



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Actividad física como hábito y estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E.
N°20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Luis Gustavo Venturo Padilla

Asesor

Mg. Yvan José Bazalar Espinoza

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Luis Gustavo Venturo Padilla	73055217	18 de abril de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Mg. Yvan José Bazalar Espinoza	15758133	0000-0001-7959-3600
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Delia Violeta Villafuerte Castro	15744241	0000-0002-7442-467X
Dra. Gladys Margot Gavedia Garcia de Hajar	15855951	0000-0003-2514-4572
Dr. Robert Sandro Natividad Muñoz	15726124	0000-0003-3054-0027

ACTIVIDAD FISICA COMO HÁBITO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N°20357 CESAR VALLEJO MENDOZA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

ÍNDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

3%

2

vdocuments.es

Fuente de Internet

2%

3

1library.co

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.utn.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

es.scribd.com

Fuente de Internet

1%

7

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

1%

8

idavinci.es

Fuente de Internet

<1%

DEDICATORIA

A mis padres, por XXXXXXXX.

.

Luis Gustavo

AGRADECIMIENTO

Agradecer el apoyo brindado a mis profesores XXXX XXX

Luis Gustavo

RESUMEN

El trabajo: “ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N°20357 CESAR VALLEJO MENDOZA, 2023”, El proyecto de investigación en cuestión fue hecho con el objetivo de conseguir el posgrado en Educación, en la especialidad de Educación Física y Deportes de la UNJFSC, Huacho. El procedimiento usado se clasifica como investigación fundamental, que es de carácter descriptivo y en correlación, y no como experimento.¿. La hipótesis planteada fue.: “La actividad física como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023”.

La población estuvo formada por 265 estudiantes y muestra fue de 157. La herramienta principal utilizada en el estudio fue la ficha de observación, aplicada a las dos variables analizadas. Los resultados indican que hay una relación positiva considerable entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

El autor

Palabras claves: actividad, física, habito, estilo vida, saludable.

ABSTRACT

The work: “PHYSICAL ACTIVITY AS A HABIT AND HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS OF THE I.E. N°20357 CESAR VALLEJO MENDOZA, 2023”, this research project was carried out with the purpose of obtaining a bachelor's degree in Education in the specialty of Physical Education and Sports at UNJFSC, Huacho. The methodology used is classified as basic research, at a descriptive and correlational level, and is non-experimental in nature. The hypothesis proposed was: “Physical activity as a habit is related to a healthy lifestyle in students of the I.E. No. 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.”

The population was made up of 265 students and the sample was 157. The main tool used in the study was the observation sheet, applied to the two variables analyzed. The results indicate that there is a considerable positive relationship between physical activity as a habit and a healthy lifestyle in I.E. students. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

The author

Keywords: activity, physical, habit, lifestyle, healthy.

INDICE

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INDICE.....	ix
INDICE DE TABLAS.....	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.1. Formulación de problema.....	17
1.1.1. Problema general.....	17
1.1.2. Problemas específicos.....	17
1.2. Objetivos.....	17
1.2.1. Objetivo general.....	17
1.2.2. Objetivos específicos.....	18
1.3. Justificación de la investigación.....	18
1.4. Delimitaciones del estudio.....	19
1.5. Viabilidad del estudio.....	20
1.6.1 Evaluación Técnica.....	20
1.6.2 Evaluación Ambiental.....	20
1.6.3 Evaluación Financiera.....	20
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. A nivel Internacional.....	21
2.1.2. A nivel Nacional.....	24
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1. Actividad física como hábito.....	27
2.2.2. Estilo de vida saludable.....	39
Clasificación de los estilos de vida.....	42

Alimentación balanceada para los estudiantes	43
2.3. Bases filosóficas	44
2.4. Definición de términos básicos.....	45
2.5. Hipótesis	46
2.5.1. Hipótesis general	46
2.5.2. Hipótesis específicas.....	46
2.6. Operacionalización de Variables	47
3.1. Población y muestra.....	48
3.1.1. Población	48
3.1.2. Muestra	49
3.2. Técnicas para el procesamiento de la información	51
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS	52
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	52
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	57
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	69
5.1. Fuentes documentales.....	69
5.2. Fuentes bibliográficas.....	70
5.3. Fuentes electrónicas.....	70
INSTRUMENTO 01	74
INSTRUMENTO 02	75
Matriz de consistencia	76
MATRIZ DE DATOS	77

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable X.....	47
Tabla 2. Operacionalización de la variable Y.....	47
Tabla 3. Población del estudio.....	49
Tabla 4. Distribución de la muestra.....	50
Tabla 5. La actividad física.....	52
Tabla 6. Actividades físicas en el hogar	53
Tabla 7. Actividades físicas en la escuela	54
Tabla 8. Actividades físicas en la sociedad	55
Tabla 9. Estilo de vida saludable	56
Tabla 10. La actividad física y el estilo de vida saludable	57
Tabla 11. Las actividades físicas en el hogar y el estilo de vida saludable	59
Tabla 12. Las actividades físicas en el colegio y el estilo de vida saludable	61
Tabla 13. Las actividades físicas en la comunidad y el estilo de vida saludable	63

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. La actividad física	52
Figura 2. Actividades físicas en el hogar.....	53
Figura 3. Actividades físicas en la escuela.....	54
Figura 4. Actividades físicas en la sociedad.....	55
Figura 5. Estilo de vida saludable.....	56
Figura 6. . <i>La actividad física y el estilo de vida saludable</i>	58
Figura 7. Las actividades físicas en el hogar y el estilo de vida saludable.....	60
Figura 8. Las actividades físicas en el colegio y el estilo de vida saludable	62
Figura 9. Las actividades físicas en la comunidad y el estilo de vida saludable	64

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La realidad problemática a nivel internacional abordada en la tesis "Actividad Física como Hábito y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de la I.E. N°20357 César Vallejo Mendoza, 2023" está enmarcada en la creciente preocupación global sobre los hábitos y estilos de vida de la población, especialmente en el ámbito estudiantil. A nivel internacional, se observa una tendencia hacia una disminución de la actividad física en niños y adolescentes, acompañada de un aumento en el sedentarismo y comportamientos poco saludables.

La falta de actividad física en los jóvenes se ha convertido en una problemática de salud pública, debido a que está ligada a diversas consecuencias como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, y otros disturbios de salud corporal y mental. Las investigaciones a nivel mundial recomiendan que la gran mayoría de los estudiantes no acatan las sugerencias de ejercitación exigidas para conservar la salud y la comodidad.

Esta realidad problemática internacional subraya la necesidad de comprender y abordar los factores que influyen en la falta de hábitos saludables en la vida de los estudiantes, considerando tanto los aspectos individuales como los contextuales. La investigación busca contribuir a este tema específico, analizando la relación entre la actividad física, el hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N°20357

César Vallejo Mendoza, brindando así una perspectiva local dentro del contexto global de preocupación por la salud de la juventud.

La realidad nacional abordada en la tesis "Actividad Física como Hábito y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de la I.E. N°20357 César Vallejo Mendoza, 2023" refleja los desafíos y patrones de comportamiento relacionados con la actividad física y la salud en el contexto específico de la educación en el país. A nivel nacional, existe una creciente preocupación por los niveles de actividad física insuficientes entre la población, incluidos los estudiantes.

En el ámbito de la educación de Perú, se evidencia una corriente en dirección a prácticas de vida menos exigentes, caracterizadas por la falta de costumbre de moverse y la deficiencia de hábitos sanos. La deficiencia de actividad física en menores y adolescentes de la nación ha sido valorada como una problemática de sanidad pública, asociada a un incremento en la magnitud de enfermedades relacionadas a la inactividad física, como la obesidad y las dificultades cardiovasculares.

Factores como la falta de acceso a instalaciones deportivas, limitaciones en la implementación de programas educativos orientados a la actividad física y hábitos poco saludables en el entorno familiar pueden contribuir a esta realidad. La investigación busca analizar y comprender la situación específica en la I.E. N°20357 César Vallejo Mendoza, proporcionando una visión detallada de cómo los estudiantes de esa institución enfrentan los desafíos relacionados con la actividad física y los hábitos de vida saludables en el contexto peruano.

La realidad a nivel de la Institución Educativa N°20357 César Vallejo Mendoza presenta un escenario específico que es objeto de estudio en la tesis "Actividad Física como Hábito y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de la I.E. N°20357 César Vallejo Mendoza, 2023". A continuación, se describen algunos aspectos relevantes de dicha realidad a nivel de la institución:

Infraestructura y Recursos: La infraestructura de la institución, que incluye áreas destinadas a la realización de actividades físicas, puede afectar la disponibilidad y posibilidad de acceso a las mismas por parte de los estudiantes. La presencia o falta de suministros apropiados es posible que también tenga una influencia grande en la asistencia.

Cultura Escolar y Programas Educativos: La cultura de la escuela, los estatutos del colegio y la existencia de procedimientos específicos relacionados a la actividad física y las maneras de vida saludable dentro del colegio son componentes que tienen una influencia directa en la participación de los estudiantes en actividades físicas.

Participación Estudiantil: La participación y actitud de los estudiantes hacia la actividad física y la adopción de hábitos saludables son aspectos centrales. La comprensión de sus percepciones, motivaciones y barreras en relación con estas prácticas contribuirá a una evaluación más completa.

Colaboración con Padres de Familia: La relación entre la institución educativa y los padres de familia puede influir en la formación de hábitos saludables en los

estudiantes. Estrategias de colaboración y comunicación con los padres para fomentar la actividad física y estilos de vida saludables son aspectos a considerar.

Datos Demográficos y Socioeconómicos: Aspectos demográficos y socioeconómicos de la comunidad que rodea la institución también pueden afectar las oportunidades y actitudes hacia la actividad física. Entender el contexto social y económico es crucial para diseñar intervenciones efectivas.

Evaluación de Programas Existentes: Identificar si existen programas específicos dentro de la institución que promuevan la actividad física y estilos de vida saludables, y evaluar su efectividad, es fundamental para entender cómo se aborda actualmente esta temática.

La investigación se centra en explorar estos elementos dentro de la Institución Educativa N°20357 César Vallejo Mendoza, brindando una visión detallada de la situación y proponiendo posibles áreas de mejora.

La investigación se realizará en la I.E. N°20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023, donde se describirán y correlacionarán las variables en estudio

La ejecución del estudio se llevará a cabo en la Institución Educativa N°20357 César Vallejo Mendoza durante el año 2023. El enfoque de la investigación consistirá en describir y establecer correlaciones entre las variables bajo análisis.

1.1. Formulación de problema

1.1.1. Problema general

¿Cómo se da la relación entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?

¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en el colegio como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?

¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en la comunidad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

1.2.2. Objetivos específicos

Establecer la relación entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Determinar la relación entre las actividades físicas en el colegio como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Establecer la relación entre las actividades físicas en la comunidad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. Teórica: La justificación teórica para la tesis "Actividad Física como Hábito y Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de la I.E. N°20357 César Vallejo Mendoza, 2023" se sustenta en la relevancia de abordar la relación entre la actividad física, los hábitos de vida saludable y el bienestar de los estudiantes.

Varias investigaciones científicas han demostrado que la actividad física frecuente está cercanamente asociada a la mejora de la salud mental y física. La costumbre permanente de ejercitación se relaciona con la disminuida probabilidad de tener enfermedades de tipo crónico, la optimización del funcionamiento del sistema cardiovascular y la comodidad emocional.

En el presente, existe una alta preocupación por el incremento de la sedentariedad y la falta de ejercitación en los estudiantes. Esta inacción puede poseer efectos dañinos en la salud, ayudando a desarrollar trastornos y afectando la capacidad académica y la comodidad de vida.

En conclusión, la hipótesis se comprende teóricamente mediante un problema existente relacionado con la salud y el comportamiento de los estudiantes, que ofrece la posibilidad de generar conocimiento significativo y útil para aumentar la calidad de vida en la comunidad educativa.

1.3.2. Práctico. la tesis se justifica prácticamente al buscar implementar estrategias concretas que beneficien directamente a los estudiantes, docentes y padres de familia, mejorando su calidad de vida y promoviendo un entorno educativo más saludable y activo.

1.3.3. Metodológico. la metodología seleccionada se justifica por su capacidad para obtener datos completos y confiables, su adaptabilidad al entorno escolar, y su enfoque integral que combina métodos cuantitativos y cualitativos para brindar una comprensión completa del tema de investigación.

1.4. Delimitaciones del estudio

a. Disponibilidad de tiempo

Dado que la investigación necesitaba ser conducida, implementada y analizada por la investigadora misma, quien, al mismo tiempo, tenía que cumplir con un horario laboral fijo, esto resultó en una disponibilidad de tiempo restringida.

b. Limitados medios económicos

La ejecución de la investigación demandó una inversión económica que, por ser autofinanciado por el mismo investigador, tuvo ciertas delimitaciones. A pesar de ello y en el marco de la necesidad de realizarlo, se consiguieron financiar los costos utilizando fondos personales.

1.5. Viabilidad del estudio

1.6.1 Evaluación Técnica

En este estudio de tesis, se tuvieron en cuenta los elementos esenciales para su ejecución, siguiendo las pautas establecidas por la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho.

1.6.2 Evaluación Ambiental

Dado su carácter netamente académico y descriptivo, esta investigación no ha ocasionado impacto ambiental negativo en ninguno de los elementos del ecosistema.

1.6.3 Evaluación Financiera

La investigadora se encargó de asegurar el presupuesto necesario para llevar a cabo la investigación y su financiamiento.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel Internacional

Crisostomo, Mardones, y Yáñez, (2021) en *“Un estudio sobre la actividad física en clases no presenciales entre estudiantes de octavo año de básica y de tercer año de secundaria del Colegio Salesianos de Concepción durante la pandemia de Covid 19”*. El propósito y los objetivos de este estudio fueron recopilar información para respaldar las conclusiones y analizar los datos generados a partir de una encuesta validada centrada en describir las características de la actividad física de niños de 13 a 16 años de octavo y tercer grado. Institución educativa “Colegio Salesianos” ubicada en Gran Concepción. El estudio fue dirigido por profesores de educación física de la institución y se realizó en medio de la actual pandemia de coronavirus (COVID-19) que afecta al mundo entero. La metodología adoptada es descriptiva mixta, proporcionando información tanto cualitativa como cuantitativa, y ha sido validada siguiendo el protocolo correspondiente. La investigación se enfoca en tres áreas principales: actividad física, salud y educación. Se busca recopilar información necesaria para comprender y abordar la situación actual. Esta investigación se define como un esfuerzo continuo para adaptarse y encontrar formas de mantener la salud mental y física durante la pandemia. Además de los datos recopilados, se utilizarán fundamentos para respaldar el valor y la importancia de la actividad física,

teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física y las consecuencias que podemos afrontar al carecer de actividad física. El objetivo final es fomentar estilos de vida más saludables y responder eficazmente a los desafíos que plantea la actual situación global.

Paredes (2015) en *“Relación entre la actividad física y la bienestar en individuos que ejercitan regularmente al interior del Stampa Gym en el Condado de Los Ángeles, en oposición a individuos sedentarios que pertenecen a la compañía Farmacéutica James Brown durante el lapso de octubre a diciembre del 2015”*. Su objetivo es determinar la magnitud de la calidad de vida de quienes hacen actividad física regularmente y contrastarlo con quienes viven de manera sedentaria. El estudio toma en consideración parámetros que están vinculados a la percepción que tiene una persona de su calidad de vida, además, incluye parámetros objetivos como la medida de la barriga, el porcentaje de grasa corporal y los niveles de glucosa que fueron obtenidas de manera aleatoria. Se hace una investigación analítica de exploración que tiene como objetivo hallar distinciones en la vida calidad entre dos clases de personas dentro del círculo productivo. El primer conjunto se compone de personas de 20 a 60 años que tienen un modo de vida sedentario y vienen de la compañía Farmacéutica James Brown. El segundo conjunto se compone de personas de la misma edad que ejercitan regularmente al interior del Gimnasio Stampa dentro del Valle de los Chillos. A través de variables que tienen que ver con el bienestar de los individuos y con variables objetivas y subjetivas relacionadas con la calidad de vida, se evidenció que la costumbre de hacer actividad física de manera habitual, en individuos de 20 a 60 años que están económicamente

activa, tiene un efecto positivo en el bienestar. El estudio probó que la actividad física regular muestra una mayor energía en comparación a la actividad cotidiana de quienes están sedientos.

Cristina (2016) en *“Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores”*. El análisis de este estudio tiene como propósito examinar el vínculo entre la percepción de salud, los grados de bienestar subjetivo y la depresión que sienten individuos de edad avanzada, física y la existencia de enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento, mediante diferentes métodos de autoevaluación. En el momento de obtener los resultados finales, se ejecutó un estudio estadístico que incluía una descripción, calculando la media geométrica, la desviación típica y las cifras de la muestra total o de diferentes clases en función de las variables estudiadas. Se evidenció que la gran mayoría de los integrantes del análisis hacen deportes, como trotar o hacer ejercicios de manera habitual, con una frecuencia de 3 veces por semana en ambos sexos. No obstante, se detectó una reducción de esta costumbre a lo largo del tiempo y en las situaciones de quienes están institucionalizados. Las personas del sexo femenino exhibieron un mayor protagonismo en la ejecución de actividad física en comparación a los individuos del sexo masculino. En referencia a la sanidad, se percibe que una porción importante de la muestra tiene algún trastorno crónico, siendo las dificultades en los huesos y en el corazón las más frecuentes.

Alarcón, (2021) en *“Actividades físicas recreativas para mitigar el*

sedentarismo en tiempos de pandemia”. Su objetivo fue frenar el comportamiento sedentario a través de actividades lúdicas para niños de 6 a 10 años dentro del Recinto "El Paraíso de Pupusá" dentro del Cantón El Carmen, en la provincia de Manabí, durante el 2021. Se trata de un análisis narrativo con una perspectiva combinada, la cual contempló una muestra de veinte niños de diferentes edades, desde los 6 hasta los 10 años. Las conclusiones de la encuesta evidenciaron que el sesenta por ciento de los menores habían exhibido comportamientos sedentarios como parte de su cotidiano, y el tiempo dedicado a ejercitación no era proporcional a la edad que tienen. A través de las entrevistas con 20 papás, se observaron que únicamente el veinte por ciento de los entrevistados dijo que los niños de ellos solían pasar una hora en la escuela, además únicamente el cuarenta por ciento practicaba algún tipo de actividad física diariamente durante la semana. En conclusión, se determinó que la práctica de actividades físicas recreativas constituye una alternativa interesante para hacer frente a la influencia de comportamientos sedentarios que presentan los niños frente a la pandemia, debido a la notable alteración que tienen en la forma en la que ejecutan.

2.1.2. A nivel Nacional

Cabello (2018) en *“El desempeño físico y la vida saludable de los estudiantes del V grado de primaria, colegio Instituto, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018”*. Su propósito inicial fue determinar la manera en la que la actividad física y la calidad de vida se relacionan entre sí, en un conjunto de estudiantes de primer grado que pertenecen a una escuela pública de la

gobernación de Perú, en el Distrito de San Juan de Miraflores. Este análisis se encuadra como una investigación de tipo fundamental, con un diseño no experimental que es transversal, de nivel correlacional y censal, ya que contempló la totalidad de la población formada por 120 estudiantes del quinto grado de primaria. Para la recolección de información acerca de las diferentes variables en estudio, se emplean dos instrumentos de medida de tipo Likert, que ya fueron aprobados y están viabilizados. El procedimiento utilizado fue el deductivo hipotético, y para la investigación de los datos recolectados se usó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Las conclusiones obtenidas demostraron que hay un vínculo indirecto y flojo entre la actividad física y la vida. También, la importancia obtenida, con una magnitud de 0,000, provocó el rechazo de la hipótesis de cero (H_0). En consecuencia, se dedujo que la hipótesis planteada es factible en el grupo de estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores durante el año 2018.

Jáuregui (2022) en "*Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021*". El estudio se orientó en torno a determinar la magnitud de la actividad física que realizan los alumnos del colegio Stanford en el curso de la COVID-19. Se catalogó como una investigación que describe con un método no experimental de tipo transatlántico. La muestra fue conformada por sesenta y seis estudiantes de la escuela, a quienes se les aplicó un cuestionario de tipo actividad física para menores de dieciséis años como método de medida. Los resultados indican que el setenta por ciento de los estudiantes muestran un grado de actividad física

bajo, el veinte por ciento un grado medio y, finalmente, el diez por ciento un grado de actividad física alta. En conclusión, se evidenció que la muestra se comportó en gran medida como una persona inactiva.

Gallado, Fuentes, Oré, y Bautista (2021) en *“Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la universidad peruana cayetano heredia durante la pandemia por covid-19”*. El objetivo de este análisis fue explicar los sentimientos de los alumnos de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia con respecto a la actividad física y el deporte en el contexto de la pandemia de COVID-19. Se ejecutó una investigación de tipo observacional, descriptivo y transversal, que tuvo una muestra de doscientos dieciséis estudiantes. Utilizaremos el cuestionario "Escala de Condiciones para Ejercitarse y Realizar deportes" (E.A.F.D.) y recolectamos información sociológica y demográfica que fue estudiada a través del programa Microsoft Excel 2010. Las conclusiones evidenciaron una disposición a tener comportamientos imparciales con respecto a la actividad física que se practicaba en los alumnos de Tecnología Médica durante la pandemia de COVID-19. Se aconseja que los siguientes estudios contemplen métodos para cambiar de actitud hacia la actividad física, con el fin de aumentar la vida de los estudiantes.

Silva (2021) en *“Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de Huacho”*. El objetivo de este análisis es examinar y dar a conocer al vínculo entre la actividad física y la vida buena en personas de edad avanzada que se acogen al Club Essalud de Huacho. El estudio se ubica en una categoría de descripción, intentando conseguir datos específicos acerca de una

circunstancia particular con el fin de tomar decisiones. La muestra tiene 46 individuos de edad avanzada, y los resultados se muestran a través de figuras de tablas de datos estadísticos. En la Figura 1, el cincuenta por ciento de los individuos de edad avanzada en el Club Essalud de Huacho consiguieron un desempeño bajo en la variable que mide las actividades de recreación relacionadas a la actividad deportiva; el cuarenta y nueve por ciento tuvo un desempeño medio y el diez por ciento tuvo un desempeño alto. En la Figura 2, el 41,1 por ciento exhibió una baja aptitud para progresar su bienestar, otro 41,1 por ciento consiguió un grado medio, y el 17,9 por ciento consiguió un grado alto. Por último, la Figura 3 evidencia que el 58,9% tuvo un porcentaje bajo en la escala de recreación de modo para perfeccionar la salud, ejercitada por el docente.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física como hábito

2.2.1.1. Definiciones

ActividadFísica, ¿Qué es la actividad física?, (2023) Menciona que:
Se comprende como actividad física a la totalidad de los movimientos que hace el cuerpo a causa de los músculos esqueléticos, esto implica que la energía que se consume es superior a la consumida en el reposo. La actividad física se define por la cantidad de veces, la fuerza o intensidad y otras particularidades.
OrganizaciónMundialDeSalud, (2022) la actividad física se la considera como la misma clase de movimiento que hace involucrar a

los músculos esqueléticos y que requiere un gasto de energía. Este término comprende una amplitud de tipos de movimiento diferentes, sea en el tiempo de esparcimiento, para moverse a distintos lugares, dentro del ámbito cotidiano o como parte de los deberes lúdicos. La actividad física de intensidad media y alta tiene un efecto positivo sobre la salud. Una parte común de las actividades es andar, trotar, hacer deportes, participar en juegos y actividades recreativas, las cuales están abiertas a personas de diferentes capacidades.

ActividadFisica (2023) Sostiene que: La actividad física se comprende como la totalidad de los movimientos del cuerpo que requieren un esfuerzo muscular y que demandan más energía que la condición de inactividad. Ejemplos de ejercicios con actividad física incluyen caminar, correr, bailar, nadar y realizar labores de agricultura.

Wikipedia (2023) Menciona que: Se define actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que implica la participación de los músculos y conlleva un consumo de energía. Este término abarca una variedad de acciones como nadar, correr, jugar, saltar y andar en bicicleta, entre otras. Se clasifica en cuatro áreas o dominios: tiempo libre, transporte, actividades en el hogar y trabajo (o escuela para niños y niñas). Aunque a veces se confunde con el ejercicio físico, es importante señalar que la actividad física no siempre implica una

planificación específica para mejorar la condición física, a diferencia del ejercicio.

2.2.1.2. Consecuencias de no hacer actividades físicas:

La inactividad física puede poseer diversas consecuencias adversas para la salud, de acuerdo a diversas investigaciones y autores. Algunas de las consecuencias que generalmente se indican son las siguientes:

Problemas de Salud: La inactividad cotidiana puede aumentar el peligro de tener problemas de salud, como sucede con las enfermedades del corazón, la alta presión sanguínea y los derrames cerebrales.

Sobrepeso y obesidad: La inactividad tiene un rol importante en la causa de la obesidad, esto es posible que genere un aumento de peso. La obesidad, por su parte, se relaciona con diversas situaciones de sanidad, como es el caso de la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón y las dificultades en las articulaciones.

Desajuste en la Salud psicológica: La actividad física habitual está ligada a la comodidad mental. La inactividad puede ocasionar dificultades como la ansiedad y la depresión.

Problemas Musculoesqueléticos: La falta de actividad puede ocasionar falta de músculos, rigidez en las articulaciones y aumentar el peligro de daños en los músculos y en las articulaciones.

Reducción de la Flexibilidad y Resistencia: La inactividad física puede ocasionar una reducción en la flexibilidad y resistencia, las cuales, a su vez, afectan la capacidad del cuerpo para ejecutar diversas acciones diariamente.

Más grande peligro de desarrollar enfermedades crónicas: La inacción se relaciona a un mayor peligro de contraer diabetes, ciertas clases de cáncer y problemas respiratorios.

Problemas de Metabólicos: La inactividad puede influir en el metabolismo y participar en dificultades de metabolismo, como la dificultad para aceptar la insulina.

Pérdida de Masa Muscular y Deterioro Óseo: La inacción prolongada es posible que genere pérdida de masa muscular y deterioro óseo, sobretodo en el caso de personas de edad avanzada.

Es significativo mencionar que la actividad física frecuente y la preservación de un estilo de vida activo son esenciales para conservar la salud y evitar diversos tipos de enfermedad. La inactividad física puede poseer consecuencias importantes en la comodidad general.

Actividad física y el aprendizaje y rendimiento escolar

La relación entre el desempeño de la escuela y el aprendizaje se encuentra entrecruzada y está sustentada por muchos estudios que resaltan los provechos de la actividad física dentro del ámbito de la educación. Aquí se señalan algunos aspectos fundamentales para entender esta asociación:

Incrementos en la función cognitiva: La actividad física habitual se ha relacionado con un incremento en la función cognitiva, que incluye habilidades mentales como el recuerdo, la atención y el tratamiento de datos. La actividad física aumenta la circulación sanguínea al cerebro, esto es importante para tener un desempeño mental óptimo.

Estimulación del cerebro y transmisión de neuronas: La acción física activa la liberación de neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, los cuales tienen un rol importante en la administración de la emoción y del cerebro. Estos mediadores neurológicos están asociados a la energía, el ánimo y la capacidad de estudio.

Reducción del Estrés y la Ansiedad: La actividad física frecuente ha demostrado ser provechosa en la reducción del estrés y la ansiedad. La reducción de estos componentes emocionales dañinos tiene como consecuencia un contexto favorable para el estudio y la performance académica.

Incrementación del sueño: La actividad deportiva además se ha relacionado con el incremento de la calidad del mismo. Una buena noche de sueño es importante para el mantenimiento de la memoria y la administración de la información, esto tiene una influencia importante en la performance del colegio.

Fomento de Hábitos de Vida Saludables: Inculcar hábitos de actividad física desde temprana edad promueve un estilo de vida saludable. Los niños y adolescentes que participan en actividades físicas suelen mantener una salud general mejor, lo que puede tener un impacto positivo en su rendimiento escolar.

Desarrollo de Habilidades Sociales: El hacer parte de actividades físicas, como por ejemplo los deportes en grupo, asimismo apoya el desarrollo de habilidades sociales, como la labor en conjunto, la conversación y la resolución de problemas. Estas habilidades son provechosas no sólo dentro del ámbito de la escuela sino también en la vida cotidiana.

En conclusión, la actividad física no sólo tiene provechos en la salud corporal, sino también en la mental y emocional, esto último puede afectar el desempeño y rendimiento escolar.

Efectos de la actividad física en el cerebro.

La actividad física tiene varios efectos positivos en el cerebro, que incluyen cambios estructurales y funcionales. Aquí se presentan algunos de los efectos más destacados:

Mejora de la Circulación Sanguínea: El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que proporciona nutrientes y oxígeno esencial para su funcionamiento.

Estimulación de Neurotransmisores: La actividad física genera la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, los cuales están vinculados a las emociones positivas y a la reducción de la ansiedad.

El aumento de las neuronas: se evidencia que la actividad física incrementa la formación de nuevas neuronas en ciertas zonas del cerebro, en particular, el hipocampo, que está vinculado con la memoria y el conocimiento.

Incrementos en la Cognición: La actividad física habitual se ha relacionado con mejoras en las capacidades mentales como la atención, el recuerdo y la rapidez del pensamiento.

Reducción del Estrés y la Ansiedad: El ejercicio libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y también ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Protección contra Enfermedades Neurodegenerativas: La actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Mejora del Sueño: El ejercicio puede contribuir a un sueño más profundo y reparador, lo que es crucial para la salud cognitiva.

Reducción de la Inflamación: La actividad física puede tener efectos antiinflamatorios, lo que beneficia al cerebro al reducir la inflamación que puede estar asociada con enfermedades neurológicas.

Incrementos en la Plasticidad del Cerebro: La actividad física puede aumentar la plasticidad del cerebro, que es la aptitud del cerebro para adecuarse y cambiar en respuesta a nuevas circunstancias y conocimiento.

Incrementación del ánimo: La actividad física habitual está relacionada a una mejoría general de la salud mental y es posible que sea una tática válida para lidiar con la depresión.

Estos impactos resaltan la importancia de ejercitarse diariamente para cuidar la salud mental y el intelecto.

Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva

Algunos beneficios de la actividad física en la salud cognitiva, respaldados por estudios y con algunos autores relevantes:

Mejora de la Memoria:

Autor: Erickson, K.I. et al. (2011).

Hallazgos: La actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, se ha asociado con mejoras en la memoria y el volumen del hipocampo, una región cerebral clave para la memoria.

Aumento de la Función Ejecutiva:

Autor: Colcombe, S., & Kramer, A.F. (2003).

Hallazgos: La actividad física regular se ha vinculado con mejoras en las funciones ejecutivas del cerebro, como la planificación, la toma de decisiones y el control inhibitorio.

Reducción del Riesgo de Declive Cognitivo:

Autor: Livingston, G. et al. (2020).

Hallazgos: La participación en actividad física regular ha demostrado reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia en la vejez.

Mejora del Aprendizaje y la Atención:

Autor: Tomporowski, P.D. (2003).

Hallazgos: La actividad física aguda se ha asociado con mejoras temporales en la atención y el rendimiento académico, lo que sugiere beneficios inmediatos.

Estimulación del Crecimiento de Neuronas:

Autor: van Praag, H. (2009).

Hallazgos: El ejercicio ha demostrado estimular la neurogénesis (crecimiento de nuevas neuronas) en ciertas regiones del cerebro, como el hipocampo.

Mejora del Estado de Ánimo y Reducción del Estrés:

Autor: Netz, Y. (2015).

Hallazgos: La actividad física regular puede tener efectos positivos en el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar la salud mental en general.

Mejora de la Función Cerebral Global:

Autor: Hillman, C.H. et al. (2008).

Hallazgos: La investigación sugiere que la actividad física beneficia a la función cerebral global, incluida la cognición, la atención y la velocidad de procesamiento.

Reducción del Riesgo de Trastornos Neurodegenerativos:

Autor: Hamer, M., & Chida, Y. (2009).

Hallazgos: La actividad física frecuente se ha relacionado con una menor probabilidad de contraer enfermedades neurodegenerativas, como es el caso del Alzheimer y del Parkinson.

Es importante tener en cuenta que estos beneficios pueden variar según la edad, el tipo de actividad física y otros factores individuales.

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física frecuente ofrece una diversidad de provechos en la salud corporal, mental y emocional. Algunos de los provechos más importantes son:

Incrementos en la salud cardiovascular: La acción física incrementa la fuerza del corazón y garantiza una buena circulación de la sangre, lo que reduce el peligro de tener problemas en el corazón.

Manejo del peso: La actividad física apoya en la pérdida de peso o en el sustento de un peso correcto al destruir calorías y aumentar el metabolismo.

Incremento de la fuerza muscular y de los huesos. La actividad física frecuente apoya a desarrollar músculos y huesos, esto es particularmente importante para evitar la osteoporosis y conservar la movilidad.

Incrementos en la salud mental: La actividad física releasing endorfinas, neurotransmits that increase the happiness and reduce the stress, anxiety and depression.

Incrementos en la calidad del sueño: La actividad física frecuente puede apoyar a sostener un sueño de mayor calidad y cantidad.

Incrementos en la energía y la firmeza: La actividad física habitual incrementa la firmeza y la capacidad aeróbica, esto se traduce en mayor energía y firmeza del cuerpo.

Incrementos en las capacidades mentales: La actividad física puede proveer provechos al cerebro, entre ellos se encuentran el incremento de la atención, la memoria y las capacidades mentales.

Controles de la glucosa: La actividad física frecuente apoya a llevar el control de los niveles de glucosa sanguíneos, y apoya a individuos con diabetes o que están en peligro de desarrollarla.

La actividad física es una manera viable de lidiar con la ansiedad y aumentar la salud mental en general.

Estimulo del sistema inmunológico: La actividad física habitual puede apoyar al sistema inmunológico, haciendo que sea más fuerte y ayudándolo a evitar infecciones y a mejorar la capacidad del cuerpo.

Es significativo mencionar que los provechos es posible que varíen en función de la cuantía y el tipo de actividad física, además de las particularidades propias de cada uno. También es aconsejable unir la actividad física con una alimentación correcta y otras formas de vida saludable para obtener provechos excelentes.

2.2.2. Estilo de vida saludable

La noción de "estilo de vida saludable" varía según los especialistas y las fuentes, pero en términos generales, se refiere a la ingesta de costumbres y comportamientos que favorecen la salud física, mental y social. Aquí se ofrece una definición general:

Estilo de Vida Saludable:

Un estilo de vida saludable implica elegir comportamientos y elecciones que favorecen la salud física, mental y social de una persona. Esto comprende la costumbre permanente de ejercitación, una alimentación correcta y nutritiva, la administración del estrés de manera correcta, la falta de comportamientos dañinos, como el hábito de beber alcohol excesivamente o fumar, y la búsqueda activa de relaciones sociales y emocionales positivas. Preservar un régimen saludable de vida no se limita a la protección de las enfermedades, sino también a la preservación de una vida entera de calidad.

Es importante destacar que diferentes autores y profesionales de la salud pueden ofrecer variaciones en esta definición, pero en su esencia, un estilo de vida saludable implica la adopción de hábitos que fomenten la salud y el bienestar a lo largo del tiempo.

AsefaSalud (2023) La palabra "Estilo de Vida Saludable" se refiere a una colección de costumbres y comportamientos que favorecen la salud física, mental y social de una persona. No existe una definición singular con algún escritor en específico, debido a que este término se

extiende a diversas áreas de la medicina y es estudiado por varios especialistas en diversas áreas. Es más usual hallar consenso en las reglas fundamentales de una existencia saludable en comparación a una definición precisa que se haya definido por un escritor en particular.

HerbalifeNutritionm (2023) Menciona que: Adoptar un estilo de vida saludable va más allá de simplemente alimentarse adecuadamente. Consiste en mantener de manera constante hábitos saludables con el propósito de mejorar la calidad de vida y buscar un equilibrio integral en la salud. Este equilibrio se logra comúnmente mediante la incorporación de prácticas beneficiosas que fomenten el bienestar tanto físico como mental, generando un cambio positivo en nuestras vidas.

Gundo (2023) Menciona que: La importancia de llevar un estilo de vida saludable se basa en la mejora de la vida buena que genera. La vida saludable es valorada como fundamental para la buena salud de cada uno (4). La salud se deriva de las maneras de cuidar de uno mismo, tanto en el ámbito personal como en el contexto que tiene el individuo. Los componentes de riesgo vinculados a la manifestación de una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) están relacionados con la alimentación, la inactividad, la obesidad, el empleo del tabaco, el alcohol, la presión alta, la glucosa y el colofón.

Adherirse a un estilo de vida sano reduce drásticamente las oportunidades de contraer una ECNT (4).

2.2.2.1. Prácticas para alcanzar un estilo de vida saludable

Adoptar prácticas para alcanzar un estilo de vida saludable implica incorporar hábitos que promuevan el bienestar físico y mental. Algunas recomendaciones incluyen:

Alimentación Balanceada: Ingerir un estilo de vida saludable, compuesto por alimentos como por ejemplo frutas, verduras, cereales, leche y carne.

Actividad Física Ordinaria: Realizar actividad física de manera habitual, combinada con las habilidades y preferencias del individuo.

Descanso Suficiente: Mantener un patrón regular de sueño para permitir la recuperación y regeneración del cuerpo.

Hidratación Adecuada: Consumir suficientes líquidos, principalmente agua, a lo largo del día para mantener una hidratación adecuada.

Evitar el Consumo Excesivo de Sustancias Nocivas: Reducir o eliminar el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias perjudiciales.

Gestión del Estrés: Practicar métodos para lidiar con el estrés, como por ejemplo la meditación, el yoga o la ejecución de actividades lúdicas.

Relaciones Sociales Positivas: Mantener conexiones sociales saludables y construir relaciones positivas con amigos, familiares y la comunidad.

Cuidado Preventivo de la Salud: Realizar chequeos médicos regulares y participar en programas de prevención de enfermedades.

Educación Continua: Buscar información y conocimiento sobre la salud y adoptar prácticas basadas en evidencia científica.

Mantenimiento de la Salud Mental: Atender la salud mental a través de actividades que promuevan el bienestar emocional y psicológico.

Al integrar estas prácticas en la rutina diaria, se puede avanzar hacia un estilo de vida saludable que contribuya al bienestar a largo plazo.

Clasificación de los estilos de vida

Estilo de vida saludable: Las particularidades, comportamientos o actitudes de uno mismo tienen una gran importancia en la resolución de las necesidades del ser humano fundamentales. Adoptando de manera voluntaria y con responsabilidad estas formas de vida saludable, se ayuda a evitar infecciones y a preservar la calidad de vida. Esta elección con dirección a la salud es fundamental para evitar posibles consecuencias dañinas en el futuro, haciendo hincapié en la importancia de vivir de manera saludable.

Estilo de vida no saludable. Son comportamientos inapropiados que forman parte de sus estilos de vida, los cuales aumentan considerablemente las posibilidades de enfermarse y causar daño al organismo, generando problemas tanto a nivel psíquico como en su entorno,

según Uriarte y Vargas (2018). Algunas de las prácticas asociadas a estilos de vida no saludables incluyen:

Sedentarismo.

Hábitos inadecuados en la ingesta de alimentos.

Exposición a situaciones de violencia familiar.

Estado de vulnerabilidad generado por el estrés.

Consumo de sustancias como drogas y alcohol.

Incumplimiento terapéutico debido a la falta de conciencia sobre la gravedad de su enfermedad.

Hábitos de salud inadecuados que favorecen la aparición de patologías.

Desarrollo personal deficiente.

Alimentación balanceada para los estudiantes

El planteamiento de Merino (2019) destaca la importancia de realizar una adecuada elección de alimentos para mantenerse saludables y activos, ya que los estudiantes suelen experimentar un deterioro físico e intelectual continuo debido a las exigencias académicas. Por ello es importante tomar en cuenta lo siguiente:

Desayunar siempre. Iniciar el día con el desayuno es fundamental para obtener energía, ya que marca el fin del ayuno durante la fase del sueño. Proporciona los nutrientes necesarios para comenzar el día de manera adecuada y contribuye a eliminar sensaciones de fatiga, estrés, ansiedad y evitar comportamientos alimenticios no saludables.

Menos cantidad en porciones y más comidas al día. Es importante tener en cuenta la ingesta de alimentos 5 veces al día, distribuyendo las comidas en 3 tiempos principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 meriendas, una en la mañana y otra en la tarde. Este enfoque contribuirá a mantener niveles adecuados de glucosa, energía y rendimiento. En caso

contrario, reducir la ingesta puede llevar a una disminución en los niveles de glucosa, y cuando finalmente se decide comer, es probable que se consuman porciones excesivas.

Hidratarse correctamente. Es fundamental ingerir agua, ya que facilita la absorción de nutrientes en el cuerpo, mejorando el funcionamiento de los órganos y contribuyendo a una mayor atención. Se recomienda un consumo abundante de agua a lo largo del día para evitar posibles afectaciones en el cerebro y el organismo, como fatiga o dolores de cabeza. Se aconseja mantener una ingesta diaria de dos litros de agua.

Consumir verduras y frutas. Estos alimentos están repletos de nutrientes fundamentales, tienen un básico recuento de calorías y además contienen mucha agua. Además de las mencionadas, ciertas por su solidez en el agua y su carácter liposoluble, estas frutas contienen también minerales, como por ejemplo potasio y magnesio, además de fibra. Es obligatorio comer como mínimo cinco porciones de estos alimentos diariamente.

Evita la comida chatarra. Aunque la elección de estos alimentos puede ofrecerle conveniencia y ahorro de tiempo, sus efectos en el cuerpo y la mente son negativos. Una dieta rica en azúcares y grasas puede inhibir la acción del péptido BDNF (derivado del cerebro nervioso), un factor nutricional crucial para la memoria y el aprendizaje rápido. El consumo excesivo de carbohidratos puede interferir con la función de la sinapsis, lo que puede llevar a la fatiga, problemas digestivos, aumento de peso, obesidad, entre otros.

En resumen, adoptar una alimentación saludable contribuirá a mejorar nuestro estilo de vida, proporcionando una base sólida para el bienestar general.

2.3. Bases filosóficas

La base de la ontología se centra en hallar la esencia de la problemática de la ciencia, el objeto de estudio y el ámbito de actuación, utilizando el procedimiento de investigación científica como forma de desvelar su naturaleza de manera objetiva o

subjetiva. Por otro lado, el sustento epistemológico otorga fiabilidad a la investigación científica, su producto y su importancia dentro del sistema de conocimientos de la ciencia afín.

El piso de la lógica se refiere a la fiabilidad de la construcción, el sentido y la magnitud de la investigación en su conjunto y de las particularidades que tiene. En referencia a la base de la metodología, implica el empleo de una norma de investigación que tiene como eje la utilización de la capacidad de integración de métodos, procedimientos y formas de pensar, en concordancia con el modo en que las ciencias se disponen a explorar la realidad.

2.4. Definición de términos básicos.

Actividad física. La acción física puede ser considerada como la misma clase de movimiento que genera el esqueleto, y que resulta en un gasto de energía. Esta noción concuerda con el punto de vista de la Organización Mundial de la Salud (OMS). No se encuentra un escritor específico que esté asociado con esta noción, debido a que es un término que se encuentra bastante aceptado y usado dentro del ámbito de la salud y el deporte.

Bienestar. El bienestar es un término amplio y multidimensional que se refiere al estado general de salud y felicidad de una persona. No hay un autor específico asociado con la definición de bienestar, ya que es un concepto que ha sido abordado por diversas disciplinas y enfoques. Sin embargo, algunos expertos y teóricos de diversas áreas, como la psicología, la salud y la filosofía, han contribuido a la comprensión del bienestar. Por ejemplo, el psicólogo Martin Seligman ha trabajado en el campo de la

psicología positiva, explorando aspectos que contribuyen a una vida plena y significativa.

Calidad de vida. La vida buena es una noción que tiene una intencionalidad múltiple y se relaciona con diferentes componentes de la comodidad y la satisfacción que genera una existencia cotidiana. No se encuentra un único autor que asocie la palabra calidad de vida, término que se utiliza en varias áreas y disciplinas. A pesar de ello, ciertos especialistas y estudiosos, como Amartya Sen y Martha Nussbaum, han aportado con enfoques relacionados con la calidad de vida a partir de prismas éticos y de crecimiento personal. Es importante mencionar que la noción es posible que varía en la manera en que es entendida dependiendo del ámbito y la especialidad.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

La actividad física como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

2.5.2. Hipótesis específicas

Las actividades físicas en el hogar como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Las actividades físicas en el colegio como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Las actividades físicas en la comunidad como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

2.6. Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Intervalos
Actividades físicas en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en el hogar • Actividades recreativas 	5	Bajo	5 -9
			Medio	10 -14
			Alto	15 -20
Actividades física en el colegio	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en la I.E • Actividades recreativas 	5	Bajo	5 -9
			Medio	10 -14
			Alto	15 -20
Actividades físicas en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes de la comunidad • Actividades recreativas 	5	Bajo	5 -9
			Medio	10 -14
			Alto	15 -20
La actividad física como hábito		15	Bajo	15 -29
			Medio	30 -44
			Alto	45 -60

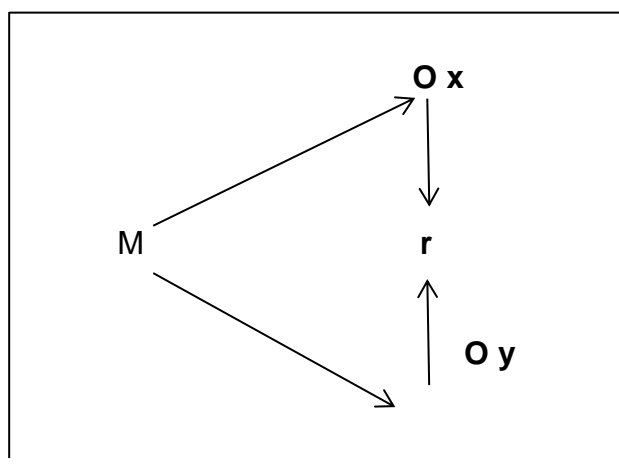
Tabla 2. Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Intervalos
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción con la vida • Buen humor • Comportamiento 	4	Bajo	5 -6
			Medio	7 -8
			Alto	9 -10
Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable • Asistencia sanitaria 	4	Bajo	5 -6
			Medio	7 -8
			Alto	9 -10
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir una pensión por el Estado • Ingresos suficientes. 	4	Bajo	5 -6
			Medio	7 -8
			Alto	9 -10
Estilo de vida saludable		12	Bajo	15 -19
			Medio	20 -24
			Alto	25 -30

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

La investigación en cuestión se clasifica como un diseño transeccional o también conocido como diseño transversal (no experimental). Este enfoque implica la observación y descripción de las variables en un momento único, sin la manipulación deliberada de las mismas.



Denotación:

M = Población

Ox = Observación a la variable X.

Oy = Observación a la variable Y.

r = Relación entre variables.

3.1. Población y muestra

3.1.1. Población

La población de estudio está constituida por 265 estudiantes de la I.E. Cesar Abraham Vallejo Mendoza.

Tabla 3. Población del estudio

N	Año	Subpoblacion
1	Primero	65
2	Segundo	70
3	Tercero	53
4	Cuarto	37
5	Quinto	40
	Total	265

3.1.2. Muestra

La muestra aleatoria estratificada fue compuesta por 157 alumnos.

El siguiente modelo se utilizó:

$$n = \frac{Z^2 pq \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 pq}$$

Donde:

n = ? *muestra*

Z = 1,96 *nivel de confianza, 95%:*

p = 0,5 *probabilidad de éxito: 50%: 100= 0,5*

q = 0,5 *probabilidad de fracaso: 50%: 100= 0,5*

E = 0,05 *nivel de error, 05%: 100= 0,05*

N = 265 *población*

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(265)}{(0.05)^2 (265 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 157$$

$$Fh = \frac{n}{N} (Nh)$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población.

Nh= subpoblación o grupo

Tabla 4. Distribución de la muestra

N	Año	Subpoblacion	Fh	Muestra Estratificada
1	Primero	65	0,59245283	39
2	Segundo	70	0,59245283	41
3	Tercero	53	0,59245283	31
4	Cuarto	37	0,59245283	22
5	Quinto	40	0,59245283	24
	Total	265		157

3.1. Técnicas e de recolección de datos

Los utensilios y métodos utilizados en la investigación actual se exponen a continuación:

a) Técnicas:

- Análisis Documental y Bibliográfica
- La Encuesta

b) Instrumentos:

- Cuestionario
- Fichas Bibliográficas, Hemerográficas y de Investigación.

3.2. Técnicas para el procesamiento de la información

a. Descriptiva

Luego de la recolección de información, se procedió al tratamiento de la misma, mediante la elaboración de gráficos y tablas estadísticas, que fueron utilizados para ello el SPSS, con el fin de encontrar resultados de la aplicación de los cuestionarios.

b. Inferencial

- La hipótesis central y específicas
- Tablas de doble entrada
- Correlación de Spearman

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivo de las variables

Tabla 5. La actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	32	20,4	20,4	20,4
	Bajo	24	15,3	15,3	35,7
	Medio	101	64,3	64,3	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

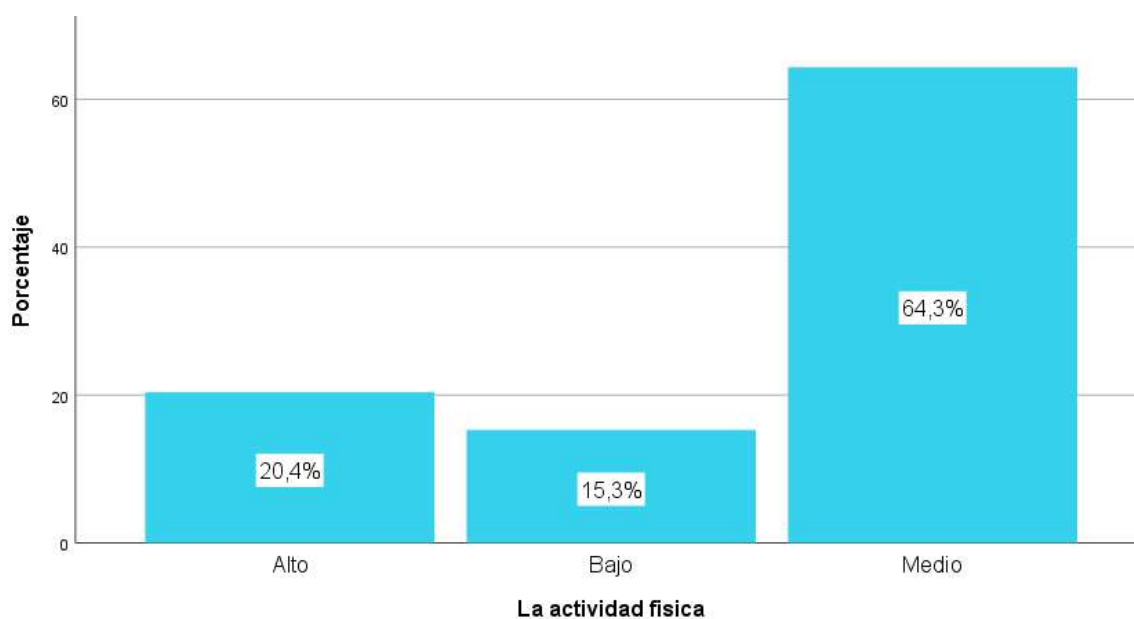


Figura 1. La actividad física

De la fig. 1, un 64,3% de estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023 muestran un nivel medio en la variable actividad física, un 20,4% consiguieron un nivel alto y un 15,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 6. Actividades físicas en el hogar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	43	27,4	27,4	27,4
	Bajo	24	15,3	15,3	42,7
	Medio	90	57,3	57,3	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

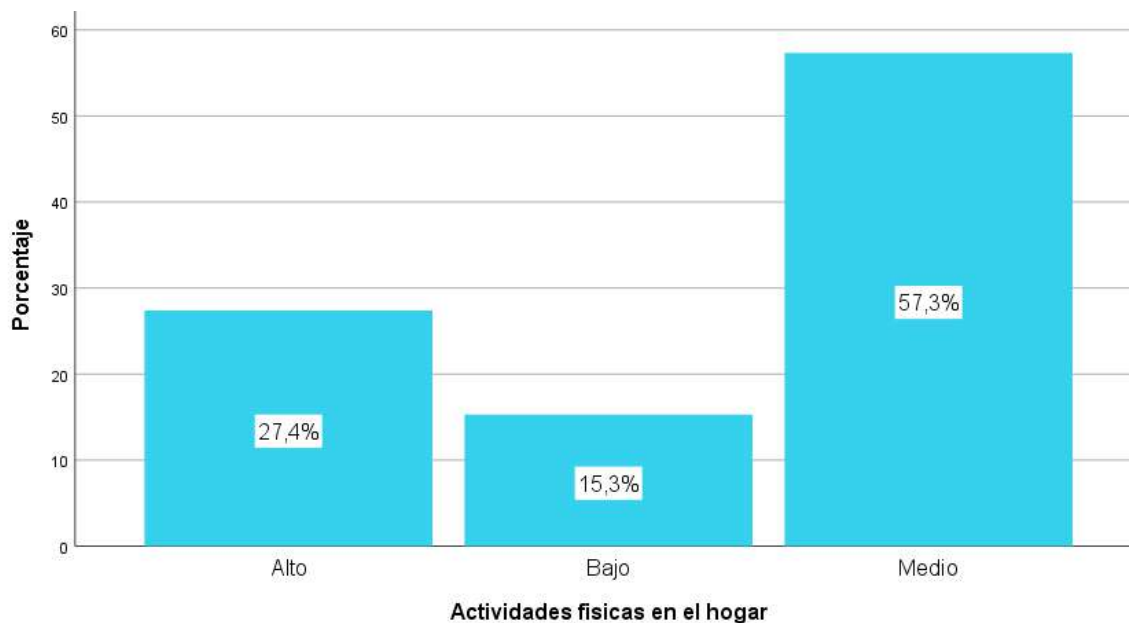


Figura 2. Actividades físicas en el hogar

De la fig. 2, un 57,3% de estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023 muestran un nivel medio en la dimensión actividades físicas en el hogar, un 27,4% consiguieron un nivel alto y un 15,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 7. Actividades físicas en la escuela

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	33	21,0	21,0	21,0
	Bajo	6	3,8	3,8	24,8
	Medio	118	75,2	75,2	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

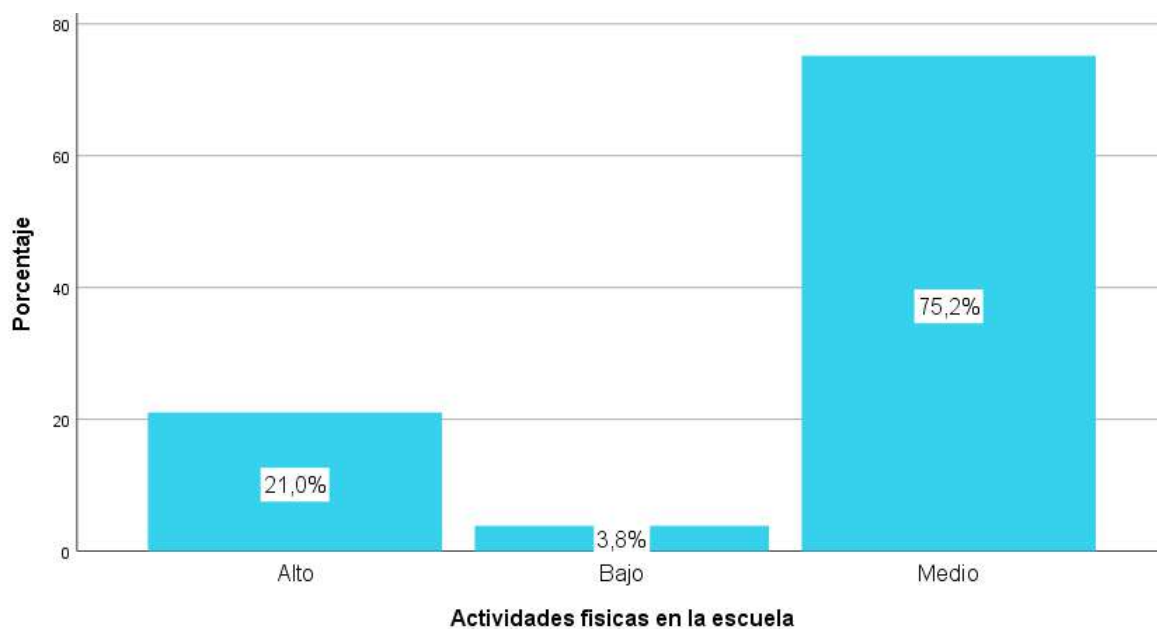


Figura 3. Actividades físicas en la escuela

De la fig. 3, un 75,2% de estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023 muestran un nivel medio en la dimensión actividades físicas en la escuela, un 21,0% consiguieron un nivel alto y un 3,8% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 8. Actividades físicas en la sociedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	32	20,4	20,4	20,4
	Bajo	18	11,5	11,5	31,8
	Medio	107	68,2	68,2	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

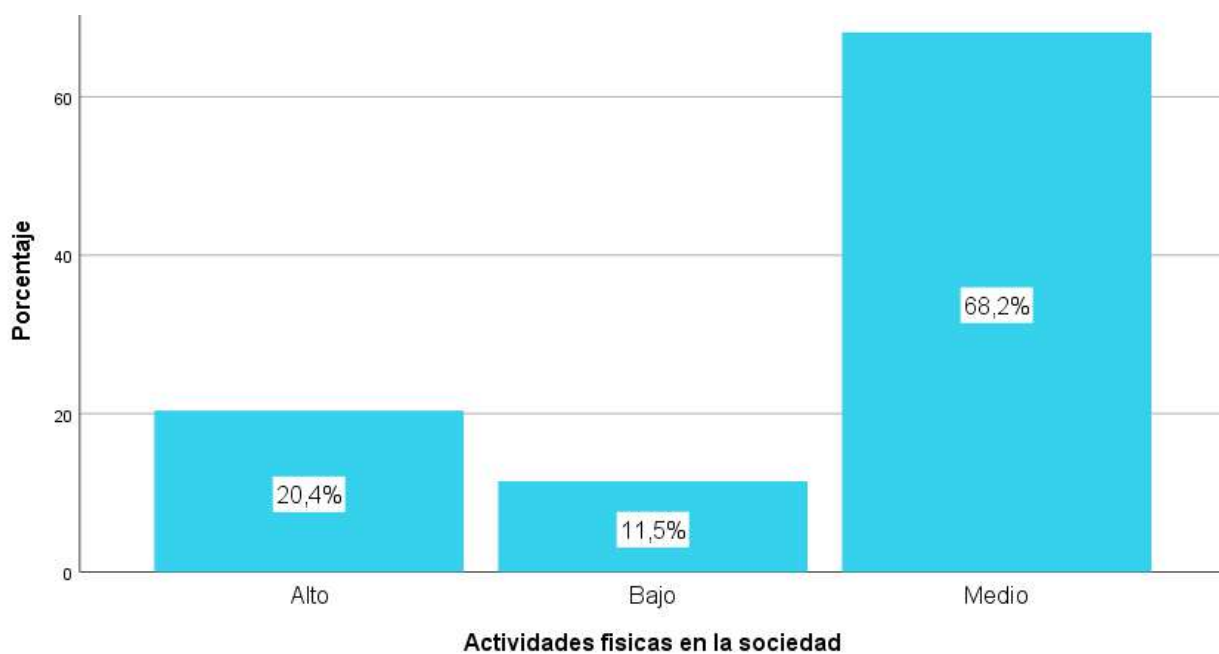


Figura 4. Actividades físicas en la sociedad

De la fig. 4, un 68,2% de estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023 muestran un nivel medio en la dimensión actividades físicas en la sociedad, un 20,4% consiguieron un nivel alto y un 11,5% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 9. Estilo de vida saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	31	19,7	19,7	19,7
	Bajo	24	15,3	15,3	35,0
	Medio	102	65,0	65,0	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

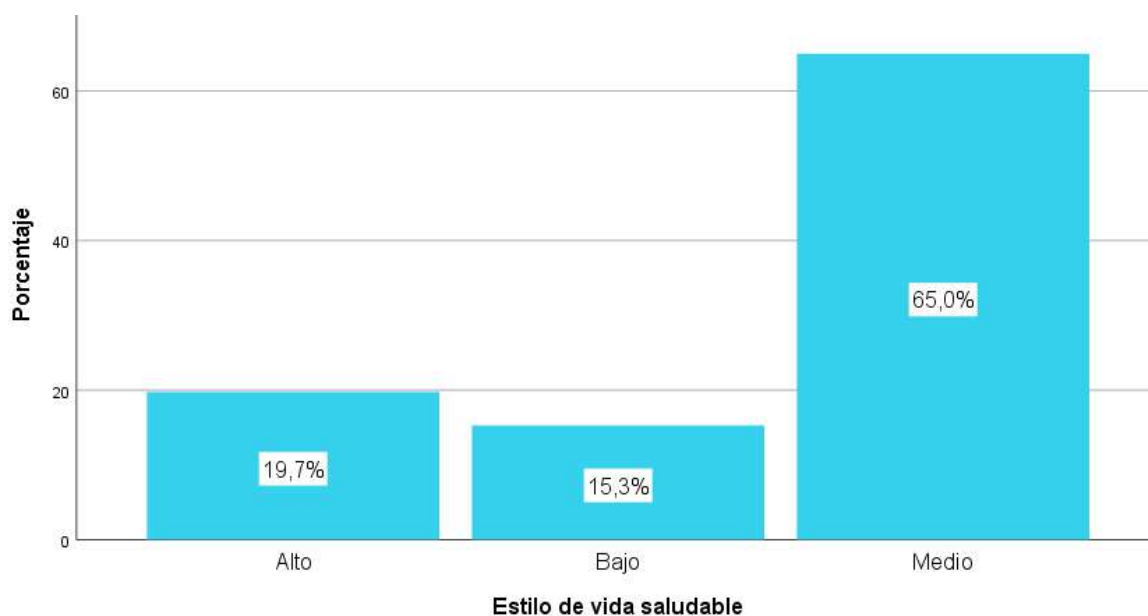


Figura 5. Estilo de vida saludable

De la fig. 5, un 65,0% de estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023 muestran un nivel medio en la variable Estilo de vida saludable, un 19,7% consiguieron un nivel alto y un 15,3% obtuvieron un nivel bajo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

H_a: La actividad física como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

H₀: La actividad física como hábito NO se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Tabla 10. La actividad física y el estilo de vida saludable

			Correlaciones	
			La actividad física	Estilo de vida saludable
Rho de Spearman	La actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,760**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	157	157
	Estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,760**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	157	157

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

La tabla muestra una correlación de $r = 0,760$ con un valor $\text{Sig} < 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación de intensidad buena entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

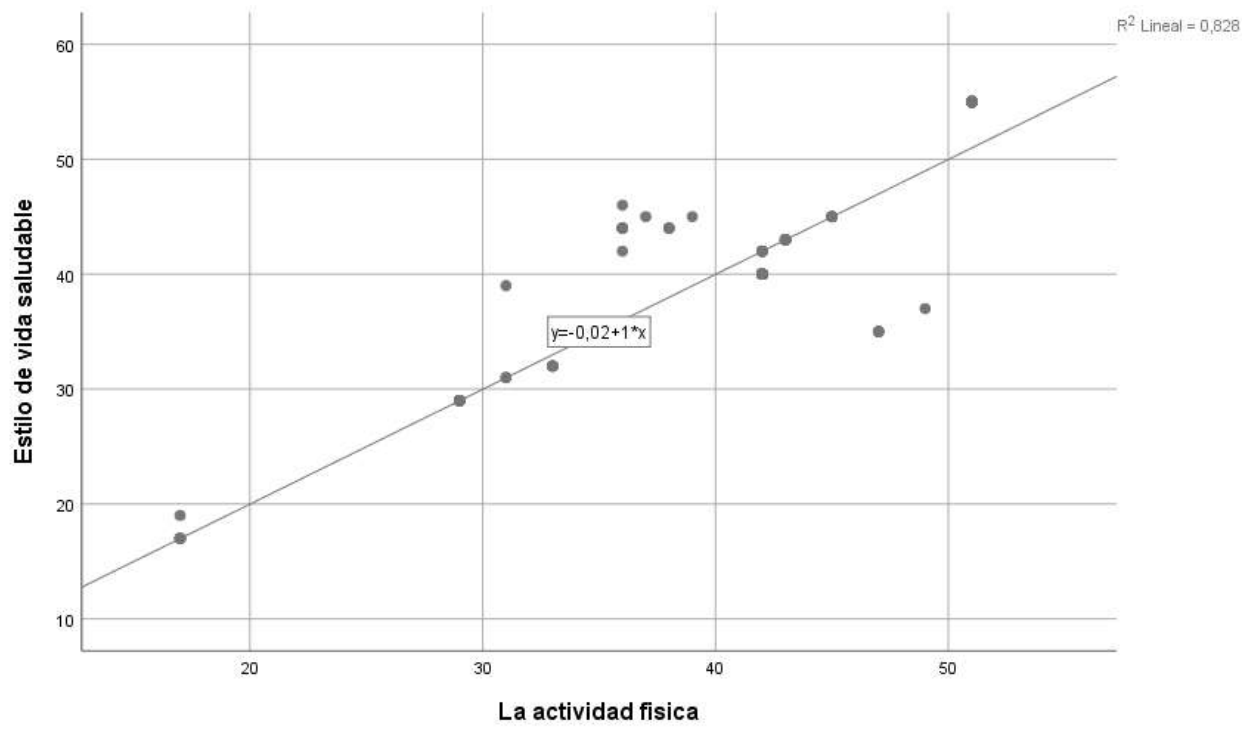


Figura 6. . *La actividad física y el estilo de vida saludable*

Hipótesis específica 1

H_a: Las actividades físicas en el hogar como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

H₀: Las actividades físicas en el hogar como hábito no se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Tabla 11. Las actividades físicas en el hogar y el estilo de vida saludable

			Actividades físicas en el hogar	Estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Actividades físicas en el hogar	Coeficiente de correlación	1,000	,893**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	157	157
	Estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,893**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	157	157

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

La tabla muestra una correlación de $r = 0,893$ con un valor $\text{Sig} < 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación de intensidad muy buena entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

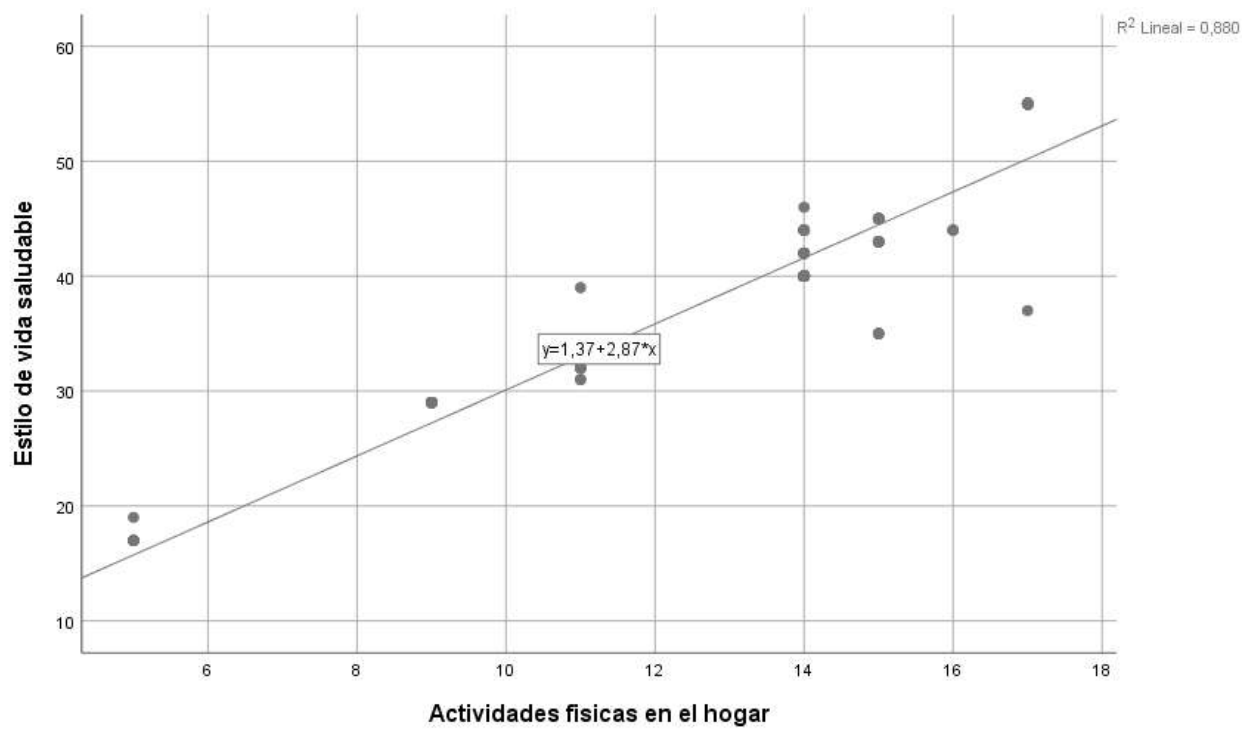


Figura 7. Las actividades físicas en el hogar y el estilo de vida saludable

Hipótesis específica 2

Ha: Las actividades físicas en el colegio como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

H0: Las actividades físicas en el colegio como hábito no se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Tabla 12. Las actividades físicas en el colegio y el estilo de vida saludable

			Correlaciones	
			Actividades físicas en la escuela	Estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Actividades físicas en la escuela	Coeficiente de correlación	1,000	,759**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	157	157
	Estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,759**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	157	157

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

La tabla muestra una correlación de $r = 0,759$ con un valor $\text{Sig} < 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación de intensidad buena entre las actividades físicas en la escuela como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

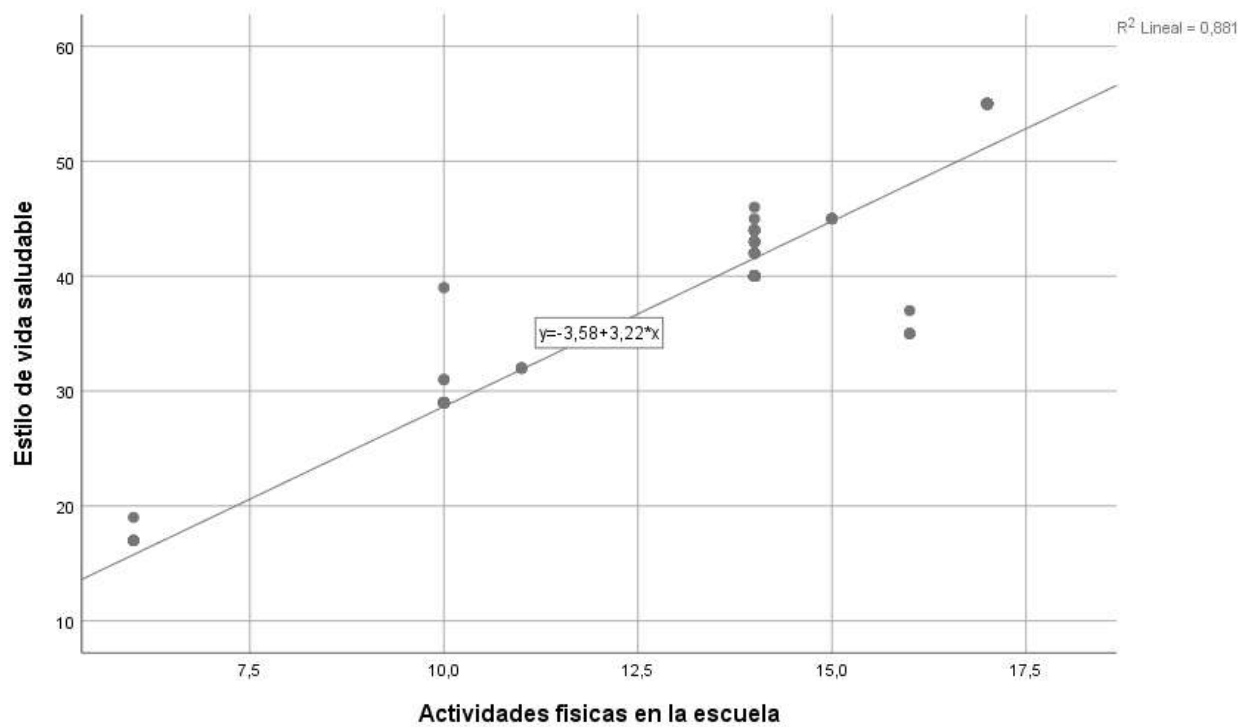


Figura 8. Las actividades físicas en el colegio y el estilo de vida saludable

Hipótesis específica 3

Ha: Las actividades físicas en la comunidad como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

H0: Las actividades físicas en la comunidad como hábito no se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

Tabla 13. Las actividades físicas en la comunidad y el estilo de vida saludable

Correlaciones			Actividades físicas en la sociedad	Estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Actividades físicas en la sociedad	Coeficiente de correlación	1,000	,625**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	157	157
	Estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,625**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	157	157

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

La tabla muestra una correlación de $r = 0,625$ con un valor $\text{Sig} < 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación de intensidad buena entre las actividades físicas en la sociedad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

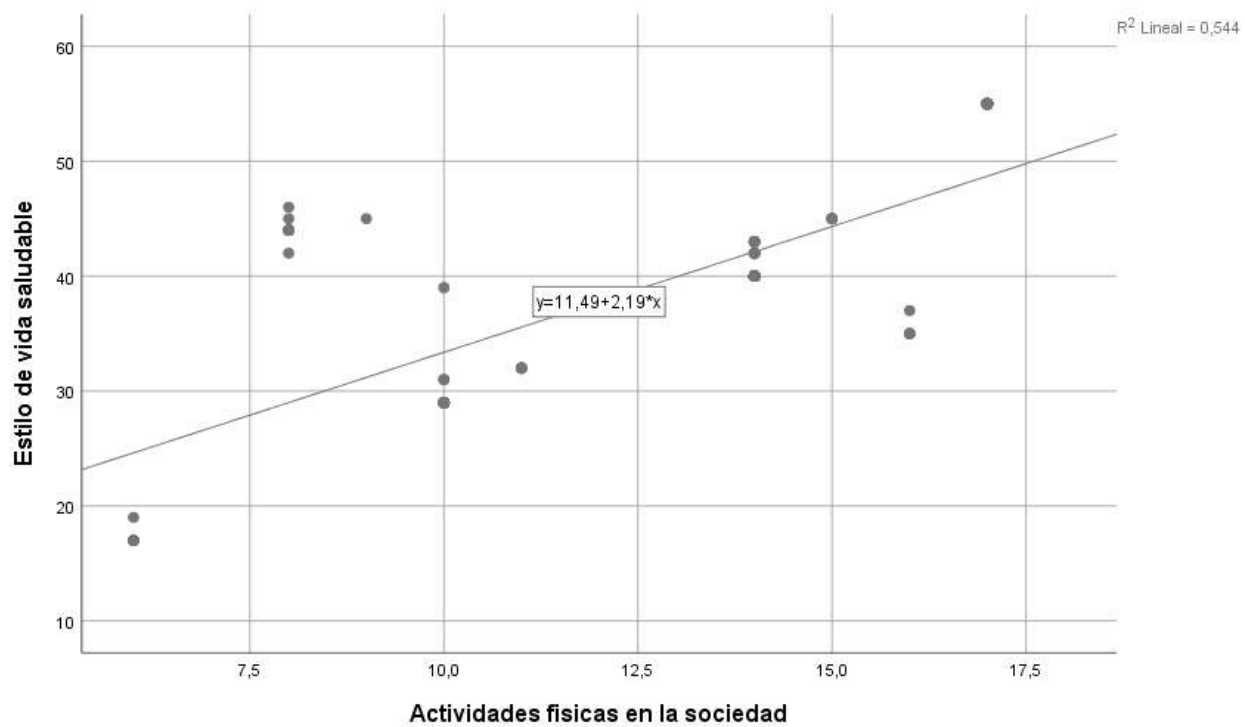


Figura 9. Las actividades físicas en la comunidad y el estilo de vida saludable

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

La actividad física (AF) comprende los movimientos del cuerpo que involucran los músculos esqueléticos, generando un gasto de energía. Además de ser un elemento protector y preventivo contra enfermedades no transmisibles (ENT), la actividad física aporta significativos beneficios para la salud. Es crucial llevar a cabo de manera regular, considerando la frecuencia, duración e intensidad. Este hábito debería ser incorporado en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta el desarrollo y envejecimiento de las personas.

Luego de analizar los datos, se observa una relación significativa entre la práctica habitual de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable en los estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023. Estos resultados concuerdan con los arrojados por Crisóstomo, Mardones y Yáñez (2021) en su estudio de la actividad física de estudiantes de 8° grado base y 3° grado medio del colegio Salesianos de Concepción dentro de clases no-presenciales en el marco de la pandemia COVID-19". En los últimos meses, todos nosotros hemos tenido que adecuarnos y hallar maneras de conservar la salud mental y corporal de nosotros. Por esta razón, además de la información obtenida, se utilizarán fundamentos que validan la importancia y el valor de la actividad física, contemplando sus provechos y las posibles consecuencias que podemos encontrar en el momento en que no se hace. El propósito es fomentar una manera de vida más saludable y con mayor capacidad para enfrentar los problemas actuales a nivel planetario.

Y según la investigación de Cabello (2018) en el estudio titulado "Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, 'Antonio Raimondi' San Juan de Miraflores 2018", se ejecutó el procedimiento hipotético-deductivo, y para la investigación de datos se usó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Las

conclusiones evidenciaron que hay un vínculo directo y flojo entre la actividad física y la vida quality. También, el significado conseguido de 0,000 provocó el rechazo de la hipótesis nula (H_0); de esta manera, se concluía que la hipótesis planteada es correcta para el grupo de estudiantes del quinto grado de primaria en la Institución Educativa "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el año 2018.

En consecuencia, la importancia creciente que tiene la actividad física en el contexto de las sociedades contemporáneas está ligada a la evolución ascendente de comportamientos estáticos. La literatura aconseja que, aparte de acatar los consejos generales sobre la cantidad, magnitud y extensión del ejercicio corporal y la actividad física, es fundamental reducir la cantidad de tiempo dedicada a actividades estáticas. Además, se evidencia un incremento en la utilización de bebidas alcohólicas y de drogas por parte de los grupos de jóvenes.

CONCLUSIONES

- **Primera:** Existe relación de intensidad buena entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.
- **Segunda:** Existe relación de intensidad muy buena entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.
- **Tercera:** Existe relación de intensidad buena entre las actividades físicas en la escuela como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.
- **Cuarta:** Existe relación de intensidad buena entre las actividades físicas en la sociedad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.

RECOMENDACIONES

- **Primera:**

Educar a los docentes sobre la importancia de incorporar la actividad física dentro del recreo, incentivando y estimulando la participación activa de cada uno de los estudiantes como forma de prevenir enfermedades y tener un efecto positivo en su bienestar.

- **Segunda:**

La labor de los docentes es garantizar que los menores participen en actividades físicas diariamente, en dos ocasiones por semana, en los cursos de educación física, en casa con los familiares de manera habitual. Satisfacer estas estrategias es importante para conseguir mejores resultados en referencia al bienestar de los estudiantes en conjunto.

- **Tercera:**

El profesor debe tener en cuenta a los estudiantes con sobrepeso y obesidad durante las clases de educación física, planificando actividades físicas con una intensidad y frecuencia moderadas, así como seleccionando cuidadosamente los tipos de ejercicios a realizar. Es crucial evitar prácticas inadecuadas que puedan provocar daños irreversibles en su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

5.1. Fuentes documentales

- Alarcón , V. (2021). *'Actividades físicas recreativas para mitigar el sedentarismo en tiempos de pandemia''* . Guayaquil. Ecuador: Univerisdad De Guayaquil.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018*. Lima. Perú: Universidad Cesar Vallejo .
- Crisostomo, B., Mardones, L., & Yáñez, R. (2021). Concepción. Chile: Universidad de Concepción.
- Cristina, A. (2016). *'Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores''*. León. España: Universidad de León.
- Gallado, A., Fuentes, L., Oré, H., & Bautista, K. (2021). *'Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la universidad peruana cayetano heredia durante la pandemia por covid-19''*. Lima. Perú: Univerisdad Peruana Cayetano Heredia .
- Jáuregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes Nivel de actividad física en los estudiantes COVID-19, Arequipa - 2021*. Arequipa. Perú: Universidad Continental.
- Paredes, R. (2015). *Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos*. Quito. Ecuador: Pontifica Universidad Católica del Ecuador.
- Silva, A. (2021). *'Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de huacho''*. Huacho. Perú: Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión.

5.2. Fuentes bibliográficas

Gonzales, V., Merino, L., & Cano, M. (2009). *Adicción Virtual*. Barcelona: España. Edita Nexus.

5.3. Fuentes electrónicas

ActividadFisica. (27 de Febrero de 2023). ¿Qué es la actividad física? Obtenido de ¿Qué es la actividad física?: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

ActividadFisica. (22 de Febrero de 2023). ¿Qué es la actividad física? Obtenido de ¿Qué es la actividad física?: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

AsefaSalud. (23 de Febrero de 2023). Estilo de vida saludable. Obtenido de Estilo de vida saludable: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>

Benoti. (23 de Febrero de 2023). Vida Saludable . Obtenido de Vida Saludable : <https://benoti.pe/5-practicas-que-debes-aplicar-para-un-estilo-de-vida-saludable/>

EscuelaDeSalud. (20 de Diciembre de 2020). ¿Qué se entiende por estilo de vida saludable? Obtenido de ¿Qué se entiende por estilo de vida saludable?: <https://rebagliatisalud.edu.pe/que-es-el-estilo-de-vida-saludable/>

Gallado, A., Fuentes, L., Oré, H., & Bautista, K. (2021). ‘Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la universidad peruana cayetano heredia durante la pandemia por covid-19’’. Lima. Perú: Univerisdad Peruana Cayetano Heredia .

Gundo. (22 de Febrero de 2023). Estilos de vida saludable, la importancia para nuestra salud. Obtenido de Estilos de vida saludable, la importancia para nuestra salud: <https://www.gundo.app/blog/5-pasos-vida-saludable/>

- HerbalifeNutrition. (22 de Febrero de 2023). ¿Qué es un estilo de vida saludable? Obtenido de ¿Qué es un estilo de vida saludable?: <https://www.herbalife.com.pe/articulos/que-es-un-estilo-de-vida-saludable/>
- Hospitalinfantil. (25 de Enero de 2023). Consejos para llevar un estilo de vida saludable. Obtenido de Consejos para llevar un estilo de vida saludable: <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/consejos-para-llevar-un-estilo-de-vida-saludable>
- Idavinci. (21 de Junio de 2021). Empeoramiento de la circulación sanguínea. Tanto el estrechamiento de los vasos sanguíneos como el debilitamiento del corazón, además de la acumulación de colesterol, va a provocar que tengamos una peor circulación sanguínea, algo que se traduce en que nu. Obtenido de Empeoramiento de la circulación sanguínea. Tanto el estrechamiento de los vasos sanguíneos como el debilitamiento del corazón, además de la acumulación de colesterol, va a provocar que tengamos una peor circulación sanguínea, algo que se traduce en que nu: <https://idavinci.es/8-consecuencias-negativas-de-no-hacer-actividad-fisica/>
- Jáuregui, M. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes Nivel de actividad física en los estudiantes COVID-19, Arequipa - 2021. Arequipa. Perú: Universidad Continental.
- Nestle. (23 de Febrero de 2023). 20 tips para llevar siempre un estilo de vida saludable. Obtenido de 20 tips para llevar siempre un estilo de vida saludable: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/20-tips-para-llevar-siempre-un-estilo-de-vida-saludable>
- Nestle. (23 de Febrero de 2023). La actividad física. Obtenido de La actividad física: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-falta-de-ejercicio-descubre-sus-consecuencias-y-como-combatirla>
- OrganizaciónMundialDeSalud. (5 de Octubre de 2022). Actividad física. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

TagAirlines. (13 de Octubre de 2020). Conoce 10 consecuencias negativas de no hacer ejercicio. Obtenido de Conoce 10 consecuencias negativas de no hacer ejercicio.: <https://vuela.tag.com.gt/blog/conoce-10-consecuencias-negativas-de-no-hacer-ejercicio>

UnComo. (20 de Junio de 2022). 5 consecuencias de no hacer deporte. Obtenido de 5 consecuencias de no hacer deporte: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/5-consecuencias-de-no-hacer-deporte-44792.html>

Wikidoks. (23 de Febrero de 2023). Estilos de Vida Saludable. Obtenido de Estilos de Vida Saludable: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Wikipedia. (23 de Enero de 2023). Actividad Fisica . Obtenido de Actividad Fisica : https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

Wikipedia. (03 de 01 de 2020). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org>.

ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO**

**INSTRUMENTO 01
La actividad física**

4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Actividades físicas en el hogar		4	3	2	1
1.	La actividad física que realizas en el hogar es adecuada				
2.	Realizas la limpieza de todos los ambientes de la casa / habitación				
3.	Desarrollas actividades en el hogar que requiere de gran esfuerzo físico				
4.	Desarrollas actividades físicas recreativas en el hogar				
5.	No desarrollas ninguna actividad física en el hogar				
Actividades físicas en la escuela		4	3	2	1
6.	Realizas actividades físicas en tu I.E				
7.	La actividad física que realizas en el colegio es adecuada				
8.	Desarrollas en el colegio actividades que demandan gran esfuerzo físico				
9.	Desarrollas alguna actividad física recreativa en tu colegio				
10.	El traslado a la I.E lo desarrollas caminando				
Actividades físicas en la sociedad		4	3	2	1
11.	La actividad física que realizas en la Comunidad es adecuada				
12.	Desarrollas actividades en la Comunidad que requiere de gran esfuerzo físico				
13.	Desarrollas alguna actividad física recreativa en la Comunidad				
14.	Realizas actividades físicas en la Comunidad				
15.	No desarrollas ninguna actividad física en la Comunidad				



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**INSTRUMENTO 02
Estilo de vida saludable**

4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Bienestar social		4	3	2	1
1.	¿Está usted conforme con la existencia que tiene?				
2.	Su actitud es positiva y con buen ánimo en todo momento.				
3.	Indica sentimientos de falta de capacidad o inseguridades.				
4.	Está contento con la cosa que hace.				
5.	Ella posee dificultades de conducta.				
Bienestar físico		4	3	2	1
6.	El espacio donde habita le impide tener una vida saludable (ruidos, humos, olores, oscuridad, escasa ventilación, desperfectos, inaccesibles)				
7.	Accede a la terapia y asistencia médica que desea.				
8.	Cuando se dirige a un espacio, lo hace acompañado.				
9.	Se marcha a andar a paso libre en sus tiempos libres.				
10.	Sus parientes le siguen en contacto en todo momento.				
Bienestar material		4	3	2	1
11.	Lo que usted comprende por pensión le da para hacer lo que le gusta.				
12.	Tiene los fondos necesarios para suplir sus necesidades elementales.				
13.	Considera que sus ingresos permiten que usted se compre algunos caprichos				
14.	Le agrada la circunstancia que vive en este momento				
15.	El espacio en donde habita está modificado para sus requerimientos.				

Matriz de consistencia

ACTIVIDAD FISICA COMO HÁBITO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 20357 CESAR VALLEJO MENDOZA, 2023

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>¿Cómo se da la relación entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?</p> <p><u>Problema específicos</u> ¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?</p> <p>¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en el colegio como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?</p> <p>¿Cómo se da la relación entre las actividades físicas en la comunidad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023?</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación entre la actividad física como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Establecer la relación entre las actividades físicas en el hogar como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas en el colegio como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre las actividades físicas en la comunidad como hábito y el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> La actividad física como hábito se relaciona con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> Las actividades físicas en el hogar como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p>Las actividades físicas en el colegio como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p> <p>Las actividades físicas en la comunidad como hábito se relacionan con el estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N° 20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023.</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): La actividad física como hábito				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Indices	
			Actividades físicas en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en el hogar • Actividades recreativas 	5	Siempre Casi siempre A veces Nunca	
			Actividades física en el colegio	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en la I.E • Actividades recreativas 	5		
			Actividades físicas en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes de la comunidad • Actividades recreativas 	5		
			Total		15		
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Estilo de vida saludable				
			Dimensiones	Indicadores	Item	Indices	
			Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción con la vida • Buen humor • Comportamiento 	4	Siempre Casi siempre A veces Nunca	
			Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable • Asistencia sanitaria 	4		
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir una pensión por el Estado • Ingresos suficientes. 	4					
		12					

MATRIZ DE DATOS

N	La actividad física																V1	Estilo de vida saludable															V2							
	Actividades físicas en el hogar					Actividades físicas en la escuela					Actividades físicas en la sociedad							ST1	Bienestar social					Bienestar físico					Bienestar material					ST2						
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14			15	S2	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2			11	12	13	14	15	S3
1	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
2	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	17	Bajo	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	17	Bajo
3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Alto	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Alto
4	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
5	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
6	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	43	Medio	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	43	Medio
7	3	2	4	4	4	17	2	2	4	4	4	16	2	2	4	4	4	16	49	Alto	3	2	2	2	2	11	2	4	4	4	2	16	2	2	2	2	2	10	37	Medio
8	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
9	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
10	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
11	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	2	4	4	4	16	47	Alto	1	2	2	2	2	9	2	4	4	4	2	16	2	2	2	2	2	10	35	Medio
12	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
13	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	2	4	4	4	16	47	Alto	1	2	2	2	2	9	2	4	4	4	2	16	2	2	2	2	2	10	35	Medio
14	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
15	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	2	4	4	4	16	47	Alto	1	2	2	2	2	9	2	4	4	4	2	16	2	2	2	2	2	10	35	Medio
16	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
17	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	3	9	39	Medio	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	Alto
18	3	3	3	3	4	16	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	38	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
19	3	3	3	3	4	16	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	38	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
20	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
21	3	3	3	3	4	16	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	38	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
22	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
23	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	2	3	3	3	3	14	44	Medio
24	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
25	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	37	Medio	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	4	3	3	3	3	16	45	Alto
26	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	4	4	3	3	16	4	3	3	3	3	16	46	Alto
27	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
28	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	1	1	3	8	36	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio
29	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
30	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio
31	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio
32	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio
33	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	1	6	17	Bajo	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	6	4	1	1	1	1	8	19	Bajo
34	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
35	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
36	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio
37	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
38	3	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	31	Medio	3	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	10	4	4	4	4	2	18	39	Medio
39	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
40	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	4	3	3	3	3	16	42	Medio

133	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
134	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
135	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
136	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo
137	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
138	3	3	3	3	2	11	2	3	3	3	3	11	2	3	3	3	3	11	33	Medio	3	3	3	3	2	11	2	2	2	3	3	10	2	3	3	3	3	11	32	Medio
139	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
140	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo
141	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
142	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto
143	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
144	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
145	3	3	3	3	2	11	2	3	3	3	3	11	2	3	3	3	3	11	33	Medio	3	3	3	3	2	11	2	2	2	3	3	10	2	3	3	3	3	11	32	Medio
146	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
147	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
148	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo
149	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
150	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo
151	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
152	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	29	Bajo
153	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
154	3	3	3	3	2	11	2	3	3	3	3	11	2	3	3	3	3	11	33	Medio	3	3	3	3	2	11	2	2	2	3	3	10	2	3	3	3	3	11	32	Medio
155	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
156	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	42	Medio	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	3	3	3	14	40	Medio
157	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	3	4	4	4	17	51	Alto	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55	Alto