor de E.F.				
35	Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro				
36	El trabajo del profesor de E.F. es muy sencillo				

37	Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase				
38	Me parecen bien los exámenes teóricos de E.F.				
39	El profesor de E.F. es más rígido que los demás profesores				
40	La E.F. es la asignatura menos importante del curso				
41	Valoro menos a mi profesor de E.F. que a los demás profesores				
42	La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas				
43	Me parecen bien los exámenes prácticos de E.F.				
44	En E.F. es más fácil obtener buenas notas que en el resto				
45	Educación Física y Deporte es lo mismo				
46	Cuando suspendo E.F. asisto a clases de recuperación				
47	En E.F. siempre competimos unos contra otros				
48	El profesor de E.F. es más divertido que el resto de profesores				
49	En clases de E.F. sólo practicamos deportes				
50	Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión				
51	En las clases de E.F. utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)				
52	En las clases de E.F. el profesor me obliga a ir con ropa deportiva				
53	Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación				
54	Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas				
55	El profesor trata igual a los chicos que a las chicas				
56	La práctica del ejercicio físico mejora mi salud				

ENCUESTA DE ESTILO DE VIDA

Apreciado estudiante la presente encuesta se aplica como instrumento de estudio para la obtención de la Maestría en educación, los datos son anónimos y se utilizarán para el proceso de estudio. Agradecemos tu participación.

Instrucciones:

Responde a los requisitos e interrogantes de acuerdo a tus experiencias en que si siempre cumple o nunca cumples con los indicadores establecidos en la encuesta según los valores:

1: Siempre, 2: Frecuentemente, 3: Algunas veces y 4: Nunca

N°	INDICADORES	Valores			
		1	2	3	4
1	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, grasas y fuentes adecuadas de proteínas.				
2	Limitas su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes, gaseosas, mayonesas y salsas en general).				
3	Come pescado y pollo, más que carnes rojas.				
4	Evitas las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso.				
5	Consume usted de 2 a 3 frutas diarias.				
6	Duermes al menos 7 horas diarias.				
7	Le cuesta trabajo quedarse dormido.				
8	Realizas ejercicios físicos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
9	Práctica algún deporte.				
10	Destina parte de su tiempo libre para actividades deportivas.				
11	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
12	Participa en actividades recreativas, caminatas, bailes, manualidades, etc.				
13	Participa en paseos con la familia.				
14	Asiste a eventos deportivos.				
15	Arreglo o compongo cosas en tiempo libre.				
16	Consumes medicamentos permanentemente.				
17	Tomar trago es menos dañino que consumir drogas.				
18	Consumes más de dos tazas de café al día.				
19	Cuando te expones al sol, usas protectores solares.				
20	Vas al médico por lo menos una vez al año.				
21	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar tu salud.				
22	Consumes entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
23	Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.				
24	Práctica ejercicios de relajación permanentemente.				
25	La actividad física le ayuda a desestresarse.				
26	Usted se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.				
27	Se relaciona bien con los demás (amigos, vecinos, colegas, etc.)				
28	Cuando enfrenta situaciones difíciles tiene apoyo de su familia.				

Anexo 4. Validación de instrumentos

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, grasas y fuentes adecuadas de proteínas.	X		X		X		
2	Limitas su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes, gaseosas, mayonesas y salsas en general).	X		X		X		
3	Come pescado y pollo, más que carnes rojas.	X		X		X		
4	Evitas las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso.	X		X		X		
5	Consume usted de 2 a 3 frutas diarias.	X		X		X		
6	Duermes al menos 7 horas diarias.	X		X		X		
7	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	X		X		X		
8	Realizas ejercicios físicos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X		X		X		
9	Práctica algún deporte.	X		X		X		
10	Destina parte de su tiempo libre para actividades deportivas.	X		X		X		
11	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.	X		X		X		
12	Participa en actividades recreativas, caminatas, bailes, manualidades, etc.	X		X		X		
13	Participa en paseos con la familia.	X		X		X		
14	Asiste a eventos deportivos.	X		X		X		
15	Arreglo o compongo cosas en tiempo libre.	X		X		X		
16	Consumes medicamentos permanentemente.	X		X		X		
17	Tomar trago es menos dañino que consumir drogas.	X		X		X		
18	Consumes más de dos tazas de café al día.	X		X		X		
19	Cuando te expones al sol, usas protectores solares.	X		X		X		
20	Vas al médico por lo menos una vez al año.	X		X		X		
21	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar tu salud.	X		X		X		
22	Consumes entre cuatro y ocho vasos de agua al día.	X		X		X		
23	Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.	X		X		X		
24	Práctica ejercicios de relajación permanentemente.	X		X		X		
25	La actividad física le ayuda a desestresarse.	X		X		X		
26	Usted se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.	X		X		X		
27	Se relaciona bien con los demás (amigos, vecinos, colegas, etc.)	X		X		X		
28	Cuando enfrenta situaciones difíciles tiene apoyo de su familia.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Hernando Díaz Andía **DNI:** 06045204

Especialidad del validador: Educación Física

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Chosica 02 de junio del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN FÍSICA CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física)

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. La E. F. es aburrida	X		X		X		
2. La E.F. es más importante que el resto de asignaturas	X		X		X		
3. El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros que los demás profes.	X		X		X		
4. Las actividades de E.F. son fáciles	X		X		X		
5. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada	X		X		X		
6. El profesor de E.F. intenta que sus clases sean divertidas	X		X		X		
7. La E.F. es la asignatura que más me gusta	X		X		X		
8. Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo	X		X		X		
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en E.F.	X		X		X		
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	X		X		X		
11. Aprobar en E.F. es más fácil que en otras asignaturas	X		X		X		
12. No deberían existir las clases de E.F. en los colegios	X		X		X		
13. El profesor de E.F. debe trabajar con chandal	X		X		X		
14. Prefiero más las clases de E.F. en horario de mañana que de tarde	X		X		X		
15. Se podría mejorar la asignatura de E.F.	X		X		X		
16. Para mí es muy importante la E.F.	X		X		X		
17. El número de horas de clases de E.F. semanales es suficiente	X		X		X		
18. Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes	X		X		X		
19. La asignatura de E.F. es difícil	X		X		X		
20. En E.F. deberían darnos más conocimientos teóricos	X		X		X		
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	X		X		X		
22. Suspender E.F. es igual de importante que en otras asignaturas	X		X		X		
23. Con el profesor de E.F. me llevo mejor que con el resto de profesores	X		X		X		
24. En E.F. me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	X		X		X		
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	X		X		X		
26. Sacar buena nota en E.F. es fácil	X		X		X		
27. Tu profesor domina las materias que imparte	X		X		X		
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	X		X		X		
29. Cuando se termina la clase de E.F. me cambio de ropa	X		X		X		
30. La evaluación en E.F. es justa y equitativa	X		X		X		
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de E.F.	X		X		X		
32. En E.F. no se aprende nada	X		X		X		
33. Mi profesor de E.F. sería mejor profesor si fuese más fuerte	X		X		X		
34. Me gustaría llegar a ser profesor de E.F.	X		X		X		

35. Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro	X		X		X		
36. El trabajo del profesor de E.F. es muy sencillo	X		X		X		
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	X		X		X		
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de E.F.	X		X		X		
39. El profesor de E.F. es más rígido que los demás profesores	X		X		X		
40. La E.F. es la asignatura menos importante del curso	X		X		X		
41. Valoro menos a mi profesor de E.F. que a los demás profesores	X		X		X		
42. La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas	X		X		X		
43. Me parecen bien los exámenes prácticos de E.F.	X		X		X		
44. En E.F. es más fácil obtener buenas notas que en el resto	X		X		X		
45. Educación Física y Deporte es lo mismo	X		X		X		
46. Cuando suspendo E.F. asisto a clases de recuperación	X		X		X		
47. En E.F. siempre competimos unos contra otros	X		X		X		
48. El profesor de E.F. es más divertido que el resto de profesores	X		X		X		
49. En clases de E.F. sólo practicamos deportes	X		X		X		
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	X		X		X		
51. En las clases de E.F. utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	X		X		X		
52. En las clases de E.F. el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	X		X		X		
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	X		X		X		
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	X		X		X		
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	X		X		X		
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Hernando Díaz Andía **DNI:** 06045204

Especialidad del validador: Educación Física

Chosica 02 de junio del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA ADAPTADO DE RUIZ (2015)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, grasas y fuentes adecuadas de proteínas.	X		X		X		
2	Limitas su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes, gaseosas, mayonesas y salsas en general).	X		X		X		
3	Come pescado y pollo, más que carnes rojas.	X		X		X		
4	Evitas las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso.	X		X		X		
5	Consume usted de 2 a 3 frutas diarias.	X		X		X		
6	Duermes al menos 7 horas diarias.	X		X		X		
7	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	X		X		X		
8	Realizas ejercicios físicos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X		X		X		
9	Práctica algún deporte.	X		X		X		
10	Destina parte de su tiempo libre para actividades deportivas.	X		X		X		
11	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.	X		X		X		
12	Participa en actividades recreativas, caminatas, bailes, manualidades, etc.	X		X		X		
13	Participa en paseos con la familia.	X		X		X		
14	Asiste a eventos deportivos.	X		X		X		
15	Arreglo o compongo cosas en tiempo libre.	X		X		X		
16	Consumes medicamentos permanentemente.	X		X		X		
17	Tomar trago es menos dañino que consumir drogas.	X		X		X		
18	Consumes más de dos tazas de café al día.	X		X		X		
19	Cuando te expones al sol, usas protectores solares.	X		X		X		
20	Vas al médico por lo menos una vez al año.	X		X		X		
21	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar tu salud.	X		X		X		
22	Consumes entre cuatro y ocho vasos de agua al día.	X		X		X		
23	Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.	X		X		X		
24	Práctica ejercicios de relajación permanentemente.	X		X		X		
25	La actividad física le ayuda a desestresarse.	X		X		X		
26	Usted se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.	X		X		X		
27	Se relaciona bien con los demás (amigos, vecinos, colegas, etc.)	X		X		X		
28	Cuando enfrenta situaciones difíciles tiene apoyo de su familia.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Virginia Ruiz Palladini DNI: 07657545
Especialidad del validador: Educación Física

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Chosica 02 de junio del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN FÍSICA CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física)

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. La E. F. es aburrida	X		X		X		
2. La E.F. es más importante que el resto de asignaturas	X		X		X		
3. El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros que los demás profes.	X		X		X		
4. Las actividades de E.F. son fáciles	X		X		X		
5. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada	X		X		X		
6. El profesor de E.F. intenta que sus clases sean divertidas	X		X		X		
7. La E.F. es la asignatura que más me gusta	X		X		X		
8. Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo	X		X		X		
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en E.F.	X		X		X		
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	X		X		X		
11. Aprobar en E.F. es más fácil que en otras asignaturas	X		X		X		
12. No deberían existir las clases de E.F. en los colegios	X		X		X		
13. El profesor de E.F. debe trabajar con chandal	X		X		X		
14. Prefiero más las clases de E.F. en horario de mañana que de tarde	X		X		X		
15. Se podría mejorar la asignatura de E.F.	X		X		X		
16. Para mí es muy importante la E.F.	X		X		X		
17. El número de horas de clases de E.F. semanales es suficiente	X		X		X		
18. Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes	X		X		X		
19. La asignatura de E.F. es difícil	X		X		X		
20. En E.F. deberían darnos más conocimientos teóricos	X		X		X		
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	X		X		X		
22. Suspender E.F. es igual de importante que en otras asignaturas	X		X		X		
23. Con el profesor de E.F. me llevo mejor que con el resto de profesores	X		X		X		
24. En E.F. me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	X		X		X		
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	X		X		X		
26. Sacar buena nota en E.F. es fácil	X		X		X		
27. Tu profesor domina las materias que imparte	X		X		X		
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	X		X		X		
29. Cuando se termina la clase de E.F. me cambio de ropa	X		X		X		
30. La evaluación en E.F. es justa y equitativa	X		X		X		
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de E.F.	X		X		X		
32. En E.F. no se aprende nada	X		X		X		
33. Mi profesor de E.F. sería mejor profesor si fuese más fuerte	X		X		X		
34. Me gustaría llegar a ser profesor de E.F.	X		X		X		

35. Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro	X		X		X		
36. El trabajo del profesor de E.F. es muy sencillo	X		X		X		
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	X		X		X		
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de E.F.	X		X		X		
39. El profesor de E.F. es más rígido que los demás profesores	X		X		X		
40. La E.F. es la asignatura menos importante del curso	X		X		X		
41. Valoro menos a mi profesor de E.F. que a los demás profesores	X		X		X		
46. La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas	X		X		X		
47. Me parecen bien los exámenes prácticos de E.F.	X		X		X		
48. En E.F. es más fácil obtener buenas notas que en el resto	X		X		X		
49. Educación Física y Deporte es lo mismo	X		X		X		
46. Cuando suspendo E.F. asisto a clases de recuperación	X		X		X		
47. En E.F. siempre competimos unos contra otros	X		X		X		
48. El profesor de E.F. es más divertido que el resto de profesores	X		X		X		
49. En clases de E.F. sólo practicamos deportes	X		X		X		
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	X		X		X		
51. En las clases de E.F. utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	X		X		X		
52. En las clases de E.F. el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	X		X		X		
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	X		X		X		
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	X		X		X		
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	X		X		X		
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Virginia Ruiz Palladini DNI: 07657545

Especialidad del validador: Educación Física

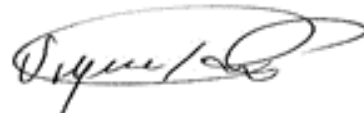
Chosica 02 de junio del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



.....
Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA ADAPTADO DE RUIZ (2015)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, grasas y fuentes adecuadas de proteínas.	X		X		X		
2	Limitas su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes, gaseosas, mayonesas y salsas en general).	X		X		X		
3	Come pescado y pollo, más que carnes rojas.	X		X		X		
4	Evitas las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso.	X		X		X		
5	Consume usted de 2 a 3 frutas diarias.	X		X		X		
6	Duermes al menos 7 horas diarias.	X		X		X		
7	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	X		X		X		
8	Realizas ejercicios físicos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X		X		X		
9	Práctica algún deporte.	X		X		X		
10	Destina parte de su tiempo libre para actividades deportivas.	X		X		X		
11	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.	X		X		X		
12	Participa en actividades recreativas, caminatas, bailes, manualidades, etc.	X		X		X		
13	Participa en paseos con la familia.	X		X		X		
14	Asiste a eventos deportivos.	X		X		X		
15	Arreglo o compongo cosas en tiempo libre.	X		X		X		
16	Consumes medicamentos permanentemente.	X		X		X		
17	Tomar trago es menos dañino que consumir drogas.	X		X		X		
18	Consumes más de dos tazas de café al día.	X		X		X		
19	Cuando te expones al sol, usas protectores solares.	X		X		X		
20	Vas al médico por lo menos una vez al año.	X		X		X		
21	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar tu salud.	X		X		X		
22	Consumes entre cuatro y ocho vasos de agua al día.	X		X		X		
23	Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.	X		X		X		
24	Práctica ejercicios de relajación permanentemente.	X		X		X		
25	La actividad física le ayuda a desestresarse.	X		X		X		
26	Usted se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.	X		X		X		
27	Se relaciona bien con los demás (amigos, vecinos, colegas, etc.)	X		X		X		
28	Cuando enfrenta situaciones difíciles tiene apoyo de su familia.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Miguel De la Rosa Chumbes DNI: 15726782

Especialidad del validador: Educación Física

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Chosica 02 de junio del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN FÍSICA CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física)

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. La E. F. es aburrida	X		X		X		
2. La E.F. es más importante que el resto de asignaturas	X		X		X		
3. El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros que los demás profes.	X		X		X		
4. Las actividades de E.F. son fáciles	X		X		X		
5. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada	X		X		X		
6. El profesor de E.F. intenta que sus clases sean divertidas	X		X		X		
7. La E.F. es la asignatura que más me gusta	X		X		X		
8. Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo	X		X		X		
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en E.F.	X		X		X		
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	X		X		X		
11. Aprobar en E.F. es más fácil que en otras asignaturas	X		X		X		
12. No deberían existir las clases de E.F. en los colegios	X		X		X		
13. El profesor de E.F. debe trabajar con chandal	X		X		X		
14. Prefiero más las clases de E.F. en horario de mañana que de tarde	X		X		X		
15. Se podría mejorar la asignatura de E.F.	X		X		X		
16. Para mí es muy importante la E.F.	X		X		X		
17. El número de horas de clases de E.F. semanales es suficiente	X		X		X		
18. Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes	X		X		X		
19. La asignatura de E.F. es difícil	X		X		X		
20. En E.F. deberían darnos más conocimientos teóricos	X		X		X		
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	X		X		X		
22. Suspender E.F. es igual de importante que en otras asignaturas	X		X		X		
23. Con el profesor de E.F. me llevo mejor que con el resto de profesores	X		X		X		
24. En E.F. me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	X		X		X		
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	X		X		X		
26. Sacar buena nota en E.F. es fácil	X		X		X		
27. Tu profesor domina las materias que imparte	X		X		X		
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	X		X		X		
29. Cuando se termina la clase de E.F. me cambio de ropa	X		X		X		
30. La evaluación en E.F. es justa y equitativa	X		X		X		
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de E.F.	X		X		X		
32. En E.F. no se aprende nada	X		X		X		
33. Mi profesor de E.F. sería mejor profesor si fuese más fuerte	X		X		X		
34. Me gustaría llegar a ser profesor de E.F.	X		X		X		

35. Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro	X		X		X		
36. El trabajo del profesor de E.F. es muy sencillo	X		X		X		
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	X		X		X		
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de E.F.	X		X		X		
39. El profesor de E.F. es más rígido que los demás profesores	X		X		X		
40. La E.F. es la asignatura menos importante del curso	X		X		X		
41. Valoro menos a mi profesor de E.F. que a los demás profesores	X		X		X		
50. La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas	X		X		X		
51. Me parecen bien los exámenes prácticos de E.F.	X		X		X		
52. En E.F. es más fácil obtener buenas notas que en el resto	X		X		X		
53. Educación Física y Deporte es lo mismo	X		X		X		
46. Cuando suspendo E.F. asisto a clases de recuperación	X		X		X		
47. En E.F. siempre competimos unos contra otros	X		X		X		
48. El profesor de E.F. es más divertido que el resto de profesores	X		X		X		
49. En clases de E.F. sólo practicamos deportes	X		X		X		
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	X		X		X		
51. En las clases de E.F. utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	X		X		X		
52. En las clases de E.F. el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	X		X		X		
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	X		X		X		
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	X		X		X		
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	X		X		X		
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Miguel De la Rosa Chumbes DNI: 15726782

Especialidad del validador: Educación Física

Chosica 02 de junio del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Firma del Experto Informante.

Anexo 5. DECLERACION JURADA SIMPLE

Consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la misma, así como de su rol de participantes.

La presente investigación es conducida por Victor Hugo Muñoz Pinglo estudiante de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es: Identificar que la educación física incide directa y significativamente en los estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima ,2022.

Si Ud. Accede a participar de este estudio se le pedirá responda unos cuestionarios sobre: La variable estilo de vida y educación física. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial siendo codificado mediante un número de identificación por lo que serán de forma anónima. Por último, solo será utilizada para los propósitos de esta investigación. Una vez transcritas las respuestas los cuestionarios se destruirá. Si tiene alguna duda de la investigación puede hacer las preguntas que requiera en cualquier momento durante su participación. Igualmente puede dejar de responder el cuestionario sin que esto le perjudique.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio puede contactar a Víctor Hugo Muñoz Pinglo, al teléfono 923898920 o correo victor_25hugo@hotmail.com
Agradecido desde ya para su valioso aporte.

Atentamente



Victor Hugo Muñoz Pinglo





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ADRIÁN ROMERO MARIBEL COROMOTO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Educación física y estilos de vida en los estudiantes del nivel primario en una institución educativa de Lima, 2022", cuyo autor es MUÑOZ PINGLO VICTOR HUGO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ADRIÁN ROMERO MARIBEL COROMOTO CARNET EXT.: 002684351 ORCID: 0000-0001-9892-9261	Firmado electrónicamente por: MCADRIANR el 31- 07-2022 20:38:55

Código documento Trilce: TRI - 0366930