



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Estilos de vida saludable y rendimiento académico en los
estudiantes de educación física de una Universidad Nacional
de Lima, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Docencia Universitaria**

AUTOR:

Urbina Galvez, Alberto David (ORCID: 0000-0002-4931-1040)

ASESOR:

Dr. Sanchez Alvarado, Marco Antonio (ORCID: 0000-0003-0976-4974)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Consagro esta dedicatoria a Dios, porque me permitió existir y darme la sabiduría para tomar decisiones.

A mi familia que es la cognición primordial de mi camino para ser magistrado y su confianza depositada en mi persona.

Agradecimiento

Agradezco al claustro educativo la Universidad Cesar Vallejo, por incluirme, donde asimilé muchas sapiencias científicas, humanísticas y principios.

Agradecemos a nuestro Dr. Sánchez Alvarado, Marco Antonio y al Ricardo Diaz. por separar su tiempo en cada uno de nosotros a enseñarnos más de la investigación y orientarme para realizar el trabajo.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras.....	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	01
II. MARCO TEÓRICO	07
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización.....	17
3.3. Población	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.5. Procedimientos	21
3.6. Método de análisis de datos.....	22
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS.....	24
4.1. Resultados descriptivos	24
4.2. Resultados inferenciales	29
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS	49

Índice de tablas

Tabla 1 Rangos de Confiabilidad.....	31
Tabla 2 Frecuencia de Estilos de vida saludable.....	33
Tabla 3 Rendimiento Académico.....	34
Tabla 4 Hábitos Alimenticios.....	35
Tabla 5 Rendimiento Académico.....	36
Tabla 6 Actividad deportiva.....	37
Tabla 7 Interpretación del Coeficiente de correlación de Spearman.....	38
Tabla 8 Correlaciones para la prueba de Hipótesis General.....	39
Tabla 9 Correlaciones para la prueba de Hipótesis General A.....	40
Tabla 10 Correlaciones para la prueba de Hipótesis General B.....	41
Tabla 11 Correlaciones para la prueba de Hipotesis General C.....	42

Índice de gráficos y figuras

Figura 1 Frecuencia de estilo saludable.....	33
Figura 2 Rendimiento Académico.....	34
Figura 3 Hábitos Alimenticios.....	35
Figura 4 Rendimiento Académico.....	36
Figura 5 Actividad deportiva.....	37

RESUMEN

El objetivo general de la investigación ha sido determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021. La metodología utilizada fue tipo aplicada, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal, método hipotético deductivo, la población estuvo constituida por 500 estudiantes y se decidió conveniente estudiar a 80 estudiantes para realizar esta investigación. La técnica para obtener los datos ha sido la encuesta y el instrumento un cuestionario de tipo Likert para las dos variables. De acuerdo a los resultados obtenidos y análisis descriptivo e inferencial se concluye que existe relación significativa de las variables estilos de vida saludable y rendimiento académico.

Palabras clave: Estilo de vida, Rendimiento académico, Salud.

ABSTRACT

The general objective of the research has been to determine the relationship between healthy lifestyles and academic performance in physical education students at the Universidad National of Lima, 2021. The methodology used was applied type, quantitative approach, correlational descriptive level, non-experimental cross-sectional design, hypothetical deductive method, the population consisted of 600 students and it was decided to study 80 students to carry out this research. The technique to obtain the data has been the survey and the instrument a Likert-type questionnaire for the two variables. According to the results obtained and descriptive and inferential analysis, it is concluded that there is a significant relationship between the variables healthy lifestyles and academic performance.

Keywords: Lifestyle, Academic performance, Health

I. INTRODUCCIÓN

Establecer una investigación que tenga una como variable estilo de vida saludable, es relacionarlo con hábitos y prácticas que cada ser humano va a tener que asumir por toda su vida para alcanzar un estilo de vida propio de sí, en armonía en conjunto con su estabilidad emocional a futuro y en la línea de su existencia, sin alterar su equilibrio total como ser humano estableciendo una conexión con el entorno que lo rodea, a nivel socio-laboral y espiritual, los estilos de vida saludable van a desempeñar en su realización personal e influenciarán a lo largo de su camino en todos los campos. A nivel internacional, el consumo alimenticio desmedido debido a la proliferación de alimentos sintéticos, alimentos procesados con altos niveles de azúcares y grasas ha generado la inquietud por estos estilos de vida una preocupación alarmante y por ende es un asunto prioritario de investigación e interés para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es de este modo, que se afirma la disposición y trascendencia a que todos juntos podamos trabajar con los factores de riesgo que están causando grandes molestias y que las podamos modificar, y los cuales como mayores de ellos encontramos, al sedentarismo, el fumar y las hábitos alimenticios pocos sanos (OMS, 2002).

Se encuentran también estudios a nivel global sobre la relación y el impacto de los estilos de vida saludable, que van a proteger en la salud de enfermedades y sus riesgos (García, Santos e Iglesias, 2007; Rubak, Sandbaek, 2005). Hay un interés cada vez más marcado acerca de la salud y en este caso en particular con los estilos de vida, los cuales se edifican a través de los años y que se van ligando con los modelos de conducta, incluyendo la manera como se crían y que se analizan con una serie de factores biológicos, educativos, culturales y educativos, al cual se podría predecir lo que sucederá en el futuro con estos hábitos, ya que si inferimos, al encontrarnos con una buena disposición hacia estas costumbres, lo relacionamos en forma directa con el estilo de vida y los beneficios de gozar y disfrutar de una salud integral.

Los futuros profesionales del deporte y docentes de Educación Física, son los responsables directos de la enseñanza de los jóvenes en las aulas y en los espacios circundantes deportivos, es allí donde es percibido por sus alumnos,

y esta percepción debe también atender hacia una forma de vida con salud, demostrar la condición física saludable, así también de una buena salud mental, en un estudio de origen alemán la revista *Deutscher Sportbund* (2006), hizo unas encuestas en Universidades germanas, sobre la situación que atraviesa la educación física en ese país, allí se encuestó a los implicados en la materia educacional deportiva, preguntándoles que percibían sobre puntos importantes del curso de Educación Física, sumando al análisis, al profesor. Siguiendo las mismas líneas de disertación, los estudios dicen que la mayoría de los estudiantes tiene la percepción de sus docentes del área de educación física como personas de un nivel alto de competencias, de un nivel deportivo de importancia con un compromiso con el deporte (Gerlachet, 2006).

Los resultados anteriormente estudiados son corroborados por Altenbergere (2005), en donde los estudiantes observan a sus docentes como personas de un nivel deportivos significativo; además de ser comprometidos, adicionalmente de ser muy capaces, seguros y justos, un profesor con buena salud es agente importante de las acciones que van a determinar el proceso pedagógico de los alumnos, según Retamal (2020) en una encuesta lo resume en su conclusión como foco principal al profesor y su adecuada salud y como el estudiante lo ve a través de sus clases. A lo largo de los estudios de los jóvenes universitarios se dan algunos desajustes que están íntimamente ligados a su forma de vida y prácticas del vivir día a día, por lo que los lleva a desequilibrios en cuanto a sus modos y hábitos de vida, lo que va a influir en muchas ocasiones en su rendimiento académico, es por ello, que se requiere comprobar que la existencia en que los estilos de vida saludable se asocian con el rendimiento académico. Angelucci (2020), describe que posibles alteraciones en sus líneas saludables en su permanencia en la vida universitaria, así como otros factores de esta índole impactan en lo social, físico y mental, y hay un vínculo con el factor académico.

A nivel nacional, para enseñar con la calidad que se requiere para formar profesionales, uno de los factores de suma importancia es tener una salud estable ya que con ella se logra un mejor rendimiento académico y una vida sana, es sabido que los universitarios de hoy, son vulnerables en estos aspectos, con consumo desmedido de alimentos denominados chatarra, a cualquier hora.

En cambio, en otros casos los estudiantes no consumen alimentos sea por falta de recursos, sueño, stress, carga laboral o académica y otro porcentaje se alimenta a destiempo influyendo sobremanera en sus rendimientos con efectos secundarios en contra de su salud causando dificultades en su empresa y en varias ocasiones la proliferación de enfermedades. A ello hay que agregar que el consumo de alcohol y bebidas energizantes y bebidas gaseosas que reemplazan al consumo de agua es otra de las causas de afecciones en contra de la salud estudiantil, que condicionan un desmejorado y mermado estilo de vida afectando su formación académica, mental y física.

A nivel local, los alumnos de la escuela profesional de Educación Física de una Universidad Nacional, dejan entrever que, salvo excepciones, se establece un nivel bajo o muy bajo del estilo de vida saludable, acompañado con deficiente rendimiento académico, físico y mental muy por debajo del estándar aceptable con situaciones claras de stress, una pésima alimentación orientada hacia el consumo de comidas chatarras, comidas al paso, excesivo consumo de cafeína, bebidas energizantes, gaseosas y de bebidas alcohólicas sustituyendo el correcto cuidado de la salud, afectando las horas de descanso y de sueño. Hay casos que debido al alterado y acelerado ritmo de vida el proceso formativo se ve además de afectado, deteriorado, afectando diversos aspectos de la vida personal del estudiante de educación física tomando en consideración que en la etapa universitaria se deben consolidar el desarrollo de su vida pre profesional en adelante no se logra las competencias óptimas requeridas para el campo académico como debería ser. Se ha hecho un hábito en muchos estudiantes el consumo desmedido de estos alimentos y bebidas los fines de semana considerándolos como un estándar de nivel y de sentirse orgullosos de ello, justificando dichos consumos con cualquier argumento y desmejorando más su condición de estilo de vida. Otros estudiantes en cambio optan por el sedentarismo y fiestas diversas afectando su rendimiento como futuros profesionales de Educación Física, siendo un requisito fundamental la práctica de adecuados ejercicios psicomotrices que demandan actividad física dada la carrera profesional que estudian.

A estos problemas se suman las condiciones y problemas que demandan y que se dan en la enseñanza virtual debido a la pandemia mundial con más

énfasis en nuestro país impidiendo el ejercicio de dichas prácticas psicomotrices adecuadas que corresponden a su carrera formativa y la falta de monitoreo por parte del docente debido a esta coyuntura en la que el estudiante no recibe presencialmente las pautas y supervisiones correctas para una sana alimentación acorde a los estilos de vida saludable que demanda la carrera de Educación Física. Cueva y Terrones (2020) recoge el caso de los estudiantes de pregrado y las clases virtuales, afirmando que los niveles de stress, la frustración y otros ítems de la salud, incidieron consecuentemente en su vida diaria, alternándola en todo sentido.

Siguiendo la problemática, se plantea la pregunta de investigación; la cual la general ¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021? Adicionalmente, se plantearon los problemas específicos: a) ¿Qué relación existe entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.?, b) ¿Qué relación existe entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad de Lima, 2021?, c) ¿Qué relación existe entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad de Lima 2021?

El presente trabajo se encuentra justificado a nivel teórico puesto con un aporte sobre la forma de comprender los estilos de vida saludable y sus dimensiones; llegando a aportar con sus defunciones; además se aportó con una indagación teórica respecto del rendimiento académico y como puede ser evaluado este en una población universitaria; los resultados teóricos de la investigación brindan un sentido un mejor entendimiento de las variables y su importancia en el marco de la formación profesional. También se puede apreciar que la investigación también se encuentra justificación en un nivel práctica dado que un análisis estadístico concienzudo de los resultados de las dos variables permitirá que se puede orientar la mejora de las deficiencias encontradas en los estudiantes de educación física, en favor de un buen rendimiento académico. Por último, la investigación se justifica a un nivel metodológico, como se ha visto

la investigación llegará a ser la guía y orientación otras investigaciones que versen sobre las mismas variables; la probabilidad de que las investigaciones futuras tenga que asumir una series problemática confiable, además se brinda instrumentos que ha pasado por una verificación y cumplen con los parámetros metodológicos requeridos; adicionalmente, el tratamiento de las variables por medio de la operacionalización permite hacer una demostración de como se puede hacer degradado de la variable hacia las dimensiones, inductores e ítems que corresponden a un aporte importante para dicho trabajo.

Considerando el planteamiento del problema, se planteó el objetivo general que señala; determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima 2021, adicionalmente se cuenta con los siguientes objetivos, se determinaron los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la relación que existe entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021, b) Determinar relación que existe entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021, c) Determinar la relación que existe entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021. La importancia de esta investigación radica en identificar los diversos estilos de vida de los estudiantes de la Universidad, en lo referente a sus hábitos diarios y patrones de vida en su quehacer universitario, en el periodo semestral 2021, a través de resultados de investigación y determinar qué relación directa se encuentra en los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, 2021

Considerando lo expuesto en los párrafos anteriores, se planteó la hipótesis general: Existe relación directa y significativa entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universiad Nacional de Lima,2021. Además, se llega a plantear las hipótesis específicas que afirman: a) Existe relación directa y significativa entre la

dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física una Universidad Nacional de Lima, 2021, b) Existe relación directa y significativa entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021, c) Existe relación directa y significativa entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

Esta investigación resulta importante y valiosa, en la medida que va a contribuir, a desarrollar los conocimientos adecuados como la problemática a partir de los hallazgos, para que los agentes que deben tomar las decisiones del caso y la formulación de posibles estrategias que van dirigidas a la solución de la problemática en otras instituciones, para mejorar e ir en la dirección correcta

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, se muestran los siguientes antecedentes:

El investigador Pajuelo (2017), presenta la investigación que tuvo por objetivo central el establecimiento de una relación entre la variable estilo de vida saludable con el rendimiento académico de los alumnos de Ciencias Médicas de la U.N.S.- 2017, Huaraz, realizando un estudio de tipo básica correlacional, de nivel descriptivo, concluyendo sobre la existencia de una relación entre las variables que se propuso estudiar; adicionalmente se puede decir que esta tesis ha servido como base para el desarrollo de la presente investigación porque en ella se ha brindado aspecto de un alto nivel.

Taira Flor, E. Y. (2018). tuvo como objetivo probar la relación entre hábitos alimenticios con la variables el rendimiento académico en estudiantes de de Educación S.T.P Policial, siendo un estudio descriptivo, del nivel relacional, la población fue de 155, se utilizó la Encuesta y los instrumentos fueron sobre los hábitos alimentarios, siendo los resultados muestran que es posible establecer una relación entre las variables de estudio el aporte dio una relevancia para poder saber hacia dónde y cómo se puede establecer mejorar para el rendimiento físico y académico, mediante la salud de los policías.

Orizano, at al. (2021) presenta la investigación que tuvo por objetivo central el establecimiento de una relación entre la variable estilo de vida saludable los estilos de vida saludable y el rendimiento académico de 157 alumnos de educación superior de Universidad Nacional de Educación, con un diseño descriptivo correlacional, siendo los datos procesados por el Cuestionario de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002) y en conclusión la existe un impacto positivo por parte de los estilos de vida saludable de los alumnos ha permitido un impacto positivo sobre el rendimiento académico de tal manera que ha llegado a tener valores medios. La relación tuvo como coeficiente de correlación Rho de Spearman que tomó un valor de $r=0,6529$, por lo que se puede decir que la relación es positiva, aportando definiciones de formas de trabajo y de desarrollo de la salud y de la manera como influirá en su cognición de los estudios.

Villavicencio Guardia, M. D. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. D. P. (2020) refiere su objetivo a determinar la relación que hay entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los alumnos de Enfermería, de la Universidad Valdivian. Con tipo de estudio descriptivo correlacional de corte transversal. El instrumento fue diseñado por la O.M.S. para poder establecer la existe de la relación se hizo por medio de la prueba Chi Cuadrado, esta prueba establecer el nivel de asociación entre las variables; dando resultados que un 95% del conjunto de población resultó con un nivel de Estilos de Vida Saludables; significativo, también se tiene que un 5 se categorizó como No Saludable; adicionalmente se tiene que la correlacionar con el Rendimiento Académico se obtuvo que un porcentaje del 25% se clasifica como bueno y un 70% su se categorizó como regular, se puede concluir afirmando que se obtuvo evidencias estadísticas suficientes para poder afirmar la existencia de una relación significativa entre Estilos de Vida y Rendimiento Académico.

Romero Yauri (2019): El investigador realiza su trabajo de investigación, de la Universidad de Huacho, en el trabajo académico cuyo objetivo fue dar la definición de la conexión entre los movimientos físicos y el rendimiento en las notas de los alumnos del sexto ciclo de estudios físicos de la U. N. Jose F.S.C. La metodología utilizada fue descriptiva correlacional, las técnicas de recolección de datos fue el cuestionario sobre actividades físicas con escala de Likert. De la hipótesis general, obtiene la conclusión que existe relación relevante entre las actividades físicas y el rendimiento cognitivo. El coeficiente de Spearman muestra que la asociación toma un valor de 0.593 siendo una magnitud moderada.

En el ámbito Internacional se evidencian los siguientes estudios:

Montenegro Goenaga, A Ruíz Marín (2020), brinda da referencia como objetivo que factores de los estilos de vida se asocian en la salud, aplicando un instrumento llamado Fantástico, Se establece que existe puntos importantes de la vida saludable en los alumnos de la Universidad del Atlántico. Se realizó un estudio estadístico, con 380 estudiantes. Teniendo como herramienta el instrumento denominado como FANTÁSTICO; teniendo que conectores son los que se asocian a los diversos modos de salud, se utilizó el medio estadístico SPSS. determinaron características socio demográficas de los estudiantes.

Teniendo como edad, 21 años promedio de calificaciones de 3,7; se concluyó que los alumnos en 73,6% pasan más de 2 horas en la Pc, junto con el móvil, siendo altamente importantes, aquí se da con la conclusión que definitivamente hay una asociación entre los alumnos con la alimentación, la vida y las costumbres relacionadas a la salud.

García et al (2019) en la investigación tuvo como su objetivo la relación de los hábitos alimenticios y sus estudios universitarios, en que tratan de un estudio cuantitativo de correlación con corte transversal y muestreo no probabilístico accidental o consecutivo. Se estudiaron 59 personas (que respondieron el Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC) IASE (Índice de alimentación saludable) conformado por 10 grupos de alimentos (cereales y derivados, verduras, hortalizas, frutas, leche-derivados, grasas, carnes, legumbres, embutidos, dulces y refrescos) tiene puntuación. El rendimiento académico se midió con el promedio acumulado del segundo semestre del 2018 por medio de las calificaciones (Bajo 1 a 3,5 Medio 3,6 a 4,5 Alto 4,6 a 5). Resultado: El 21% de los participantes tiene hábitos alimentarios Saludables, en comparación con un 76% que necesita cambios y un 3% con hábitos poco saludables, así mismo, de los participantes del estudio, el 76% se encuentra en un rendimiento académico Medio y el 24% en un rendimiento académico Bajo. De acuerdo a la clasificación de promedios y rendimiento académico, se concluye que no se encontraron entre los participantes del estudio, rendimientos académicos Altos, al final no hay conexión de estadística ($p > 0,05$) por los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los participantes del estudio.

Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). en su investigación nos da como Objetivo: Determinar los hábitos alimenticios en alumnos en formación profesional de enfermería, siendo una Investigación descriptiva, transversal y de campo, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario. La población 108 estudiantes de la carrera de enfermería. Con los resultados que los alumnos elevan su consumo de alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos, el aporte de la investigación es la de dar a conocer cómo y porque los estudiantes hacen frente a sus consumos de alimentos sanos y no saludable, teniendo como conclusión: Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados.

López et al. (2015) tiene como objetivo el comprobar las relaciones que existen entre la práctica deportiva y lo académico universitario. Para el recojo de la información se consideró dos grupos de la muestra de estudiantes universitarios españoles y portugueses matriculados en estudios de Turismo. La muestra la componen 200 estudiantes entre españoles y portugueses, se utilizó la escala de actitudes de actividad física de Dosil (2002), concluyendo que hay existe relación entre lo físico y lo académico con el aporte final de la investigación como la validación de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

Lla Cascia, et al. (2021). presenta la investigación que tuvo por objetivo central el establecimiento de una relación entre la variable, los estilos de vida y rendimiento académico en alumnos de la Universidad de Palermo, Italia. Se planteó la hipótesis de que los estilos de vida saludables y los hábitos deportivos habituales, fueron asociado al éxito académico. Se encuestó a un total de 466 estudiantes. Los resultados mostraron que el éxito académico está correlacionado positivamente con el apoyo social percibido. No hubo correlación entre el éxito académico y el estrés percibido, así como con la cantidad de horas de sueño. Este estudio da como aporte la atención en la relevancia de promover conductas relacionadas con la salud no solo para reducir el riesgo de enfermedad, sino también para aumentar con éxito la posibilidad de alcanzar metas de vida.

Se estudiaron dos variables en la investigación, a saber cómo la primera Estilos de vida saludable la cual podemos encontrar innumerables definiciones, es así que la OMS constituyó una definición sobre ella, y lo describe como una forma en que se lleva a cabo las actividades diarias siguiendo patrones o líneas de comportamiento que pueden ser observables o medibles, determinado porque llega a determinar la interacción entre las particularidades de un persona con su medio ambiente (OMS, 2010).

Se habla de la primera dimensión como Hábitos Alimenticios al grupo de comportamientos conseguidos por una persona, de la selección sobre las obras de la organización y consumos alimenticios, que se relacionan con las características comunes o generales de las diversas regiones del País, como primer indicador al consumo de frutas, la (OMS) nos da a saber sobre consumir la cantidad de 400 gramos cada mañana, de frutas y verduras para no tener

enfermedades y dar una buena salud, a su vez, el segundo indicador es la exactitud de las horas de la ingesta (comida) que es sumamente primordial porque nos da la energía y los nutrientes que necesitamos para rendir en nuestras actividades diarias, y como tercera dimensión, el consumo de comidas saludables, preparadas con alimentos de alto valor proteico, de nutrientes que ayuden al desarrollo mental y físico, y que por su naturaleza ayuden a mantener un estado y nivel de larga vida. El consumo de comidas saludables, tiene que ver con el equilibrio, es decir, comer de todo un poco, alimentos con altas calorías, con altos azúcares y grasas, pero combinarlos con alimentos que sean saludables como frutas, verduras, pescados, lácteos, etc.

Como segunda dimensión, el Consumo de líquidos para la OMS hace referencia al agua como bebida esencial para hidratarse en toda época del año, teniendo como sus indicadores a la hidratación, considerado de alto nivel para la vida, garantizando un balance esencial, al beber y perder el líquido, se contribuye a estar en forma mental y física. Como segundo indicador nos muestra al Consumo del Agua, ella es el elemento de salud para tomar todo el año, teniendo que saber que la (OMS) asegura que ella no contribuye al consumo diario necesaria de sodio, a su vez como tercer indicador vemos el consumo de jugos, La (OMS) sugiere la aplicación de medidas a nivel mundial sobre el consumo de bebidas con alto nivel de azúcar o carbohidratos, los jugos azucarados, refrescos y gaseosas; considerando sus consecuencias para la salud. La Organización Mundial de la Salud recomienda que se debe beber entre 6 a 8 vasos de agua pura al día, ya que de esta manera el cuerpo se mantiene hidratado. El cuerpo de las personas adultas está conformado en un 60% de agua, mientras que de los niños llega aproximadamente a un 70%, por tal razón es importante que se consuman líquidos saludables, mucho más en las personas que practican actividades deportivas.

Como tercera dimensión, constituimos a la Actividad Física referida como la activación del cuerpo que da el crecimiento, para mantener lo físico, dando protección contra enfermedades crónicas (OMS, 2009), considerando que nace de un movimiento del cuerpo hecho por los músculos con un gasto de energía, se habla como el indicador de la flexibilidad que es la propiedad del organismo que permite mostrar su movilidad de los artículos, así su elasticidad muscular,

como segundo indicador observamos el Trote o jogging en la cual la (OMS) recomienda realizar al menos 150 minutos por semana de carrera lenta o 75 minutos con más vigor, o bien mixtas , es decir 30 minutos toda la semana, como tercer indicador los ejercicios con aparatos se han vuelto populares y de gran efectividad, ya que inciden en grupos musculares y fortalece secciones que no han sido trabajadas con sus propios medios de esfuerzo, el fortalecer los huesos de esta forma, impacta en ello y garantiza la fuerza y los ejemplos como los tipos de salto y el levantamiento de pesas.

La Organización Mundial de la Salud, refiere a la actividad física como aquellos movimientos corporales que se producen por los músculos esqueléticos, los cuales requieren del consumo de la energía corporal. En este sentido, aquellas personas que realizan bastante actividad física, es importante que estén bien nutridos, bien alimentados y bien hidratados.

Dentro de las actividades físicas más habituales y más comunes se pueden mencionar las siguientes: caminatas, ciclismo, practicar deportes, ser parte de actividades recreativas y juegos diversos, todas estas se pueden desarrollar a cualquier nivel de capacidad. Asimismo, la OMS afirma que la práctica de diversas actividades físicas ayuda a prevenir y controlar diversas enfermedades tales como las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrales, diabetes y diversos tipos de cáncer. Además, ayuda en la prevención de la hipertensión, a mantener un peso corporal estable y saludable, así como también a optimizar la salud mental, la calidad de vida el bienestar general.

Los siguientes autores lo definen como (De la Cruz- Ramírez 2015), la manera de vivir sanamente se refiere a un grupo de actos y conductas que acojan y que evolucionen a los individuos en forma global o singular, para aprovechar sus obligaciones de seres vivientes para rendir al máximo en su vida, y que ayude y auxilie en su salud, que contiene prácticas de desarrollo físico y de alimentación, y que dan también horas de recreación, y sociabilidad, ligados a su autoestima y mente positiva, estas conformada por tres dimensiones, forma de alimentación, el ingerir líquidos y la práctica deportiva continua. (Jorge Armando Barriguete Meléndez, Salvador Vega y Leona, 2017), lo considera a los hábitos alimentarios al grupo de comportamientos conseguidos por una persona, de la selección sobre las obras de la organización y consumos alimenticios, que

se relacionan con las características comunes o generales de las diversas regiones de un País, que finalizan con su estructura de costumbres de la zona en donde habitan. Enero este tipo de conductas están orientadas a poder manejar la manipulación las emociones de carácter individual de los en los inicios del desarrollo infantil rigiendo hasta las postrimerías de vida; es por esta razón el estudio de estos aspectos, ya que como se ha visto configuran su comportamiento tanto en la adolescencia como en la juventud. Un informe referido por The Global Nutrition (2016), puso en alerta a la comunidad científica que los malos procesos de la alimentación tienden a convertirse en algo normal, afectando a una de cada tres personas en el mundo, ocasionando la desnutrición, obesidad y enfermedades como la diabetes, comprobándose que un 44% de la población la padece en todos los continentes.

Según Morras & Torees (2014) la práctica del deporte, son actos de movimientos ligados a reglas claras y concisas, que se unen en las ejercitaciones y competencias, y que mediante el juego se torna sumamente recreativa y que también utiliza a la naturaleza como su elemento a fin. Es así que toda actividad en el que el ser humano está sujeto a adaptaciones y modificaciones en base a factores psicológicos, kinesiológicos y fisiológico, dirigidos hacia cualquier recreación, educación, o competición. El deporte se caracteriza por su velocidad de movimientos que son peculiares en el mismo, y son movimientos activos y completos, uniformes, cíclicos y acíclicos.

Citando a la variable Rendimiento académico, el cual envuelve a los alumnos, analizándolo en macro, no se puede asumir como un criterio primordial para obtener la calidad educacional, teniendo que mostrar el esfuerzo de los involucrados con los resultados obtenidos en una nota la atribución de sus cualidades presentes en ella. Obando et al (2017), a su vez nos presenta desde este punto de vista que se puede considerar cual es la línea de aprendizaje del estudiante; quedado supeditada a las habilidades del estudiante y de cómo estas se desarrollan para poder responder a la influencia de la educación formal y adquirir competencias, habilidades o aprendizajes; de esto se puede concluir que el desarrollo de un estudiante no solo expresa su desarrollo de forma individual si no que permite esta establecer características que comparte con sus compañeros y demás individuos con

los que interactúa, por ello se define que se componen por elementos, primero, el proceso de la relación del alumno y segundo, los logros tangibles con cierto nivel de sus saberes, analizando, mejorando sus técnicas aprendidas, y fortaleciéndolos en el inmerso desarrollo de su dimensión de análisis crítico y mejorando las técnicas aprendidas.

Por su parte, Spinola (1990) lo conceptualiza como el logro de las metas, y de objetivos establecidos de un curso que esté llevando el alumno, observando como una mera nota cuantitativa o cualitativa y que a veces no llega a llenar las expectativas del joven estudiante.

Barbosa (2002 citado por Caldera, et al. 2007), lo define al rendimiento académico como la apropiación de habilidades, compendias y destrezas que el alumno recoge a través de la línea educativa. La etapa final se da por la valoración que el maestro realiza de lo que aprende cada persona en el transcurso del año y relacionado tanto con los objetivos como con los contenidos programáticos y el desempeño, factible de evaluar, de los alumnos en todo el proceso mencionado.

Santander (2011), muestra que lo que se ha definido como rendimiento académico no se consigue de manera instantánea en los alumnos; por el contrario, se sabe que esta variable depende de muchas actividades, procesos que permiten ir construyendo como un proceso longitudinal. Respecto del estudiante como individuo o como organismo particular, como el autocuidado personal, cognitivo en las lecturas de información relevantes y direccionamiento a los saberes previos y estrategias de técnicas de estudio, mostradas como variables que enlazan la acción educativa.

En suma, se puede decir que el rendimiento académico consiste en medir las diversas capacidades de los estudiantes, los cuales evidencian cuánto este ha aprendido en un tiempo determinado para el proceso formativo.

Santiago, (2003 citado en Vigo, 2007), realiza un propuesta respecto de que es factible establecer o modelar conductas que permitan establecer horarios de adecuados de estudio, lecturas de las asignaturas, resúmenes, utilizar técnicas de apoyo para mejoras los estudios (diccionario, internet, videos), además se puede brindar una orientación para el desarrollo de ensayo (repetición de contenidos, subrayado), actividades que establezcan estrategias,

mejorar técnicas de estudios, fortalecimiento de los saberes previos, y establecer objetivos. Se dice que la investigación es como el proceso y sentido formal del sistema agotador que lleva a un método científico, al investigar realizamos una actividad apuntada al crecimiento del conocimiento científico, se sustenta en la crítica de proposiciones de hipótesis para establecer causa y efecto para ser probadas con su objetivo.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es considerada del tipo aplicada, ella se caracteriza porque da cuenta a situaciones del conocimiento, y su desarrollo técnico que llegue a ser aplicada a solucionar una situación concreta. Se determina como el tipo de actividades orientadas a la utilización de los resultados científicos obtenidos con anterioridad; estos avances pueden ser desde la creación de productos, brindar servicios u aplicación de índole didáctico o pedagógico (Caballero, 2014, p. 39), estuvo orientada a resolver un problema en base a las teorías elegidas para esta investigación, se puso en práctica la teoría o información analizada para probar o descartar las hipótesis y así dar solución al problema planteado, por cuya razón pretendo, explicar de qué forma se relaciona el estilo de vida saludable y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de una Universidad Nacional de Lima 2021, del semestre 2021, siendo su orientación de resolver un problema de forma rápida, ofreciendo tecnologías o aplicaciones para tomarlo de la mejor manera posible.

En cuanto al diseño de la investigación, como lo mencionan Hernández la terminología para conceptualizar al diseño está referida al camino o lineamiento o estrategia cuya función es la obtención de datos y con ello poder responder a la situación problemática con relación a ello el diseño indicado es el no experimental en donde Hernández (2016), nos dice y menciona que los estudios que se realizan sin manipular variables y que vemos los fenómenos en su ámbito natural y analizarlos posteriormente, por ello con los criterios limita a contrastar la relación de las variables, direccionándolos a obtener resultados, es con esta pertinencia, que se tiene como propósito determinar la relación que hay entre las variables Estilos de vida saludable y Rendimiento académico.

El enfoque al que se alinea la presente investigación es la denominada Cuantitativo, que según Hernández et al. (2016) implica la utilización, la recolección, tratamiento, análisis de datos que están orientados para la comprobación de la hipótesis; esta comprobación de hipótesis debe tener como sustento en la medición numérica con su análisis estadístico para situar patrones de comportamiento y probar teorías, es así que el estudio muestra estructuras

características estableciendo criterios estadísticos que nos dan alternativas que afirmen o nieguen la hipótesis planteada.

Con un nivel descriptivo-correlacional. Siendo descriptivo ya que La investigación se da por una caracterización de un suceso, hecho, o fenómeno, estableciendo patrones de comportamiento Tamayo (2014), y con alcance correlacional Busca establecer y mostrar el punto de relación entre causa y efecto entre las variables que se miden, comprobándose dichas variables e hipótesis, ya que buscamos correlacionar las variables existentes entre los estudiantes de la institución, por ello lo relacionamos en un tiempo 2021. Para Strider (2013), La investigación denominada descriptiva es aquella que brinda posibles respuestas a las cuestiones ¿Qué? ¿Cómo? de tal manera que se puedes describir de manera fidedigna dicho suceso; la forma en que se describe la situación es cuantitativa, cualitativa o una combinación de ambas. Las técnicas más apropiadas para este tipo de investigación son las encuestas, listas de cotejo u otras que permitan el trabajo de campo.

Esta investigación de acuerdo a su corte, es Transversal, pues la variable se midió una sola vez, en un único momento, tratando de obtener la información para el estudio, y así realiza el análisis que se necesitaba obtener de la muestra. (Álvarez, 2020).

3.2. Variables y operacionalización

El medir variables depende en como este enfocada la operacionalización de las mismas ya que es parte de un proceso que consiste en ubicar la transformación a un plano empírico que permita la investigación (Paredes, 2018).

a) Variable 1: Estilos de vida saludable

- **Definición Conceptual** :Son los Estilos de Vida Saludable denominados como una forma general de, aquellos modelos mentales, de afectación y emociones y de conducta que muestran verdadera permanencia en un lapso de tiempo, en situaciones de menos a más plenas y exactas y que realizan un decisivo cambio en los riesgos y seguros de su ámbito y entorno social, en referencia a la definición del estudio, normalmente lo tomamos

como una mezcla de multiplicidad palpables e impalpables, haciendo referencia a productos físicos, de psicologías y de cultura que enlazan la forma de vivir de un humano o un círculo de todos ellos. estas conformada por tres dimensiones: a) Hábitos alimenticios b) Consumo de líquidos y c) Actividad Física y sus indicadores como el consumo de frutas, el comer a sus horas y consumo de comida saludable, a su vez citamos a la dimensión de Consumo de líquidos, con sus Indicadores de Hidratación, consumo abundante de agua y consumo de sumo de frutas, y de la dimensión de Actividad física con los indicadores de ejercicios de flexibilidad, ejercicios con aparatos y jogging o trote.

- **Definición Operacional:** Los estilos de vida saludables en su ámbito operacional como variable se mide a través de un cuestionario.
- **Dimensiones de los estilos de vida saludable.** Como la primera dimensión podemos citar a los Hábitos alimenticios, definiéndola al paquete de normas que se adquieren con el tiempo por un ser humano de conductas que se repiten por acciones de selección, preparación y el consumo de alimentos, como segunda dimensión al Consumo de Líquidos el cual es importante de una alimentación balanceada , es primordial para la vida y el equilibrio del cuerpo humano, también para una correcta temperatura, nuestro organismo tiene que estar constantemente hidratado, ya que no contamos con una almacenamiento de dicho elemento, por lo que constantemente deben consumirse líquidos para evitar alteraciones en la homeostasis, de la totalidad que ingerimos un 25% viene de sólidos, desarrollándose el otro lado por agua en dependencia de perder por ingestas y sudor, que fluctúan por la comida, clima estado físico, sexo. Y determinando a la tercera dimensión como la Actividad física la cual consideramos como una acción que hace un individuo que busca el aumentar el gasto de energía que produce el movimiento de los músculos de nuestro organismo y que toma la vida continua del ser humano.

b) Variable 2: Rendimiento Académico

- Definición Conceptual: Chadwick (1979): conceptualiza que rendimiento académico es el modo de competencias y de particularidades psicológicas del alumno que progresa y se moderniza por el entorno del aprendizaje y su desarrollo que le da la obtención de un altura y fines académicos en sus estudios en la línea educacional.
- Definición Operacional: El rendimiento académico lo estableceremos con tres dimensiones como vemos en el, Sentido de investigación, el Análisis Crítico, y el Autocuidado, siendo los indicadores de la dimensión de Sentido de investigación sobre la lectura de deportes, técnicas para mejorar el estudio y técnicas actualizadas, para la dimensión sobre el Análisis Crítico, los indicadores se presentan como el análisis de saberes aprendidos, mejora de técnicas aprendidas y fortalecimiento de saberes previos, terminando con la dimensión del Autocuidado con sus indicadores de aseo diario.

c) Escala de Medición

La escala se empleará para la medición de las variables se utilizó la escala de Likert con gradientes de 5: (1) Nunca, (2) Casi Nunca, (3) A veces, (4) Casi, (5) Siempre; es decir según sea el caso que del docente que pueda marcar un número le corresponde la categoría esquinante para dicho número y puntaje que le corresponde.

d) Validez

Se define la validez como un estatus graduado en el que un instrumento llega a adjudicar un número la medición de la variable, es decir la valides brindar un juicio de valor en el que el instrumento representa la realidad con su medición (Hernández-Sampieri, 2013).

e) Confiabilidad

La confiabilidad en un instrumento hace referencia al grado que éste produce los mismos resultados coherentes y consistentes, a pesar de ser aplicados en diferentes sujetos de estudio (Hernández et al., 2013).

3.3. Población

a) Población

La población de alumnos del trabajo lo forma los alumnos de de la E.A.P.E.F de un total de 500 alumnos del Semestre 2021. Según Tamayo (2012), muestra que se puede decir de la población como el conjunto total de un fenómeno que se desea estudiar, se puede decir que es la totalidad de las unidades de análisis, la población se puede cuantificar; cuando es muy grande la población se puede considerar como infinita.

b) Criterios de inclusión

Alumnos matriculados en el semestre 2021, así como los que obtienen una asistencia regular a las clases.

c) Criterios de exclusión

Alumnos no matriculados, alumnos que han obtenido más de 40% de inasistencias, alumnos que tienen una limitación musculo esquelética, así como los que no aceptaron realizar la encuesta.

d) Muestra

La muestra se considera como subconjunto o un parte de la población en su plenitud; esta porción de la población debe representar a la población, es decir debe mantener todas sus características de la población. (Sampieri, 2018). La muestra tomada para la investigación es de ochenta estudiantes del año 2021, de una Universidad Nacional de Lima, de la escuela de Educación Física.

e) Muestreo

Lo definimos como un muestreo aleatorio simple, ya que es practico de realizar, sencillo y de cálculos veloces de medias y varianzas, basado en teorías de la estadística y por ser de esta manera las unidades de trabajo, están a la mano en su compra.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la realización de la investigación se empleó el método de la encuesta y el instrumento de un cuestionario de 45 preguntas, algunos autores consideran a la encuesta como un método para recolectar información sobre temas específicos, puede tener una variedad de propósitos según sea los objetivos que se quieran alcanzar (Hernández et al. 2018). Se utilizó el cuestionario que según (Hechavarría, 2012) manifiesta que el cuestionario es una herramienta de investigación de tal manera que permita recopilar información mediante preguntas que son fáciles de entender, también son fáciles de responder; este cuestionario contiene seis dimensiones que permite visualizar hábitos alimenticios, consumo de líquidos actividad física, deporte, autocuidado, sentido de la investigación, y análisis crítico. En la presente investigación se empleó la escala de Likert que permite brindar opciones mediante un gradiente que por lo general es cuatro o cinco (Sánchez, 2014).

3.5. Procedimientos

Se envió la solicitud al vicerrectorado académico de la referida Universidad, dando el permiso correspondiente, el cuestionario en mención se envió vía Google forms, en la plataforma de Google Meet, y de allí a los WhatsApp de los alumnos, en algunos casos el profesor de turno con la venia correspondiente, fueron aplicados y desarrollados de manera virtual debido a que estamos en pandemia por el COVID 19, realizándose la encuesta vía zoom, junto al investigador. Luego se obtuvo los datos, se elaboró la matriz de recojo de información, donde se consolidó la información, procediendo a su clasificación y posterior análisis, para representarlo a través de gráficos e ilustraciones. Consolidado los resultados del trabajo de campo, en tablas y cuadros, simultáneamente se procedió a la discusión de los resultados, con los antecedentes, teorías y conceptualizaciones previas, lo cual se plasmó mediante la literatura respetando las normas APA, disposiciones de la lengua española y corrección de estilo, respondiendo a los objetivos planteados, que fueron determinadas de manera previa. De la misma manera, se realizó la validez del instrumento a través de la validación de 3 expertos, y se halló la validez de

contenido, dando como resultado 0.85, esto indica que el instrumento tiene validez y concordancia

Tabla 1

Rangos de confiabilidad

Rango de Confiabilidad	
Rango	Confiabilidad
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy Confiable
0.72 a 0.99	Excelente Confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

3.6. Método de análisis de datos

El análisis de los datos en la investigación cuantitativa, es conceptualizado como el proceso mediante el cual, previa determinación de las dimensiones, por intermedio de un trabajo de campo se procede a extraer diversas informaciones y datos, para su posterior clasificación; dando inicio a una etapa cognitiva destinadas a dar respuestas a las interrogantes planteadas; se da inicio al trabajo de análisis y síntesis de datos hallados, esta actividad es flexible consecuencia de la obtención de informaciones de no estructurados Su importancia radica en que permite conocer a profundidad diversas realidades; en el presente trabajo se empleó la técnica de recojo de muestra entre la encuesta y el análisis de datos, se realizará mediante la utilización de una matriz de recolección de los resultados; los cuales estarán debidamente clasificados para su análisis, en su nivel descriptivo procedimos a realizar el análisis de datos organizando la información obtenida y colocándola en una tabla, a nivel Inferencial se hizo un análisis paramétrico y comprobación de las hipótesis planteadas a través de Rho de Spearman, de esta manera se realizó la medida decorrelación entre las dos variables. Para analizar los datos obtenidos, se trabajó con el software Excel y con el programa estadístico SPSS.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación, busca un el noble, bueno y justo; así mismo, en cuanto la forma de realizarlo, menciono que se cumplio con lo establece el método científico; si no también se ciñó escrupulosamente a lo aceptado por los valores éticos y morales, de nuestra sociedad, mediante un cuestionario anónimo y que redujeran al mínimo el sesgo y no caer en subjetividades, la universidad podrá tomar todos los resultados y análisis en bien de su Escuela y todo será en un entorno de total transparencia.

El estudio se establece en principios éticos:

- a) **Respeto:** empezó con el pedido de autorización al director de la Institución para la aplicación de instrumentos a fin de realizar el estudio de investigación, además, cada respuesta fue tratada con consideración proporcionándoles información necesaria para el correcto llenado sin algún tipo de coacción.
- b) **Beneficencia:** el estudio de investigación no tuvo muestra mala intención, no tiene la finalidad de mentir sobre los efectos negativos ni positivos del estudio.
- c) **Justicia:** se garantizó la igualdad de condiciones e información brindada para el llenado de cuestionarios, sin que se favorezca o deje de lado a alguien.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

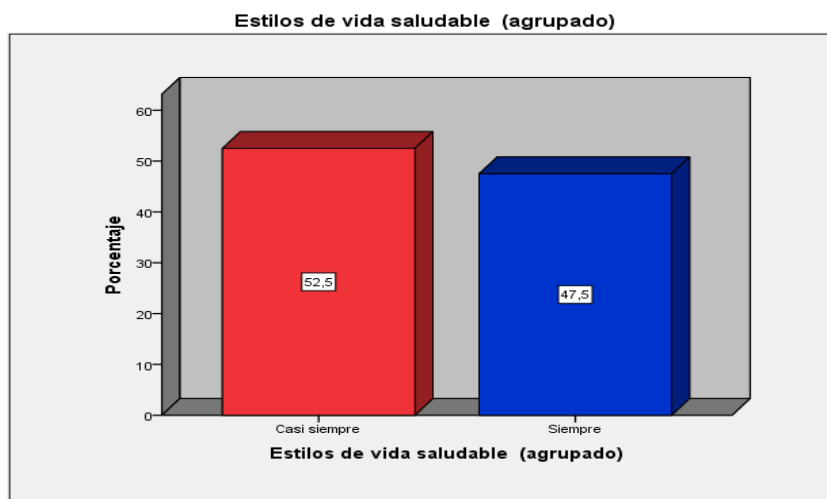
Tabla 2

Frecuencias del estilo de vida saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi siempre	42	52,5	52,5	52,5
	Siempre	38	47,5	47,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 1

Frecuencias del estilo de vida saludable

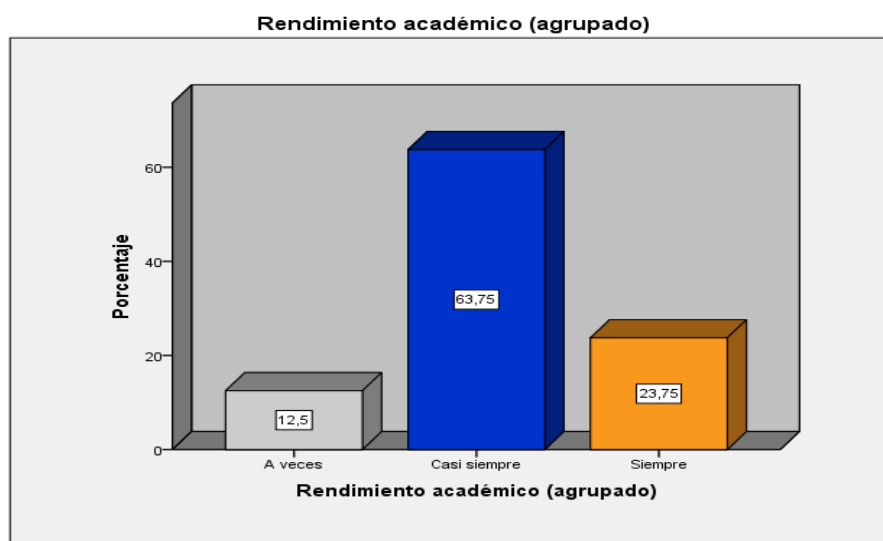


Se visualiza que en la tabla 2 como también en la figura 1, tomando en base los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta sobre la variable estilos de vida saludable y sus dimensiones que son: hábitos alimenticios, consumo de líquidos y actividad deportiva, se hace énfasis que, de un total de 80 estudiantes evaluados, se deriva los siguientes resultados: el 52.5% que consideran que casi siempre se debe practicar los estilos de vida y finalmente un 47.5% que se debe realizarlo siempre para mantener un ritmo de vida saludable.

Tabla 3
Rendimiento académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	A veces	10	12,5	12,5	12,5
	Casi siempre	51	63,8	63,8	76,3
	Siempre	19	23,8	23,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 2
Rendimiento académico

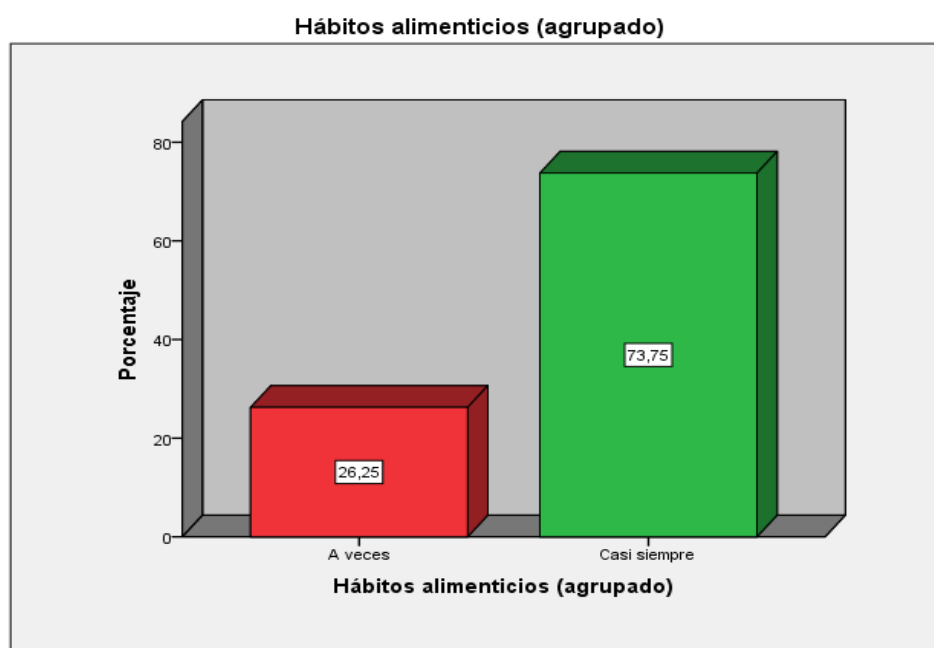


Se visualiza que en la tabla 3 como también en la figura 2, tomando en base los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta sobre la variable el rendimiento académico y considerando sus dimensiones que son: sentido de investigación, análisis crítico y autocuidado. Donde se obtuvo el resultado del 63.8% que consideran que casi siempre se evalúa el rendimiento académico, seguido del 23.8% que asegura que siempre se debe evaluar el rendimiento para seguir demostrando sus competencias y finalmente el 12.5% mencionan que solo a veces.

Tabla 4
Hábitos alimenticios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	A veces	21	26,3	26,3	26,3
	Casi siempre	59	73,8	73,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 3
Hábitos alimenticios

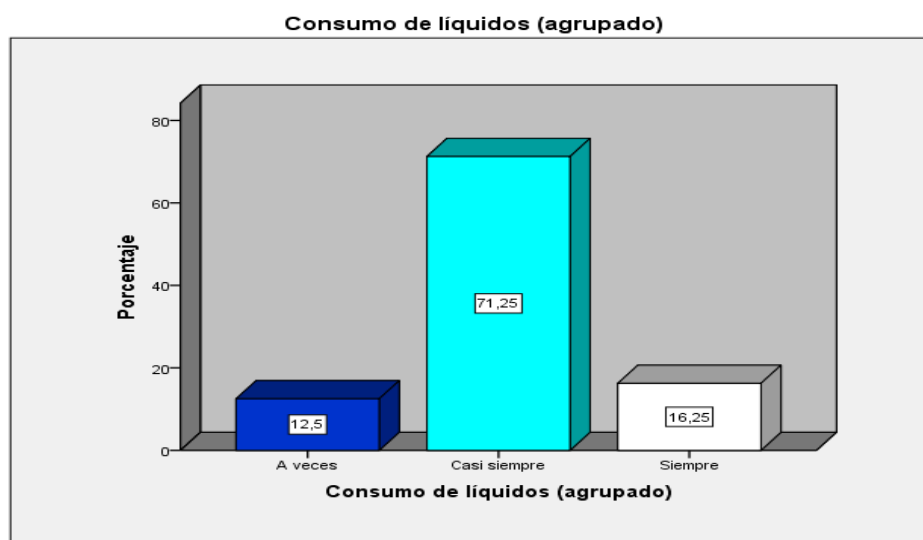


Se visualiza que en la tabla 4 como también en la figura 3, tomando en base los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta sobre la dimensión de los buenos hábitos alimenticios, por tal razón, se tiene los siguientes resultados: el 73.8% desarrolla hábitos alimenticios casi siempre y finalmente el 26.3% lo desarrollan a veces debido que no está concientizado en consumir alimentos balanceados y puedan derivar en futuras complicaciones en su salud.

Tabla 5
Rendimiento académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	A veces	10	12,5	12,5	12,5
	Casi siempre	57	71,3	71,3	83,8
	Siempre	13	16,3	16,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 4
Rendimiento académico

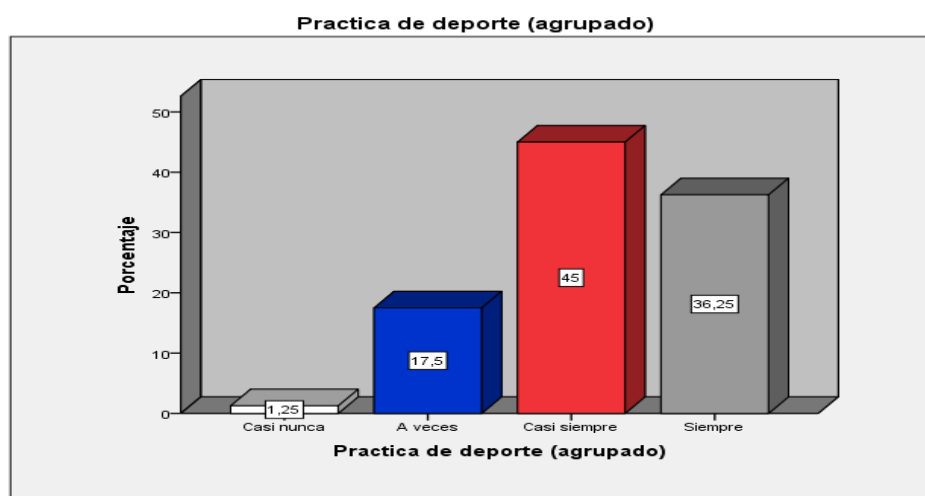


Se visualiza que en la tabla 5 como también en la figura 4, tomando en base los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta sobre la dimensión consumo de líquidos y donde se obtuvo el resultado del 71.3% que mencionan que casi siempre consumen líquidos en su vida cotidiana, seguido del 16.3% que siempre se rehidratan y finalmente el 12.5% consumen líquidos a veces.

Tabla 6
Actividad deportiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi nunca	1	1,3	1,3	1,3
	A veces	14	17,5	17,5	18,8
	Casi siempre	36	45,0	45,0	63,8
	Siempre	29	36,3	36,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 5
Actividad deportiva



Se visualiza que en la tabla 3 como también en la figura 2, tomando en base los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta sobre la dimensión de desarrolla la práctica de deporte y donde se obtuvo el resultado del 45% que casi siempre desarrollan deportes en su vida, seguido del 36.3% que siempre lo realizan, luego el 17.5% a veces practican deporte y finalmente el 1.3% casi nunca realizan deportes.

4.2. Resultados inferenciales

Para el sometimiento a la prueba de hipótesis es necesario establecer cuales como se debe calificar a la relación en función a al resultado que se obtenga, de tal manera que se le pueda etiquetar según sea valor que se obtenga; para establecer esta denominación se cuenta con la tabla siguiente:

Tabla 7
Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.100	Correlación negativa debil
0.00	No existe Correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva debil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Para poder clasificar la correlación se tiene que determinara que esta relación exista; para la determinación de la existencia o no de la relación es establecer una regla; esta regla debe estar limitada a un nivel de confianza del 95%; este nivel de confianza establece que el parámetro máximo para poder considera a la hipótesis alterna como válida, es que 0.05 para el coeficiente significancia; en caso contrario, si el coeficiente de significancia toma valores al parámetro anteriormente establecido.

a) Prueba de hipótesis general

- **Ho:** No Existe relación directa y significativa entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

- **Ha:** Existe relación directa y significativa entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

Tabla 8
Correlaciones para la prueba de hipótesis general

			Estilos de vida saludable	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,854**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,854**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

La tabla 8 muestra la prueba suficiente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.854 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel estilo de vida saludable, también este mismo estudiándote debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de vida soluble bajo, también se obtendrá un nivel de vida saludable bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

b) Prueba de la hipótesis específica A

- **Ho:** No existe relación directa y significativa entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

- **Ha:** Existe relación directa y significativa entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

Tabla 9
Correlaciones para la prueba de hipótesis general A

			Hábitos alimenticios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,843**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,843**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		80	80	

La tabla 9 muestra la prueba suficiente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.843 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de hábitos alimenticios saludable, también este mismo estudiándose debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de vida saludable bajo, también se obtendrá un nivel de hábitos alimenticios bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

c) Prueba de la hipótesis específica B

- **Ho:** No existe relación directa y significativa entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el

rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima,2021.

- Ha: Existe relación directa y significativa entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima,2021.

Tabla 10
Correlaciones para la prueba de hipótesis general B

			Consumo de líquidos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de líquidos	Coefficiente de correlación	1,000	,835**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Rendimiento académico	N	80	80
		Coefficiente de correlación	,835**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

La tabla 10 muestra la prueba sufriente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre el consumo de líquidos y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.843 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de consumo de líquidos saludable, también este mismo estudiándote debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de consumo de líquidos bajo, también se obtendrá un nivel de consumo de líquidos bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

d) Prueba de la hipótesis específica C

- **Ho:** No existe relación directa y significativa entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de, Lima, 2021.
- **Ha:** Existe relación directa y significativa entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021.

Tabla 11

Correlaciones para la prueba de hipótesis general C

			Practica de deporte	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Actividad deportiva	Coeficiente de correlación	1,000	,815**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,815**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
		N	80	80

La tabla 11 muestra la prueba suficiente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre la práctica del deporte y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.815 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de práctica del deporte saludable, también este mismo estudiándote debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de práctica del deporte bajo, también se obtendrá un nivel de consumo de líquidos bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

V. DISCUSIÓN

Respecto del objetivo general se busca determinar en la presente investigación ha sido determinar la relación entre estilos de vida saludable y rendimiento académico; siguiendo un el análisis que describe las características y el análisis del tipo inferencial, se ha cumplido dar cumplimiento al objetivo planteado en el proceso de la investigación; además se pudo recolectar pruebas suficientes para que se pueda dar la comprobación de la hipótesis formuladas con antelación; la cual afirmaba que existe relación directa lineal y significativa entre las variables que se han estudiado. Con las resultados de los artículos, tesis, teoría científica y enfoque teóricos que forman parte de la teoría y de la indagación realizada en la disertación del presente trabajo. Estableciendo comparaciones con otras investigaciones se tiene con Taira Flor, E. Y. (2018). cuyo objetivo se diferencia significativamente con el que se plantea en este trabajo en la población; en este trabajo se corrobora los resultados obtenidos; además e pudo determinar que el aporte dio una relevancia para poder saber hacia dónde y cómo podemos mejorar el rendimiento físico y académico, mediante la salud de los policías.

Ene el caso de la investigación realizada por Villavicencio at al. (2020) donde también se cuenta con un objetivo similar al que se ha planteado en el presente trabajo. donde se llega a concluir que existen evidencias brindadas por Villavicencio a nivel descriptivo que permiten corroborar los resultados que afirman en el análisis inferencial; lo cual permite afirmar que efectivamente la existencia de la relación, entre las variables que se investigan, es independiente de la relación población de estudio.

También, tiene coherencia con la tesis de Pajuelo (2017), quien concluye que promover la saludable vida es sinónimo de una práctica en todo el orbe ya que ayudara a mejorar la capacidad de vivir en armonía y de extender la vida del entorno que une a un conjunto de personas, con lo que debe ser un aseguramiento para el desarrollo de las actividades de las personas. Como también, tenemos que analizar dos puntos importantes de la actividad académica y el logro de sus capacidades, con factores internos y externos; el

interno conformado por el predominio de la actividad educacional del maestro del aula y el externo segundos por las particularidades y capacidad del alumno.

Respecto del objetivo específico 1, siguiendo un el análisis que describe las características y el análisis del tipo inferencial, se ha cumplido dar cumplimiento al objetivo planteado en el proceso de la investigación; además se pudo recolectar pruebas suficientes para que se pueda dar la comprobación de la hipótesis formuladas con antelación; la cual afirmaba que existe relación directa lineal y significativa entre las variables que se han estudiado. Con los resultados de los artículos, tesis, teoría científica y enfoque teóricos que forman parte de la teoría y de la indagación realizada en la disertación del presente trabajo Romero (2019), quien explica que se debe de contar con todos los recursos y ámbitos a disposición donde deben de trabajar en un ambiente los individuos profesionales de la materia y que mediante sus acciones den resultados a sus enseñanzas. Adicionalmente, se afirma la disposición y trascendencia a que todos juntos podamos trabajar con los factores de riesgo que están causando grandes molestias y que las podamos modificar, y los cuales como mayores de ellos encontramos, al sedentarismo, el fumar y los hábitos alimenticios pocos sanos (OMS, 2002).

Además, tiene coherencia con la tesis de Carrasco (2014), quien concluye que se logró el cumplimiento del objetivo de hábitos alimenticios y rendimiento académico. Del mismo modo, a los enfoques teóricos se resalta a Deutscher Sportbund que evaluó las clases deportivas relacionadas con el conocimiento, además, se condujo a saber que los estudiantes observaban a sus docentes como muy responsables, muy comprometidos, eficientes en el aspecto laboral y que metodológicamente estaban correctamente preparados, teniendo mucha empatía y control sobre sus enseñanzas y que en las clases había mucha coherencia.

Respecto del objetivo específico 2, se pudo cumplir con el objetivo planteado, puesto que a establecido la relación entre consumo de líquidos y rendimiento académico, y de acuerdo al análisis descriptivo e inferencial, se ha cumplido con el objetivo e hipótesis planteado; en consecuencia, existe relación entre consumo de líquidos y rendimiento académico. Montenegro & Ruíz (2020), quienes concluyeron que los alumnos en 73,6% pasan más de 2 horas en la Pc,

junto con el móvil, siendo altamente importantes, aquí concluyen definitivamente que hay una asociación entre los alumnos con la alimentación, la vida y las costumbres relacionadas a la salud, conectadas con la demografía. Conjuntamente, tiene coherencia con la tesis de Arroyo et al. (2006), quienes sustentan que los alumnos viven muy poco con las reglas de una vida que no afecte su salud, consumen alcohol, fuman demasiado, comida chatarra y a destiempo.

Respecto del objetivo específico 3, siguiendo un el análisis que describe las características y el análisis del tipo inferencial, se ha cumplido dar cumplimiento al objetivo planteado en el proceso de la investigación; además se pudo recolectar pruebas suficientes para que se pueda dar la comprobación de las hipótesis formuladas con antelación; la cual afirmaba que existe relación directa lineal y significativa entre las variables que se han estudiado. Con los resultados de los artículos, tesis, teoría científica y enfoque teóricos que forman parte de la teoría y de la indagación realizada en la disertación del presente trabajo Santos (2017), quien sustentó que los estudiantes lograron adaptarse a los nuevos entornos y pudieron evidenciarlo en su estilo de vida cotidiana. Por otro lado, se discrepa con la tesis de Helen et al. (2019), quienes concluyeron que no existe relación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los participantes del estudio.

Respecto a la hipótesis genera se puede decir que en la tabla 8 muestra la prueba sufriente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente Rho Spearman adquiere el valor de 0.854 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel estilo de vida saludable, también este mismo estudiándote debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de vida soluble bajo, también se obtendrá un nivel de vida

saludable bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

Respecto de la hipótesis A, se puede decir que la tabla 9 muestra la prueba sufriente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.843 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de hábitos alimenticios saludable, también este mismo estudiándose debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de vida soluble bajo, también se obtendrá un nivel de hábitos alimenticios bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

Respecto de la hipótesis B, se puede decir que en la a tabla 10 muestra la prueba sufriente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre el consumo de líquidos y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.843 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de consumo de líquidos saludable, también este mismo estudiándose debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de consumo de líquidos bajo, también se obtendrá un nivel de consumo de líquidos bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

Respecto de la hipótesis C, se puede decir que en la a tabla 11 muestra la prueba sufriente y necesaria para establecer la existencia de la relación entre la práctica del deporte y el rendimiento académico, esto se puede afirmar porque

el coeficiente de significancia bilateral toma un valor menor que 0.05, siguiendo la regla establecida con anterioridad se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna; como este valor es 0 incluso menor que 0.01 por lo cual se dice que relación es significativa. El coeficiente RHO Spearman adquiere el valor de 0.815 por lo que se considera como una relación positiva muy fuerte; además, se puede afirmar que la relación es lineal indicando que si considera a un estudiante con alto nivel de práctica del deporte saludable, también este mismo estudiándose debe tener rendimiento académico alto; ocurre lo contrario si se tiene un nivel de práctica del deporte bajo, también se obtendrá un nivel de consumo de líquidos bajo, entonces se tendrá también a un alumno con un rendimiento académico bajo.

Se puede visualizar que en la tabla 2, como también tomando en base la variable estilos de vida saludable y sus dimensiones que son: hábitos alimenticios, consumo de líquidos y actividad deportiva, se hace énfasis que, de un total de 80 estudiantes de esa Universidad, se deriva los siguientes resultados: el 52.5% que consideran que casi siempre se debe practicar los estilos de vida y finalmente un 47.5% que se debe realizarlo siempre para mantener un ritmo de vida saludable.

Luego se procedió a realizar un estudio minucioso de los resultados obtenidos referente a las dimensiones, tenemos como resultado del 45% que casi siempre desarrollan deportes en su vida, seguido del 36.3% que siempre lo realizan, luego el 17.5% a veces realizan actividad deportiva y finalmente el 1.3% casi nunca realizan deportes. En otras palabras, se puede deducir que los estudiantes llevan una rutina diaria en deportes y en líneas generales podrán tener un rendimiento excelente.

De acuerdo a los datos obtenidos mediante la encuesta a los estudiantes de la Universidad. que se visualiza en la Tabla 4, en referencia que la institución educativa evalúa el rendimiento académico y considerando sus dimensiones que son: sentido de investigación, análisis crítico y autocuidado. Donde se obtuvo el resultado del 63.8% que consideran que casi siempre se evalúa el rendimiento académico, seguido del 23.8% que asegura que siempre se debe evaluar el rendimiento para seguir demostrando sus competencias y finalmente el 12.5% mencionan que solo a veces.

Luego se procedió a realizar un estudio minucioso de los resultados obtenidos referente a las dimensiones, tenemos como resultado del 50% que siempre desarrollan el análisis crítico evidenciando notas superiores en sus promedios y manteniendo su beca, seguido del 32.5% que casi siempre lo aplican y finalmente el 17.5% que a veces lo realizan debido que recién lo están aprendiendo y le están costando un poco de esfuerzo adaptarse a la nueva modalidad de enseñanza.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye, basándose en un análisis correlacional, se establecido la existencia de una relación entre las variables estilo de vida saludables y rendimiento académico; se dice que relación es significativa debido a que el parámetro de la significancia ha adquirido $r=0 < 0.01$; se afirma también que la relación entre las variables es positiva basándose en el coeficiente de Spearman que toma valor de 0.854.

Segunda: Se ha determinado que existe relación directa y significativa de hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes, se dice que relación es significativa debido a que el parámetro de la significancia ha adquirido $r=0 < 0.01$; se afirma también que la relación entre las variables es positiva basándose en el coeficiente de Spearman que toma valor de 0.843.

Tercera: Se concluye, basándose en un análisis correlacional, se establecido la existencia de una relación directa y significativa de consumo de líquidos y rendimiento académico, se dice que relación es significativa debido a que el parámetro de la significancia ha adquirido $r=0 < 0.01$; se afirma también que la relación entre las variables es positiva basándose en el coeficiente de Spearman que toma valor de 0.835.

Cuarta: Se concluye, basándose en un análisis correlacional, se establecido la existencia de una relación de práctica de deporte y rendimiento académico, se dice que relación es significativa debido a que el parámetro de la significancia ha adquirido $r=0 < 0.01$; se afirma también que la relación entre las variables es positiva basándose en el coeficiente de Spearman que toma valor de 0.815.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Considerando que existe relación directa y significativa de las variables estilo de vida saludable y rendimiento académico, se le explica al rector de la Universidad. que los estilos de vida saludable brindan grandes resultados en los estudiantes, maestros y grupo de interés. Por tal motivo, sugerimos concientizar y fomentar un estilo de vida saludable en todos los estudiantes para que puedan desarrollar eficientemente sus asignaturas, como llevar una vida plena y libre de cualquier enfermedad que pueda producirse.

Segunda: Considerando que existe relación directa y significativa de hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes, se recomienda inculcar maneras de prevención contra la pandemia que estamos atravesando con un adecuado seguimiento en la alimentación, que debe ser balanceada para que todos puedan fortalecer su organismo y por consecuencia lograr el rendimiento positivo en sus evaluaciones en sus cursos de parte de la universidad.

Tercera: Considerando que existe relación directa y significativa de consumo de líquidos y rendimiento académico en los estudiantes, se recomienda a los estudiantes tomar agua después de realizar sus ejercicios, debido que se produce un gran desgaste y el organismo requiere de líquido o como hidratante para recomponer las energías perdidas y por lo cual, se debe consumir como mínimo dos litros de agua al día y ayudando al cuerpo que puedan tener una mayor filtración en los riñones.

Cuarta: Considerando que existe relación directa y significativa de práctica de deporte y rendimiento académico en los estudiantes, se recomienda intensificar las sesiones deportivas en los estudiantes a través del aplicativo zoom o de otro medio digital para que los estudiantes tomen consciencia de los beneficios en la realización de las actividades físicas, debido que no se puede reunir de manera presencial en los espacios de recreación, pues se puede presentar otras alternativas de solución de hacer rutinas diarias en casa para ayudar a nuestro organismo en desarrollar su máxima capacidad y evitando la fatiga o sedentarismo en los hogares.

REFERENCIAS

- Albán Obando, D. C. J., & Calero Mieles, D. C. J. L. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 213-220. Recuperado a partir de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/498>
- Asca Morales, E. Y. (2018). *Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes Filial Lima -2016*.
- Ana-María Carrasco (2004) Alcohol consumption and lifestyles: A typology of the Spanish adolescents, *International Journal of Social Psychology*, 19:1, 51-79, DOI: [10.1174/021347404322726553](https://doi.org/10.1174/021347404322726553)
- Ariana Fernández García-Ileana Quiñones La Rosa-Teresa María Álvarez Céspedes(2020)-Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología-Revista Habanera de Ciencias Médicas. *Rev habana ciencia medicavol.19no.3La Habana mayo.-jun. 2020 Epub 10-Jul-2020*
- Ana Allen Gomes, José Tavares & Maria Helena P. de Azevedo(2011)Sleep and Academic Performance in Undergraduates: A Multi-measure, Multi-predictor Approach,*ChronobiologyInternational*,28:9,786801,DOI:[10.3109/07420528.2011.606518](https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518)
- Avila-Rosas, Héctor, & Aedo-Santos, Angeles, & Levin-Pick, LN Gabriela, & Bourges-Rodríguez, Héctor, & Barquera, Simón (2013). El agua en la nutrición. *Acta Pediátrica de México*, 34(2),109-114.[fecha de Consulta 11 de Diciembre de 2021]. ISSN: 0186-2391. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423640341013>

- Angelucci, L.T., Cañoto Y., y Hernández, M.J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica. *Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia)*, 35(3), 531–546
- Baldeón Machahuay, J. S., Quino Bueno, H., & Tenitana Ariza, P. E. (2014). *Relación de estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao, 2013.*
- Blumen Cohen, Sheyla & otros. 034Relacié entre los estilos de y aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios . de educacién a distancia035, 2005
- Cancio-Bello Ayes, C. ., Lorenzo Ruiz, A. ., & Alarcó Estévez, G. . (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. México, D.F.: Cengage Learning.
- Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 588
- CSD. (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Presidencia del Gobierno de España Retrieved from <http://www.planamasd.es>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del aprendizaje*. Santiago: Ed. Tecla.
- Diaz. *Manual de Técnicas antropométricas para estudios nutricionales*. INHA. 2. 2005;

"Estilo de vida". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: *Concepto.de*. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>. Última edición: 16 de julio de 2021. Consultado: 21 de octubre de 2021 - Fuente: <https://concepto.de/estilo-de-vida>.

Ezequiel Ander Egg Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social. - 1a ed. - Córdoba: Brujas, 2011. 190 p; 23x15 cm. ISBN 978-987-591-271-7 1. Investigación Social. 2. Metodología de la Investigación. I. Título. CDD 300.07

Ferrater, J. (1976). Diccionario de filosofía. Madrid. Alianza Editorial.

gacetilla—hidratacion-saludable--diciembre-2016.pdf

Helen Catherine Garcia Villalba- Laura Vanessa Martínez Saltarín (2019 "Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la universidad del sinú cartagena, 2019 – i código: r-inve-004 versión: 004

Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Jorge Armando Barriguete Meléndez, Salvador Vega y Leóna , Claudia Cecilia Radilla Vázquez , Simón Barquera Cervera, Liliana G. Hernández Nava, L Rojo-Moreno , A. E. Vázquez Chavez , J. M. Ernesto Murillo. Rev Esp Nutr Comunitaria 2017; 23

Hernandez R. Fernandez: Metodologia de la Investigacion.edicion 4ta, editorial Mac-Graw Hill, Interamericana – Mexico DF.

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

- Hosokawa Y, Johnson EN, Jardine JF, Stearns RL, Casa DJ. Knowledge and belief toward heat safety and hydration strategies among runners: A preliminary evaluation. *J Athl Train* 2019;54(5): 541-9. DOI: 10.4085/1062-6050-520-17
- International Food Policy Research Institute. 2016. Informe de la Nutrición Mundial 2016: De la promesa al impacto: Terminar con la malnutrición de aquí a 2030: Resumen. Washington, D.C.: International Food Policy Research Institute (IFPRI). <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299962>
- Ludick, O., & Eduardo, J. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11.
- López-Bonilla, J. M., López-Bonilla, L. M., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 0(2), 275-284.
- La Cascia, C., Maniaci, G., Palummo, A., Saia, G. F., Pinetti, G., Zarbo, M., ... & La Barbera, D. (2021). Healthy lifestyles and academic success in a sample of Italian university students. *Current Psychology*, 40(10), 5115-5123.
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), e588. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- McDermott BP, Anderson SA, Armstrong LE, Casa DJ, Chevront SN, Cooper L, et al. National Athletic Trainers' Association position statement: Fluid replacement for the physically active. *J Athl Train* 2017;52(9): 877-95. DOI: 10.4085/1062-6050-52.9.02
- Montenegro Goenaga, A. N., & Ruíz Marín, A. (2020). "Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. una aplicación del instrumento

fantástico” Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 6(1), 87–108.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>

Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. R. Actividad fis. y deporte. 6 (1): 87-108. Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0.

Mendoza, Abraham; Ferney Reyes Romero, Julio; Gutiérrez Mendoza, Guillermo Andrés; Posada, Isabel Cristina Significados del consumo de sustancias psicoactivas en indígenas estudiantes de una universidad de Medellín, Colombia Universitas Psychologica, vol. 14, núm. 3, julio-septiembre, 2015, pp. 975-983 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia

Maniaci, G., La Cascia, C., Giammanco, A. *et al.* The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Curr Psychol* (2021).
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>

Nutrients in Drinking Water. World Health Organization 2005

Orizano, J. A. P., Ypanaqué, G. Z., & Quedo, L. A. O. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92.

Olivia Jiménez Diez - Noemí Ojeda López(2017)-Universidad autónoma de Yucatán- Estudiantes universitarios y el estilo de vida”Olivia OJ Diez, RNO López de” Producción académica y gestión educativa, 2017 - pag.org.mx

OMS. (2003). Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana. Ginebra: OMS Retrieved from <http://www.who.int/whr/previous/es>. OMS. (2005).

Pajuelo Vera, M. A. (2017). *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas*. Chimbote: Universidad de San Pedro

- Romero Yauri, C. M. (2019). Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - unjpsc-huacho". huacho: universidad Nacional Jose F.Sanchez Carrion
- Retamal, F. C., Fierro, A. A., Retamal, M. C., & de Oliveira, A. A. B. (2020). Formación de profesores de Educación Física en Chile: una mirada histórica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 317-324.
- Romero Yauri, C. M. (2019). LAS ACTIVIDADES FISICAS Y EL RENDIMIENTO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA-UNJFSC-HUACHO.
- RIOPE LLE, Lise y otros. Cuidados de Enfermería. Un proceso Centrado en las Necesidades de la persona. Macgraw Hill. Madrid. 1993.
- Ramírez Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Medica*, 33 (1), 3-5
- Santos de Sandre A.(2017) Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia. [Tesis Maestría en Odontología Preventiva y Social]. São Paulo: Faculdade de Odontologia de Araçatuba da Universidade Estadual Paulista; 2017 [Citado 21/06/2019]. Disponible en:
- Santos, R. O. Z., Ramírez, J. L. D., & Alvia, A. M. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92-98.
- Strider, C. (2013). Obtenido de <https://www.investigacion.com/13142347/metodo-de-investigacion-descriptivo>.
- Sampieri, R. H. y Mendoza Torres C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.
- Taira Flor, E. Y. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018.

Tabón O. Auto cuidado: Una habilidad para vivir mejor. Colombia: Editorial Ucaldas; 2002. 45 p.

Tamayo y Tamayo- Mario - (2014) El proceso de la investigación científica Edición reimpresa Editor-Editorial Limusa, 2004 ISBN 9681858727,-978968185872

Universitas Psychologica, vol. 14, núm. 3, julio-septiembre, 2015, pp. 975-983-Pontificia Universidad Javeriana-Bogotá, Colombia

Villavicencio Guardia, M. D. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. D. P. (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*, 16(74), 112-119.

Vargas Oreamuno, Sylvia. 034 Los estilos de vida en la salud 035. URL disponible y en: <http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf>

62.^a Asamblea Mundial de la salud, Ginebra 18-22 De Mayo De 2009

Vigo, A. (2007). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de I año del Instituto Superior Huando-Huaral. (Tesis de maestría en educación). Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de <http://es.sllideshare.net/alfvigo/influencia-de-los-habitos-de-estudios-en-el-rendimiento-academico>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA, 2021”

AUTOR: ALBERTO DAVID URBINA GÁLVEZ

Problema general:	Objetivo general:	Hipótesis general	VARIABLES				
			Variable 1: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y α s	Niveles y α s
¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021?	Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021	Existe relación directa y significativa entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, año 2021	1.- Hábitos Alimenticios	Consumo de frutas Comer a sus horas Consumo de comidas saludables	1,2,3,4,5,6,7,8,9	Escala de Likert	Descriptivo correccional.
Problemas específicos: "Problema Específico 1:	Objetivos específicos: "Objetivo Específico 1: Determinar la relación que existe entre la dimensión hábitos	Hipótesis específicas: "Hipótesis Específica 1: Existe relación directa y significativa entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el	2.- Consumo de líquidos	Rehidratación Consumo de agua	10,11,12, 13,14,15,16, 17	1.-Nunca 2.-Casi Nunca 3.-A veces	

<p>¿Qué relación existe entre la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, 2021-?</p> <p>"Problema Específico 2: ¿Qué relación existe entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, año 2021-?</p> <p>"Problema Específico 3: ¿Qué relación existe entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de , Lima, 2021? "</p>	<p>alimenticios de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, 2021-"</p> <p>" Objetivo Específico 2: Determinar relación que existe entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, año 2021</p> <p>"Objetivo Específico 3: Determinar la relación que existe entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física</p>	<p>rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional Mayor de Lima, 2021"</p> <p>"Hipótesis Específica 2: Existe relación directa y significativa entre la dimensión consumo de líquidos de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima,2021-"</p> <p>"Hipótesis Específica 3: Existe relación directa y significativa entre la dimensión Practica de deporte de los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de Lima, año 2021</p>	<p>3.- Actividad física</p>	<p>Consumo de jugos</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Trote o jogging</p> <p>Ejercicio con aparatos</p>	<p>18,19,20,21,22, 23</p>	<p>4.-Casi siempre</p> <p>5.- Siempre</p>	
--	--	--	-----------------------------	--	---------------------------	---	--

	de la Universidad Nacional de Lima 2021"							Variable2: RENDIMIENTO ACADÉMICO				
								Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y de	
								4.- Sentido de la investigación	Lectura sobre deportes Técnicas para mejorar el estudio Técnicas actualizadas	24,25, 26,27,28, 29	de	Descriptivo correccional.
								5.- Análisis Critico	Analiza saberes aprendidos Mejora técnicas aprendidas Fortalece saberes aprendidos	30, 31, 32, 33,34, 35	Escala de Likert	1.-Nunca 2.-Casi Nunca 3.-A veces 4.-Casi siempre 5.- Siempre

			6.- Autocuidado	Aseo diario Manejo de útiles de higiene Consumo de suplementos	36,37, 38,39,40, 41, 42, 43, 44, 45		
--	--	--	-----------------	--	---	--	--

Tipo y diseño de investigación (sustentado)	Población y muestra (sustentado)	Técnicas e instrumentos	Estadística
<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Descriptivo correccional.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método: Probabilístico</p>	<p>Población:</p> <p>Estudiantes de una Universidad Nacional de la carrera de Educación Física - 2021</p> <p>500 alumnos</p> <p>Muestra:</p> <p>80 alumnos del 2021</p>	<p>Variable 01 : Estilos de Vida Saludable</p> <p>Técnica: Ficha de encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Variable 02 : Rendimiento Académico</p> <p>Técnica: Ficha de encuesta</p>	<p>Estadística Descriptiva: Se elaboró con tablas y figuras con frecuencias y porcentajes, de las variables y dimensiones. Así mismo se elaborarán tablas de contingencia.</p> <p>Estadística Inferencial: Que permita confirmar la corroboración o el rechazo de las hipótesis planteadas en la presente investigación."</p>

Diseño : No experimental.		Instrumento: Cuestionario	
---------------------------	--	---------------------------	--

ANEXO 2: Matriz de operacionalización de variables

Dimensiones	indicadores	ítems	Escala	Niveles o rangos
"Dimensión 1: Hábitos alimenticios	<p>Consumo de frutas</p> <p>Comer a sus horas</p> <p>Consumo de comidas saludables</p>	1,2,3,4,5,6,7,8,9		
"Dimensión 2: Consumo de líquidos	<p>Hidratación</p> <p>Consumo de agua</p> <p>Consumo de jugos</p>	"10,11,12, 13,14,15,16, 17"	Escala de Likert -Ordinal	<p>DESCRIPTIVO</p> <p>CORRELACIONAL</p>

			1., Nunca 2.- Casi Nunca 3.- A veces 4.- Casi Siempre 5.- Siempre	
"Dimensión 3: Actividad Física	Ejercicios de flexibilidad Trote o jogging Ejercicio con aparatos	18,19,20,21,22, 23		

Dimensiones	indicadores	ítems	Escala	Niveles o rangos
"Dimensión 4: Sentido de Investigación	Lectura sobre deportes Técnicas para mejorar el estudio Técnicas actualizadas	24,25, 26,27,28, 29		DESCRIPTIVO CORRELACIONAL
"Dimensión 5: Análisis crítico	Analiza saberes aprendidos Mejora técnicas aprendidas Fortalece saberes aprendidos	30, 31, 32, 33,34, 35		

			Escala de Likert -Ordinal	
"Dimensión 6: Auto cuidado	Aseo diario	36,37, 38,39,40, 41, 42, 43, 44, 45	1,. Nunca	
	Manejo de útiles de higiene		2.- Casi Nunca	
			3.- A veces	
			4.- Casi Siempre	
	Consumo de suplementos		5.- Siempre	

ANEXO 3: Base datos para la confiabilidad del instrumento de la variable 1.

V1: Estilos de vida saludable																								
D1: Hábitos alimenticios											D2: Consumo de líquidos								D3: Practica de deporte					
Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	TOTAL
1	5	2	4	3	4	5	3	4	3	3	4	1	1	3	1	3	2	3	4	1	1	4	4	68
2	5	3	1	1	5	5	5	4	2	1	2	2	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	4	78
3	4	2	3	5	4	3	1	4	2	1	3	1	3	3	1	1	1	4	1	3	1	1	4	56
4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	2	5	5	5	3	1	3	1	1	1	1	3	1	2	67
5	2	2	1	5	3	2	1	3	3	5	4	1	3	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	51
6	3	3	3	5	5	4	1	4	3	2	4	2	2	3	3	5	3	5	5	5	3	4	4	81
7	3	4	3	5	5	3	1	5	2	2	4	1	2	5	4	4	3	4	5	5	3	4	3	80
8	4	3	4	5	5	3	2	3	2	2	4	1	4	3	3	3	1	5	4	3	5	5	3	77
9	1	1	2	3	4	3	3	5	3	2	4	1	2	1	1	4	1	1	4	4	1	3	1	55
10	4	3	2	5	4	3	1	4	3	1	5	1	3	3	1	2	2	2	3	3	4	2	2	63
11	1	3	1	5	4	2	3	3	3	1	5	1	3	3	2	3	1	5	3	3	1	1	1	58
12	4	3	3	5	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	1	4	2	3	2	3	2	70
13	5	3	5	5	5	3	1	4	3	2	5	1	1	4	2	2	2	3	3	1	2	3	4	69

33	3	2	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	2	2	3	66
34	1	1	3	5	4	4	1	4	5	1	5	5	1	2	1	5	1	1	1	2	5	5	5	68
35	5	1	3	5	5	4	2	5	3	1	5	1	2	4	4	4	1	4	4	3	4	2	3	75
36	4	3	3	5	4	4	1	4	3	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	3	2	2	3	73
37	5	3	3	5	5	3	2	4	3	2	4	1	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	78
38	3	2	5	5	5	3	2	4	2	1	5	1	1	3	1	2	2	4	2	4	2	4	3	66
39	1	1	1	5	3	3	1	5	1	3	5	3	1	3	3	4	1	5	1	3	1	1	3	58
40	2	1	3	4	4	3	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	2	4	4	1	3	4	3	66
41	4	2	4	4	4	3	2	4	1	1	3	1	4	4	2	4	1	4	4	2	1	5	5	69
42	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	63
43	5	5	5	4	3	3	1	5	2	1	4	1	2	3	1	1	1	5	5	3	5	5	3	73
44	1	3	2	5	5	3	2	5	2	1	5	1	1	3	1	3	2	5	3	1	2	4	3	63
45	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	5	1	3	5	3	5	5	5	5	3	3	4	5	89
46	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
47	4	1	2	5	5	4	2	5	3	1	5	1	2	4	3	1	2	4	5	3	4	5	5	76
48	5	3	3	4	4	3	1	4	3	2	4	1	1	3	2	5	3	5	5	4	3	4	5	77
49	5	2	3	5	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1	64
50	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3	3	76
51	3	3	3	5	4	4	3	4	3	3	5	2	2	5	3	1	2	5	4	5	5	5	4	83

52	3	1	3	5	3	3	1	4	3	3	5	2	3	3	2	3	1	5	5	3	3	3	3	70
53	3	1	2	4	3	4	2	5	3	2	4	1	1	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	67
54	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	5	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	68
55	4	3	4	5	5	3	3	4	3	1	5	2	1	2	2	5	2	5	2	5	1	5	3	75
56	4	3	3	4	3	2	3	3	3	1	4	3	4	5	2	4	3	2	2	1	2	3	3	67
57	4	3	3	5	4	3	1	3	2	2	4	1	3	3	2	1	2	5	5	3	2	4	3	68
58	2	3	3	5	5	4	4	5	3	1	5	2	3	5	3	3	3	5	1	5	4	5	5	84
59	3	3	3	5	3	3	3	4	2	1	4	1	4	3	3	4	1	3	2	4	4	3	3	69
60	5	1	1	5	4	4	1	5	3	1	5	4	3	5	3	4	1	5	2	5	3	2	5	77
61	4	2	3	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	59
62	3	1	3	5	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	2	5	2	1	1	5	2	62
63	3	1	2	5	3	3	4	3	3	2	4	1	4	3	2	3	2	2	1	4	2	3	4	64
64	5	3	3	5	4	3	2	5	3	2	5	1	1	2	1	1	2	5	3	3	2	5	4	70
65	3	3	5	3	4	2	3	2	4	5	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	76
66	5	4	3	5	4	3	1	4	3	1	4	1	3	4	2	2	2	4	4	5	4	2	3	73
67	3	2	3	2	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	5	3	2	2	3	76
68	2	2	3	5	3	3	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	55
69	3	2	2	5	4	3	2	4	2	1	3	2	3	3	1	3	2	4	2	2	5	3	3	64
70	5	3	4	4	4	1	4	4	3	2	5	3	5	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	75

71	4	2	2	5	4	3	2	3	3	2	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	63
72	3	2	5	5	4	3	1	3	2	2	5	1	2	5	2	3	3	5	5	4	2	3	5	75
73	5	3	3	4	5	4	2	5	3	1	5	2	4	5	1	5	3	5	4	4	3	5	2	83
74	5	4	4	5	4	3	1	4	3	2	5	2	1	5	2	3	1	4	4	4	3	3	3	75
75	3	3	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	4	3	2	3	1	4	3	3	2	4	3	70
76	5	4	4	5	4	3	1	3	3	3	5	2	1	5	4	3	2	4	3	4	2	4	4	78
77	4	3	4	4	3	4	3	4	2	1	5	1	2	3	3	5	2	5	4	3	3	5	3	76
78	1	3	4	5	3	3	3	4	3	1	4	1	1	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	64
79	4	3	3	5	4	4	3	3	4	1	5	1	2	4	2	1	1	5	5	3	3	2	4	72
80	3	3	4	5	4	3	1	4	3	1	5	1	1	3	2	1	1	5	5	3	3	3	4	68

Sumatoria de varianzas 43.40

Varianza de la suma de items 271.18

0.85905388

45

43.40

271.18

Rango de Confiabilidad	
Rango	Confiabilidad
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy Confiable
0.72 a 0.99	Excelente Confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

ANEXO 4: Base datos para confiabilidad del instrumento de la variable 2.

V2: Rendimiento académico																							
D4: Sentido de Investigación							D5: Análisis crítico						D6: Auto cuidado										
Nº	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	TOTAL
1	3	3	2	3	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	4	4	5	3	3	4	1	61
2	3	3	2	2	2	2	2	2	5	5	1	3	5	4	2	2	1	1	1	1	4	3	56
3	3	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	92
4	1	1	5	3	4	4	4	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	5	61
5	1	3	5	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	2	3	2	62
6	3	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	3	5	4	3	4	5	80
7	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	3	2	5	3	5	5	5	5	3	5	3	90
8	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	5	77
9	4	2	2	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	1	1	4	54
10	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	57
11	3	3	2	4	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	4	2	2	4	2	1	3	5	57
12	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	2	4	3	79
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	5	5	94
14	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	2	3	3	4	4	4	4	1	4	5	82
15	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	5	4	4	1	4	3	77
16	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	5	4	4	1	4	5	77
17	4	3	3	3	5	2	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	4	5	5	1	3	2	84
18	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	4	4	67
19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	2	4	2	4	4	76

20	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	2	60
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	1	4	4	3	3	5	2	5	5	87
22	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	5	2	5	3	5	3	1	4	5	73
23	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	2	4	5	82
24	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	5	5	3	5	5	4	5	5	1	3	3	79
25	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	5	87
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	70
27	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	5	3	3	4	4	3	4	3	76
28	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	1	4	4	72
29	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	5	4	4	5	4	1	5	5	77
30	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	1	5	3	3	4	3	4	4	4	1	3	5	76
31	3	5	3	5	3	3	3	4	4	5	1	5	4	3	5	4	3	4	5	2	5	5	84
32	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	67
33	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	67
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	##
35	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	5	5	5	4	1	5	4	79
36	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	75
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	2	4	4	87
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	4	3	2	3	4	72
39	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	5	5	3	5	3	1	3	3	63
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	69
41	5	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	1	3	1	77
42	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	66
43	4	4	2	3	3	2	2	4	3	3	5	3	1	2	4	3	3	5	5	1	5	5	72
44	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	5	1	5	5	92
45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	5	1	##

46	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
47	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	5	5	1	5	5	##
48	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	5	5	4	4	5	5	##
49	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	5	3	3	1	3	5	60
50	2	5	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
51	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	2	5	5	99
52	5	5	3	4	3	3	5	5	4	5	5	5	3	5	4	3	2	5	5	1	5	5	90
53	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	1	3	3	78
54	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	71
55	5	5	3	3	3	5	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	2	77
56	4	3	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	69
57	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	70
58	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	80
59	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	1	3	2	67
60	4	5	3	3	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	1	5	1	90
61	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	2	4	3	82
62	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	4	3	5	5	2	1	2	3	3	56
63	4	1	2	4	3	2	1	5	3	4	2	3	4	2	4	5	1	4	3	5	4	3	69
64	3	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	2	4	5	4	5	4	3	4	2	80
65	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	5	5	4	3	3	5	3	3	71
66	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	5	3	2	3	1	2	1	69
67	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	5	5	5	4	2	5	5	86
68	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	5	2	4	3	3	3	3	60
69	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	5	4	4	4	1	5	1	65
70	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	4	2	4	4	83
71	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	5	3	4	3	2	4	4	69

72	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	2	3	4	5	4	5	5	2	5	5	94
73	3	4	3	5	5	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	5	4	5	4	3	3	1	78
74	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	5	82
75	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	5	3	4	4	1	3	4	74
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	5	4	2	4	5	88
77	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	2	5	4	5	4	2	4	4	88
78	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	89
79	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	5	3	2	3	2	4	4	66	
80	5	5	3	4	3	5	3	4	4	5	3	4	1	4	3	5	3	3	4	1	4	1	77

Estadísticos de fiabilidad

Resumen del

Alfa de Cronbach	N de elementos
,859	45

procesamiento de los casos

	N	%
--	---	---

Válidos	10	100,0
Casos Excluidos	0	,0
Total	10	100,0

- a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Coefficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

VALOR	NIVEL
<0,5	No aceptable
0,5 a 0,6	Pobre
0,6 a 0,7	Débil
0,7 a 0,8	Aceptable
0,8 a 0,9	Bueno
>0,9	Excelente

Según a los resultados obtenidos con el estadístico de fiabilidad de Alfa de Cronbach en el programa SPSS 21, se ha obtenido el coeficiente 0.859, lo que representa de acuerdo al rango establecido en el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach como bueno. Dichos resultados tienen como base una encuesta piloto realizado a 10 estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima. Utilizando la técnica de la encuesta y el instrumento conformado por 45 ítems.

ANEXO 5: Certificado de validez de los instrumentos mediante juicio de expertos

a. Juez 1:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE.....

N°	DIMENSIONES/temas	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: HABITOS ALIMENTICIOS								
1	¿Es recomendable comer fruta a cualquier hora?	Si		Si		Si		
2	¿Consumes frutas por la noche?	Si		Si		Si		
3	¿Es mejor comer frutas después de la comida?	Si		Si		Si		
4	¿Te alimentas de forma habitual 3 comidas al día? (desayuno, almuerzo y comida)	Si		Si		Si		
5	¿Comes a tus horas?	Si		Si		Si		
6	¿Con qué frecuencia comes pescado?	Si		Si		Si		
7	¿Comes por la medianoche?	Si		Si		Si		
8	¿Te alimentas con comidas de verduras?	Si		Si		Si		
9	¿Consumes hamburguesas, salchipapas?	Si		Si		Si		
DIMENSIÓN 2 : CONSUMO DE LÍQUIDOS								
10	¿Consumes energizantes como Volt?	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Con qué frecuencia tomas agua?	Si		Si		Si		
12	¿Consumes gaseosas bien heladas después de hacer deporte?	Si		Si		Si		
13	¿Consumir agua adelgaza?	Si		Si		Si		
14	¿Consumes jugo?	Si		Si		Si		
15	¿Con que frecuencia llevas jugos en envases para tomarlos en algún momento?	Si		Si		Si		
16	¿Solo haces actividad física los fines de semana?	Si		Si		Si		
17	¿Consumes bebidas alcohólicas y fumas?	Si		Si		Si		
DIMENSIÓN 3 : ACTIVIDAD FÍSICA								
18	¿Realizas actividad física por lo menos 5 veces a la semana?	Si	No	Si	No	Si	No	
19	¿Participas en competiciones deportivas (¿por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, voley)?	Si		Si		Si		
20	¿Sales a correr con o sin compañía?	Si		Si		Si		
21	¿Los fines de semana bailas así sea en tu casa?	Si		Si		Si		
22	¿Haces ejercicios con algún aparato? (mancuerdas, gimnasio, sogas, etc)	Si		Si		Si		
23	¿Practicas ejercicios de flexibilidad?	Si		Si		Si		
DIMENSIÓN 4 : SENTIDO DE LA INVESTIGACIÓN								
24	¿Investigas sobre otros deportes distinto al que practicas o te gusta?	Si	No	Si	No	Si	No	
25	¿Buscas en internet nuevos ejercicios físicos?	Si		Si		Si		
26	¿Asisto a capacitaciones para elevar mi profesionalidad?							
27	¿Buscas en internet información sobre nuevas técnicas de ejercicios?							

28	¿Innovas los ejercicios físicos aprendidos para darle tu estilo?	Si		Si		Si	
29	¿Creas ejercicios propios?	Si		Si		Si	
DIMENSIÓN 5 : ANALISIS CRITICO		Si	No	Si	No	Si	No
30	¿Investigas por tu cuenta sobre lo aprendido?	Si		Si		Si	
31	¿Te informas sobre ejercicios apropiados para desarrollo cardio muscular?	Si		Si		Si	
32	¿Investigas sobre prácticas para mejorar las articulaciones del cuerpo humano?	Si		Si		Si	
33	¿Investigas sobre ejercicios adecuados para cada nivel estudiantil?	Si		Si		Si	
34	¿Combinas la práctica de actividades deportivas con ejercicios de relajación mental?	Si		Si		Si	
35	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	Si		Si		Si	
DIMENSION 6 : AUTOCUIDADO		Si	No	Si	No	Si	No
36	¿Utilizas productos para cuidar tu piel aparte del jabón y agua?	Si		Si		Si	
37	¿Descansas apropiadamente cerca de 8 horas diarias?	Si		Si		Si	
38	¿Controlo mis pensamientos negativos cuando estoy estresado?	Si		Si		Si	
39	¿Consumes semanalmente nutrientes con vitamina C?	Si		Si		Si	
40	¿Consumes semanalmente productos lácteos?	Si		Si		Si	
41	Cuando culminas las clases ¿practicas el aseo con agua y jabón?	Si		Si		Si	
42	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	Si		Si		Si	
43	¿Bebes cerveza todos los fines de semana siquiera 1 vez a la semana?	Si		Si		Si	
44	¿Transmites la importancia del aseo a tus compañeros?	Si		Si		Si	
45	¿Promueves que el consumo de alcohol va en contra de tu cuidado?	Si		Si		Si	

Observaciones (precisar si haysuficiencia):Las preguntas son claras e items y demuestran suficiencia para las dimensiones de la investigación...

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

Apellidos y nombres del juez validador :Dr/ (Mg): OSCAR FELLES MONTOYA..... DNI: 09666097

Especialidad del validador:.... Educación Física

¹Pertinencia:El ítem corresponde al concepto teórico formulado.²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión ~~que~~ del constructo.
³Claridad:Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, e ~~xy~~directo.

Nota Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

... 22.....de..... Octubredel 2021.

-----Firma del Experto Informante

b. Juez 2:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE.....

N°	DIMENSIONES/Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 : HABITOS ALIMENTICIOS								
1	¿Es recomendable comer fruta a cualquier hora?	x		x		x		
2	¿Consumes frutas por la noche?	x		x		x		
3	¿Es mejor comer frutas después de la comida?	x		x		x		
4	¿Te alimentas de forma habitual 3 comidas al día? (desayuno, almuerzo y comida)	x		x		x		
5	¿Comes a tus horas?	x		x		x		
6	¿Con qué frecuencia comes pescado?	x		x		x		
7	¿Comes por la medianoche?	x		x		x		
8	¿Te alimentas con comidas de verduras?	x		x		x		
9	¿Consumes hamburguesas, salchipapas?	x		x		x		
DIMENSIÓN 2 : CONSUMO DE LÍQUIDOS								
10	¿Consumes energizantes como Volt?	x		x		x		
11	¿Con qué frecuencia tomas agua?	x		x		x		
12	¿Consumes gaseosas bien heladas después de hacer deporte?	x		x		x		
13	¿Consumir agua adelgaza?	x		x		x		
14	¿Consumes jugo?	x		x		x		
15	¿Con que frecuencia llevas jugos en envases para tomarlos en algún momento?	x		x		x		
16	¿Solo haces actividad física los fines de semana?	x		x		x		
17	¿Consumes bebidas alcohólicas y fumas?	x		x		x		
DIMENSIÓN 3 : ACTIVIDAD FÍSICA								
18	¿Realizas actividad física por lo menos 5 veces a la semana?	x		x		x		
19	¿Participas en competiciones deportivas (¿por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, voley?)	x		x		x		
20	¿Sales a correr con o sin compañía?	x		x		x		
21	¿Los fines de semana bailas así sea en tu casa?	x		x		x		
22	¿Haces ejercicios con algún aparato? (mancuernas, gimnasio, sogas, etc)	x		x		x		
23	¿Practicas ejercicios de flexibilidad?	x		x		x		
DIMENSIÓN 4 : SENTIDO DE LA INVESTIGACIÓN								
24	¿Investigas sobre otros deportes distinto al que practicas o te gusta?	x		x		x		
25	¿Buscas en internet nuevos ejercicios físicos?	x		x		x		
26	¿Asisto a capacitaciones para elevar mi profesionalidad?	x		x		x		
27	¿Buscas en internet información sobre nuevas técnicas de ejercicios?	x		x		x		

28	¿Innovas los ejercicios físicos aprendidos para darle tu estilo?	x		x		x	
29	¿Creas ejercicios propios?	x		x		x	
DIMENSIÓN 5 : ANÁLISIS CRÍTICO		Si	No	Si	No	Si	No
30	¿Investigas por tu cuenta sobre lo aprendido?	x		x		x	
31	¿Te informas sobre ejercicios apropiados para desarrollo cardio muscular?	x		x		x	
32	¿Investigas sobre prácticas para mejorar las articulaciones del cuerpo humano?	x		x		x	
33	¿Investigas sobre ejercicios adecuados para cada nivel estudiantil?	x		x		x	
34	¿Combinas la práctica de actividades deportivas con ejercicios de relajación mental?	x		x		x	
35	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	x		x		x	
DIMENSIÓN 6 : AUTOCUIDADO		Si	No	Si	No	Si	No
36	¿Utilizas productos para cuidar tu piel aparte del jabón y agua?	x		x		x	
37	¿Descansas apropiadamente cerca de 8 horas diarias?	x		x		x	
38	¿Controlo mis pensamientos negativos cuando estoy estresado?	x		x		x	
39	¿Consumes semanalmente nutrientes con vitamina C?	x		x		x	
40	¿Consumes semanalmente productos lácteos?	x		x		x	
41	Cuando culminas las clases ¿practicas el aseo con agua y jabón?	x		x		x	
42	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	x		x		x	
43	¿Bebes cerveza todos los fines de semana siquiera 1 vez a la semana?	x		x		x	
44	¿Transmites la importancia del aseo a tus compañeros?	x		x		x	
45	¿Promueves que el consumo de alcohol va en contra de tu cuidado?	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):.....

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr...Hugo Enrique Asian Canchis DNI: 09048993

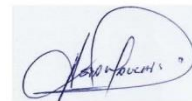
Especialidad del validador: Docente Universitario

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión ~~del~~ del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, ~~o~~ directo.

Nota: Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

20 de OCTUBRE del 2021.



Dr. Hugo E. Asian Canchis
Firma del Experto Informante

c. Juez 3:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE.....

N°	DIMENSIONES/items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: HÁBITOS ALIMENTICIOS								
1	¿Es recomendable comer fruta a cualquier hora?	x		x		x		
2	¿Consumes frutas por la noche?	x		x		x		
3	¿Es mejor comer frutas después de la comida?	x		x		x		
4	¿Te alimentas de forma habitual 3 comidas al día? (desayuno, almuerzo y comida)	x		x		x		
5	¿Comes a tus horas?	x		x		x		
6	¿Con qué frecuencia comes pescado?	x		x		x		
7	¿Comes por la medianoche?	x		x		x		
8	¿Te alimentas con comidas de verduras?	x		x		x		
9	¿Consumes hamburguesas, salchipapas?	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: CONSUMO DE LÍQUIDOS								
10	¿Consumes energizantes como Volt?	x		x		x		
11	¿Con qué frecuencia tomas agua?	x		x		x		
12	¿Consumes gaseosas bien heladas después de hacer deporte?	x		x		x		
13	¿Consumir agua adelgaza?	x		x		x		
14	¿Consumes jugo?	x		x		x		
15	¿Con que frecuencia llevas jugos en envases para tomarlos en algún momento?	x		x		x		
16	¿Solo haces actividad física los fines de semana?	x		x		x		
17	¿Consumes bebidas alcohólicas y fumas?	x		x		x		
DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA								
18	¿Realizas actividad física por lo menos 5 veces a la semana?	x		x		x		
19	¿Participas en competiciones deportivas (¿por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, voley)?	x		x		x		
20	¿Sales a correr con o sin compañía?	x		x		x		
21	¿Los fines de semana bailas así sea en tu casa?	x		x		x		
22	¿Haces ejercicios con algún aparato? (mancuernas, gimnasio, sogas, etc)	x		x		x		
23	¿Practicas ejercicios de flexibilidad?	x		x		x		
DIMENSIÓN 4: SENTIDO DE LA INVESTIGACIÓN								
24	¿Investigas sobre otros deportes distinto al que practicas o te gusta?	x		x		x		
25	¿Buscas en internet nuevos ejercicios físicos?	x		x		x		
26	¿Asisto a capacitaciones para elevar mi profesionalidad?	x		x		x		
27	¿Buscas en internet información sobre nuevas técnicas de ejercicios?	x		x		x		

28	¿Innovas los ejercicios físicos aprendidos para darle tu estilo?	x		x		x	
29	¿Creas ejercicios propios?	x		x		x	
DIMENSIÓN 5 : ANÁLISIS CRÍTICO		Si	No	Si	No	Si	No
30	¿Investigas por tu cuenta sobre lo aprendido?	x		x		x	
31	¿Te informas sobre ejercicios apropiados para desarrollo cardio muscular?	x		x		x	
32	¿Investigas sobre prácticas para mejorar las articulaciones del cuerpo humano?	x		x		x	
33	¿Investigas sobre ejercicios adecuados para cada nivel estudiantil?	x		x		x	
34	¿Combinas la práctica de actividades deportivas con ejercicios de relajación mental?	x		x		x	
35	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	x		x		x	
DIMENSIÓN 6 : AUTOCUIDADO		Si	No	Si	No	Si	No
36	¿Utilizas productos para cuidar tu piel aparte del jabón y agua?	x		x		x	
37	¿Descansas apropiadamente cerca de 8 horas diarias?	x		x		x	
38	¿Controlo mis pensamientos negativos cuando estoy estresado?	x		x		x	
39	¿Consumes semanalmente nutrientes con vitamina C?	x		x		x	
40	¿Consumes semanalmente productos lácteos?	x		x		x	
41	Cuando culminas las clases ¿practicas el aseo con agua y jabón?	x		x		x	
42	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	x		x		x	
43	¿Bebes cerveza todos los fines de semana siquiera 1 vez a la semana?	x		x		x	
44	¿Transmites la importancia del aseo a tus compañeros?	x		x		x	
45	¿Promueves que el consumo de alcohol va en contra de tu cuidado?	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):.....

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/Mg: Quintana Otero Ramiro Norberto DNI: 087567333.....

Especialidad del validador : Docente Universitario

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, eatydirecto.

Nota: Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

21 de OCTUBRE del

Firma del Experto Inform

ANEXO 6: Instrumentos de recolección de datos

Escala de Likert				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

CUESTIONARIO						
Estilos de vida saludable y rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima ,año 2021						
V1: Estilos de vida saludable		1	2	3	4	5
D1: Hábitos alimenticios						
1	¿Es recomendable comer fruta a cualquier hora?					
2	¿Consumes frutas por la noche?					
3	¿Es mejor comer frutas después de la comida?					
4	¿Te alimentas de forma habitual 3 comidas al día? (desayuno, almuerzo y comida)					
5	¿Comes a tus horas?					
6	¿Con qué frecuencia comes pescado?					
7	¿Comes por la medianoche?					
8	¿Te alimentas con comidas de verduras?					
9	¿Consumes hamburguesas, salchipapas?					
D2: Consumo de líquidos						
10	¿Consumes energizantes como Volt?					
11	¿Con qué frecuencia tomas agua?					
12	¿Consumes gaseosas bien heladas después de hacer deporte?					
13	¿Consumir agua adelgaza?					
14	¿Consumes jugo?					
15	¿Con que frecuencia llevas jugos en envases para tomarlos en algún momento?					
16	¿Solo haces actividad física los fines de semana?					
17	¿Consumes bebidas alcohólicas y fumas?					
D3: Actividad Física						
18	¿Realizas actividad física por lo menos 5 veces a la semana?					
19	¿Participas en competiciones deportivas (¿por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, vóley?					
20	¿Sales a correr con o sin compañía?					

21	¿Los fines de semana bailas así sea en tu casa?					
22	¿Haces ejercicios con algún aparato? (mancuernas, gimnasio, sogas, etc)					
23	¿Practicas ejercicios de flexibilidad?					
V2: Rendimiento académico						
D4: Sentido de Investigación						
24	¿Investigas sobre otros deportes distinto al que practicas o te gusta?					
25	¿Buscas en internet nuevos ejercicios físicos?					
26	¿Asisto a capacitaciones para elevar mi profesionalidad?					
27	¿Buscas en internet información sobre nuevas técnicas de ejercicios?					
28	¿Innovas los ejercicios físicos aprendidos para darle tu estilo?					
29	¿Creas ejercicios propios?					
D5: Análisis crítico						
30	¿Investigas por tu cuenta sobre lo aprendido?					
31	¿Te informas sobre ejercicios apropiados para desarrollo cardio muscular?					
32	¿Investigas sobre prácticas para mejorar las articulaciones del cuerpo humano?					
33	¿Investigas sobre ejercicios adecuados para cada nivel estudiantil?					
34	¿Combinas la práctica de actividades deportivas con ejercicios de relajación mental?					
35	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?					
D6: Auto cuidado						
36	¿Utilizas productos para cuidar tu piel aparte del jabón y agua?					
37	¿Descansas apropiadamente cerca de 8 horas diarias?					
38	¿Controlo mis pensamientos negativos cuando estoy estresado?					
39	¿Consumes semanalmente nutrientes con vitamina C?					
40	¿Consumes semanalmente productos lácteos?					
41	Cuando culminas las clases ¿practicas el aseo con agua y jabón?					
42	¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?					
43	¿Bebes cerveza todos los fines de semana siquiera 1 vez a la semana?					
44	¿Transmites la importancia del aseo a tus compañeros?					

45	¿Promueves que el consumo de alcohol va en contra de tu cuidado?					
----	--	--	--	--	--	--

ANEXO 7: Carta solicitando autorización a la UNMSM-EAPEF- Ed. Física para la aplicación de la encuesta.



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 09 de noviembre de 2021

Carta P. 809-2021-UCV-EPG-SP

DR.
DR. CARLOS FRANCISCO CABRERA CARRANZA
VICERRECTOR ACADÉMICO DE PREGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **URBINA GALVEZ, ALBERTO DAVID**; identificado(a) con DNI/CE N° 06731218 y código de matrícula N° 7002535710; estudiante del programa de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA en modalidad semipresencial del semestre 2021-II quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS 2021-I

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

Ruth Angélica Chicana Becerra
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

ANEXO 8: Carta de autorización a la U.N.M.S.M. para aplicar la encuesta.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"



Código: DG-EPEF-FE-UNMSM-020-EOF

Versión: 001

Aprobado: Dr. ARCC

Fecha: 24.10.2019

Lima, 19 de noviembre de 2021

Oficio Virtual N° 671-EPEF-FE-2021

Dra.

Ruth Angélica CHICANA BECERRA

Coordinadora General de programas de Postgrado Semipresenciales

Universidad Cesar Vallejo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en atención a la carta P. 809-2021-UCV-EPG-SP, presentada por el alumno URBINA GALVEZ, ALBERTO DAVID; identificado(a) con DNI/CE N° 06731218 y código de matrícula N° 7002535710; estudiante del programa de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA en modalidad semipresencial del semestre 2021-II de la casa de estudios que dignamente dirige, hacer de su conocimiento que este despacho aceptó la solicitud.

*Se autoriza a la alumna en mención el recojo de información sobre las evaluaciones del trabajo de investigación (tesis) titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, 2021-I.***

Esperando satisfacer este pedido favorablemente, hago propicia la oportunidad para expresarle mis sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dr. Hernando Díaz Andía
Director de la E.P. Educación Física

HDA/gae