



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras  
de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y  
virtual, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Doctor en Educación

**AUTOR:**

Vargas Bejarano, Enrique Sandrini ([orcid.org/0000-0001-8560-2737](https://orcid.org/0000-0001-8560-2737))

**ASESORES:**

Dr. Menacho Carhuamaca, Jaime David ([orcid.org/0000-0002-2496-4280](https://orcid.org/0000-0002-2496-4280))

Dra. Panche Rodriguez, Odoña Beatriz ([orcid.org/0000-0002-1629-1776](https://orcid.org/0000-0002-1629-1776))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**LIMA – PERÚ**

2024

## **DEDICATORIA**

Agradecer a Dios por darme fortaleza para continuar a seguir adelante y cumplir mis proyectos. A mis padres Nicanor y Toribia quienes desde el cielo iluminan con su luz y estoy seguro que están contentos de mi formación como profesional.

A mis hermanos quienes siempre están ahí para apoyarme en mi preparación personal y profesional.

A mi esposa e hija, por compartir día a día el amor absoluto y alentándome para siempre salir adelante con toda la familia

.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme la vida y fortaleza de seguir y guiar mi vida persona, profesional, social y lograr mis metas.

Mi gratitud a la Universidad por darme la oportunidad de realizar mis estudios de Doctorado, de igual forma a mis asesores y finalmente a mis hermanos por el apoyo incondicional.

**ESCUELA DE POSGRADO  
ESCUELA PROFESIONAL DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, JAIME DAVID MENACHO CARHUAMACA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023", cuyo autor es VARGAS BEJARANO ENRIQUE SANDRINI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, 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, 30 de Diciembre del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
JAIME DAVID MENACHO CARHUAMACA DNI: 40219932 ORCID: 0000-0002-2496-4280	Firmado electrónicamente por: JMENACHOC el 08- 01-2024 14:28:12

Código documento Trilce: TRI - 0713392



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**ESCUELA PROFESIONAL DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, VARGAS BEJARANO ENRRIQUE SANDRINI estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
ENRRIQUE SANDRINI VARGAS BEJARANO DNI: 31544102 ORCID: 0000-0001-8560-2737	Firmado electrónicamente por: ESVARGASB el 30-12- 2023 23:13:20

Código documento Trilce: TRI - 0713393

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
RESUMO	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEORICO	6
III. METODOLOGIA <sup>19</sup>	19
3.1. Tipo y diseño de investigación	19
3.2. Variables y operacionalización	20
3.3. Población, muestra y muestreo	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.5. Procedimientos	30
3.6. Métodos de análisis de datos	30
3.7. Aspectos éticos	30
IV. RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN	47
VI. CONCLUSIONES	56
VII. RECOMENDACIONES	58
VIII. PROPUESTA	60

REFERENCIAS	65
ANEXOS	73

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Módulos y sesiones del programa de actividades física recreativas.	22
Tabla 2 Vida Activa Saludable.	23
Tabla 3 Entorno educativo presencial y virtual.	24
Tabla 4 Grupo de Control y Experimental.	25
Tabla 5 Confiabilidad del instrumento que mide la variable Actividades Físicas Recreativas.	29
Tabla 6 Confiabilidad del instrumento que mide la variable Vida Activa saludable.	29
Tabla 7 Confiabilidad del instrumento que mide la variable entorno educativo presencial y virtual.	29
Tabla 8 Resultados descriptivos de la aplicación de las actividades físicas y recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	32
Tabla 9 Resultados descriptivos de la aplicación de las actividades físicas recreativas en el autocuidado para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	34
Tabla 10 Resultados descriptivos de la aplicación de las actividades físicas recreativas en los hábitos alimenticios para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	35
Tabla 11 Resultados descriptivos de la aplicación de las actividades físicas recreativas en el descanso para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	36
Tabla 12 Resultados descriptivos de la aplicación del Programa de las actividades físicas recreativas en un entorno educativo presencial para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	37
Tabla 13 Resultados descriptivos de la aplicación de las actividades físicas recreativas en un entorno virtual para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	38



Tabla 14 Prueba de normalidad para determinar si los datos son paramétricos o no, esta fue aplicada al grupo experimental y control, tanto en el pre y post test.	40
Tabla 15 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	41
Tabla 16 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas en el autocuidado para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	42
Tabla 17 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas en los hábitos alimenticios para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual.	43
Tabla 18 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas en el descanso para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	44
Tabla 19 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas en un entorno educativo presencial para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	45
Tabla 20 Prueba de T de Student para muestras relacionadas, para comprobar si existe influencia de las actividades físicas recreativas en un entorno educativo virtual para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023.	46
Tabla 21 Principales actividades para desarrollar el autocuidado y el descanso como hábitos para mejorar nuestra salud.	62
Tabla 22 Cronograma de actividades.	63
Tabla 23 Presupuesto de la propuesta.	64

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1 Gráfica que evidencia la diferencia entre medias antes y después de la aplicación del programa de actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023	33
Figura 2 Gráfica que evidencia la diferencia entre medias en las dimensiones del grupo control y experimental, antes y después de la aplicación de las actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023	39

## RESUMEN

El escaso hábito en la práctica de las actividades físicas recreativas ha provocado diferentes problemas en la salud de todos los estudiantes, más aún en momentos que se vivió el confinamiento social a causa de la pandemia. El objetivo de la investigación consistió en establecer la influencia de las actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual. Se tuvo la metodología cuantitativa, diseño cuasi experimental, se pudo contar con la participación de estudiantes del nivel secundaria de una institución pública de Apurímac 2023, divididos en grupo de control y experimental. Se diseñó un programa educativo compuesto de 17 sesiones divididos en cuatro módulos de enseñanza vivencial y se aplicaron cuestionarios validados por expertos a los grupos respectivos. Los resultados evidenciaron que las actividades físicas recreativas repercutieron favorablemente en la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, dado que las medidas en las medias muestrales se incrementaron en el grupo experimental. Se concluyó que, si hay influencia de las actividades físicas recreativas, lo que implica implementar y fortalecer propuestas de mejora actitudinal direccionados a la búsqueda de una calidad de vida saludable.

**Palabras clave:** educación física; expresión corporal; deporte; nutrición; estilo de vida; calidad de vida.

## **ABSTRACT**

The scarce habit of practicing recreational physical activities has caused different health problems for all students, especially during moments of social confinement due to the pandemic. The objective of the research was to establish the influence of recreational physical activities for the formation of promoters of healthy active life in a face-to-face and virtual educational environment. Quantitative methodology and quasi-experimental design were used, with the participation of secondary level students from a public institution in Apurímac 2023, divided into control and experimental groups. An educational program composed of 17 sessions divided into four experiential teaching modules was designed, and validated questionnaires were applied to the respective groups. The results showed that recreational physical activities had a positive impact on the formation of promoters of healthy active life in a face-to-face and virtual educational environment, since the measures in the sample means increased in the experimental group. It was concluded that there is an influence of recreational physical activities, which implies implementing and strengthening attitudinal improvement proposals aimed at seeking a healthy quality of life.

**Keywords:** physical education, body expression, sport, nutrition, lifestyle, quality of life.

## **RESUMO**

A escassa prática de atividades físicas recreativas tem causado diversos problemas na saúde de todos os estudantes, especialmente durante os períodos de confinamento social devido à pandemia. O objetivo desta pesquisa foi estabelecer a influência das atividades físicas recreativas na formação de promotoras de uma vida ativa e saudável em um ambiente educacional presencial e virtual. Utilizou-se uma metodologia quantitativa com um desenho quase experimental, envolvendo estudantes do ensino médio de uma instituição pública em Apurímac em 2023, divididos em grupos de controle e experimental. Foi desenvolvido um programa educacional composto por 17 sessões, divididas em quatro módulos de ensino vivencial, e aplicaram-se questionários validados por especialistas aos grupos correspondentes. Os resultados mostraram que as atividades físicas recreativas tiveram um impacto positivo na formação de promotoras de uma vida ativa e saudável em um ambiente educacional presencial e virtual, visto que houve um aumento nas medidas das médias amostrais no grupo experimental. Concluiu-se que há influência das atividades físicas recreativas, o que implica a implementação e o fortalecimento de propostas de melhoria atitudinal voltadas para a busca de uma qualidade de vida saudável.

**Palavras chave:** educação física; expressão corporal; esporte; nutrição; estilo de vida; qualidade de vida.