

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
MERCEDES CABELLO DE CARBONERA
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACION FÍSICA**



**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS E. PINTO SOTOMAYOR,
MOQUEGUA, 2025**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PRESENTADO POR:

RAMOS TEJADA, Heder Alonso

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5725-3856>

ASESOR:

Prof. TEJADA HERRERA, Leandro Raul

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-1606-1653>

**PARA OPTAR EL GRADO DE ACADEMICO DE BACHILLER EN
EDUCACIÓN**

MOQUEGUA – PERÚ

2026

JURADO DICTAMINADOR :

TESIS: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS E. PINTO SOTOMAYOR, MOQUEGUA, 2025.

PRESIDENTE (A) : -----

MGR. DAYSI NOEMI CUBA JIMENEZ

VOCAL : -----

DR. MANUEL QUISPE HUACAN

SECRETARIO (A): -----

PROF. ELVIS VILLEGAS COLANA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, con profunda gratitud y afecto, a mis padres, quienes han sido mi principal fuente de inspiración y fortaleza a lo largo de este camino. Su ejemplo de responsabilidad, sacrificio y constancia ha sido el pilar sobre el cual he construido mi formación personal y profesional. A ellos les debo no solo las oportunidades que he tenido para superarme, sino también los valores que me guían en cada paso.

Asimismo, dedico esta tesis a todos los docentes que, con vocación y entrega, contribuyen diariamente a la formación de mejores seres humanos. Su labor silenciosa pero trascendental en la escuela primaria constituye la base del desarrollo educativo del país. Este trabajo también está dedicado a los niños y niñas del sexto grado de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, cuya participación y entusiasmo hicieron posible este estudio.

Finalmente, dedico este esfuerzo a mí mismo, por no rendirme ante las dificultades, por creer en mis capacidades y por haber llegado hasta este punto con compromiso y dedicación.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a todos quienes hicieron posible la realización de esta tesis. En primer lugar, agradezco a Dios, por haberme brindado la fortaleza, la claridad y la salud necesarias para culminar este proceso académico con responsabilidad.

A mis padres, por su constante apoyo moral y emocional, por sus palabras de aliento en los momentos de mayor exigencia y por enseñarme el valor del esfuerzo y la humildad. Su confianza en mí ha sido el motor que me ha impulsado a no detenerme.

Agradezco también a los docentes de la carrera profesional de Educación Física por su orientación y por transmitir su experiencia con generosidad y compromiso, en especial a quienes me guiaron durante el proceso de elaboración de esta investigación.

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
“MERCEDES CABELLO DE CARBONERA”**



DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES

Yo, Heder Alonso Ramos Tejada, egresado del programa de estudios de EDUCACION FISICA de la Escuela de Educación Superior pedagógica Publica Mercedes Cabello de Carbonera , declaro bajo juramento que toda la información que acompaña la presente tesis titulada **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS E. PINTO SOTOMAYOR, MOQUEGUA, 2025**, es de nuestra autoría , por lo tanto declaramos que la presente tesis :

- No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente
- No ha sido publicado , ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Los datos presentaron en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto a las normas académicas vigentes de la EESPP Mercedes Cabello de Carbonera .

Heder Alonso Ramos Tejada
DNI N° 42362820

ÍNDICE

CARATULA.....	1
JURADO DICTAMINADOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRAC.....	xi
I. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO.....	12
II. PREGUNTAS, OBJETIVOS.....	14
2.1. Interrogantes de investigación.....	14
2.1.1. Interrogante general.....	14
2.1.2. Interrogantes específicas.....	14
2.2. Objetivos de investigación	15
2.2.1. Objetivo general	15
2.2.2. Objetivos específicos.....	15
III. MARCO REFERENCIAL	16
3.1. Antecedentes.....	16
3.2. Marco conceptual	19
3.2.1. Hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física.....	19
3.2.2. Educación Física y Estilos de Vida Saludable.....	21
3.2.3. Frecuencia de actividad física.....	24
3.2.4. Tipo de actividad física realizada	24

3.2.5.	Estilo de vida activo	25
3.2.6.	Conocimiento y valoración del ejercicio físico	25
3.2.7.	Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física.....	25
3.3.	Definición de términos básicos.....	26
IV.	METODOLOGÍA.....	30
4.1.	Diseño metodológico	30
4.1.1.	Tipo de investigación.....	30
4.1.2.	Unidad de análisis.....	31
4.1.3.	Técnicas e Instrumentos para el recojo.....	32
4.1.4.	Técnicas de análisis de datos	33
V.	RESULTADOS (Discusión de la información).....	36
5.1.	Edad de los estudiantes encuestados	36
5.2.	Genero de los estudiantes encuestados.....	37
5.3.	Frecuencia de actividad física.....	39
5.4.	Tipo de actividad física realizada	43
5.5.	Estilo de vida activo	48
5.6.	Conocimiento y valoración del ejercicio	53
5.7.	Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física.....	58
5.8.	Discusión de resultados del estudio.....	62
VI.	CONCLUSIONES.....	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	68
	ANEXOS	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis de Frecuencias edad de estudiantes.....	36
Tabla 2 Análisis de Frecuencias genero de estudiantes	37
Tabla 3 Análisis de Frecuencias Ítem 1	39
Tabla 4 Análisis de Frecuencias Ítem 2	40
Tabla 5 Análisis de Frecuencias Ítem 3	42
Tabla 6 Análisis de Frecuencias Ítem 4	43
Tabla 7 Análisis de Frecuencias Ítem 5	45
Tabla 8 Análisis de Frecuencias Ítem 6	46
Tabla 9 Análisis de Frecuencias Ítem 7	48
Tabla 10 Análisis de Frecuencias Ítem 8	49
Tabla 11 Análisis de Frecuencias Ítem 9.....	51
Tabla 12 Análisis de Frecuencias Ítem 10	53
Tabla 13 Análisis de Frecuencias Ítem 11.....	54
Tabla 14 Análisis de Frecuencias Ítem 12	56
Tabla 15 Análisis de Frecuencias Ítem 13	58
Tabla 16 Análisis de Frecuencias Ítem 14	59
Tabla 17 Análisis de Frecuencias Ítem 15	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Grafico porcentual de edades de estudiantes	36
Figura 2 Grafico porcentual genero estudiantes	38
Figura 3 Grafico de frecuencias ítem 1	39
Figura 4 Gráfico de frecuencias ítem 2	40
Figura 5 Gráfico de frecuencias ítem 3	42
Figura 6 Gráfico de frecuencias ítem 4	43
Figura 7 Gráfico de frecuencias ítem 5	45
Figura 8 Gráfico de frecuencias ítem 6	46
Figura 9 Gráfico de frecuencias ítem 7	48
Figura 10 Gráfico de frecuencias ítem 8	50
Figura 11 Gráfico de frecuencias ítem 9.....	51
Figura 12 Gráfico de frecuencias ítem 10	53
Figura 13 Gráfico de frecuencias ítem 11	55
Figura 14 Gráfico de frecuencias ítem 12	56
Figura 15 Gráfico de frecuencias ítem 13	58
Figura 16 Gráfico de frecuencias ítem 14	60
Figura 17 Gráfico de frecuencias ítem 15	61

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general identificar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, en el distrito de Moquegua, año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo simple y de tipo no experimental. La población estuvo conformada por 25 estudiantes, a quienes se aplicó una encuesta estructurada con 15 ítems organizados según dimensiones como frecuencia de actividad física, tipos de práctica, estilo de vida activo, conocimientos sobre los beneficios del ejercicio y hábitos relacionados con alimentación, descanso e higiene. Los resultados revelaron que una mayoría de estudiantes realiza actividad física de manera ocasional y no sistemática. Aunque demuestran una actitud favorable hacia la actividad física, aún existen deficiencias en la regularidad del ejercicio y en la integración de hábitos complementarios como el descanso adecuado y la alimentación saludable. Se observó, sin embargo, un alto nivel de valoración sobre los beneficios del ejercicio para la salud. En conclusión, los hábitos de vida saludable en relación con la actividad física presentan un nivel medio, con áreas que requieren fortalecimiento desde la escuela y el entorno familiar. Se recomienda la implementación de programas educativos que promuevan estilos de vida activos desde edades tempranas.

Palabras clave: actividad física, estilo de vida activo, alimentación saludable, frecuencia semanal.

ABSTRAC

The general objective of this research was to identify healthy lifestyle habits related to physical activity among sixth-grade elementary school students at the Luis E. Pinto Sotomayor Educational Institution in the district of Moquegua, in 2025. The study was conducted using a quantitative approach, with a simple descriptive, non-experimental design. The population consisted of 25 students, who were administered a structured survey with 15 items organized according to dimensions such as frequency of physical activity, types of practice, active lifestyle, knowledge of the benefits of exercise, and habits related to diet, rest, and hygiene. The results revealed that a majority of students engage in physical activity occasionally and inconsistently. Although they demonstrate a favorable attitude toward physical activity, deficiencies still exist in the regularity of exercise and in the integration of complementary habits such as adequate rest and healthy eating. However, a high level of appreciation for the health benefits of exercise was observed. In conclusion, healthy lifestyle habits related to physical activity are average, with areas requiring reinforcement at school and in the home environment. The implementation of educational programs that promote active lifestyles from an early age is recommended.

Keywords: physical activity, active lifestyle, healthy eating, weekly frequency.

I. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

La formación de hábitos de vida saludable desde la niñez constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral del ser humano. En un contexto global marcado por el sedentarismo, el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles y los cambios en los estilos de vida de las poblaciones infantiles, la promoción de la actividad física en la escuela se convierte en una necesidad pedagógica y social impostergable. La educación física, entendida desde una visión integral del cuerpo, el movimiento y la salud, desempeña un rol estratégico en la construcción de ciudadanos activos, conscientes y responsables de su bienestar.

En el ámbito educativo, la preocupación por los hábitos de vida saludable en los estudiantes ha cobrado relevancia no solo como contenido curricular, sino como práctica formativa que trasciende el aula. En este sentido, diversos estudios y orientaciones pedagógicas han señalado que el desarrollo de estilos de vida activos y saludables desde la educación primaria puede prevenir factores de riesgo y fomentar una cultura de autocuidado sostenida en el tiempo. Sin embargo, en muchos contextos escolares aún se evidencian carencias significativas en cuanto al conocimiento, práctica y valoración de la actividad física como parte de la vida diaria del alumnado, lo cual plantea la necesidad de investigar esta realidad desde una perspectiva contextualizada.

El presente estudio surge como respuesta a la necesidad de conocer y analizar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, ubicada en el departamento de Moquegua. A través de un enfoque descriptivo y cuantitativo, se pretende identificar la situación actual de estos hábitos, considerando que la etapa de la niñez tardía es clave para la consolidación de actitudes y comportamientos que perdurarán

en la adolescencia y adultez. La investigación parte de la siguiente interrogante central: ¿Cuáles son los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física que presentan los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor en el año 2025?

La relevancia de esta investigación radica en que proporciona una visión clara y actualizada sobre la realidad física y de salud de los estudiantes en un entorno educativo específico, permitiendo así diseñar o fortalecer estrategias pedagógicas orientadas al bienestar estudiantil. Además, este trabajo busca contribuir al cuerpo de conocimientos en el área de la pedagogía de la educación física, integrando una mirada contextual y práctica que complemente estudios previos desarrollados a nivel regional y nacional. Se diferencia de investigaciones anteriores al centrarse exclusivamente en el vínculo entre los hábitos de vida saludable y la actividad física, abordando el fenómeno desde la percepción y las prácticas de los propios escolares en un grado clave del nivel primario.

El propósito general de esta investigación es:

Determinar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, Moquegua, 2025.

II. PREGUNTAS, OBJETIVOS

2.1. Interrogantes de investigación

2.1.1. Interrogante general

¿Cuáles son los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física que presentan los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, Moquegua, 2025?

2.1.2. Interrogantes específicas

- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes del sexto grado de educación primaria en la I.E. Luis E. Pinto Sotomayor?
- ¿Qué tipo de actividad física practican los estudiantes dentro y fuera del ámbito escolar en la I.E. Luis E. Pintó Sotomayor?
- ¿Qué nivel de estilo de vida activo presentan los estudiantes en sus actividades cotidianas en la I.E. Luis E. Pinto Sotomayor?
- ¿Qué grado de conocimiento y valoración tienen los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física para su salud en la I.E. Luis E. Pinto Sotomayor?
- ¿Qué rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física, como la alimentación, el descanso y la higiene, practican los estudiantes en la I.E. Luis E pinto Sotomayor?

2.2. Objetivos de investigación

2.2.1. Objetivo general

Identificar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, Moquegua, 2025.

2.2.2. Objetivos específicos

- Analizar la frecuencia con la que los estudiantes del sexto grado de educación primaria realizan actividad física semanalmente de la I.E. Luis E. Pinto Sotomayor.
- Identificar los tipos de actividad física que practican los estudiantes del sexto grado de educación primaria dentro y fuera del entorno escolar de la I.E. Luis E Pinto Sotomayor.
- Describir el nivel de estilo de vida activo que presentan los estudiantes del sexto grado de educación primaria en sus rutinas diarias en la I.E Luis E Pinto Sotomayor .
- Evaluar el nivel de conocimiento y valoración que tienen los estudiantes del sexto grado de educación primaria sobre los beneficios de la actividad física para su salud en la I.E. Luis E. Pintó Sotomayor.
- Examinar las rutinas y hábitos saludables que los estudiantes del sexto grado de educación primaria mantienen en relación con la actividad física, tales como alimentación, descanso e higiene en la I.E. Luis E. Pinto Sotomayor.

III. MARCO REFERENCIAL

3.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Gallotta et al. (2024) en su investigación “Academic achievement and healthy lifestyle habits in primary school children: an interventional study”, El propósito del estudio fue examinar la relación entre los hábitos de vida saludable —incluyendo actividad física, coordinación motora, dieta— y el rendimiento académico, así como evaluar la eficacia de dos tipos de intervención de educación física (tradicional versus coordinada). La investigación adoptó un enfoque cuasi-experimental con diseño de intervención, en 161 niños de primaria en Italia, asignados aleatoriamente a uno de los dos tipos de clase durante cinco meses. Se midieron variables antropométricas, fitness físico, coordinación motora, actividad física, consumo de frutas y vegetales y rendimiento cognitivo en lenguaje y matemáticas antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que el nivel de actividad física y la condición aeróbica predijeron en forma significativa el rendimiento en matemáticas ($R^2 = 17\%$) y lenguaje ($R^2 = 21\%$). La intervención tradicional resultó más eficaz en mejorar las habilidades académicas que la coordinada. Se concluyó que los hábitos y habilidades motrices influyen positivamente en el rendimiento escolar, y que las clases tradicionales de educación física favorecen el aprendizaje académico más que las metodologías coordinativas

Shao & Zhou (2023) en su artículo “Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review”, El estudio tuvo como objetivo identificar los factores correlacionados con los hábitos de actividad física en adolescentes entre 10 y 19 años. Mediante una revisión sistemática en cinco bases de datos para el periodo 2000-2022, se analizaron factores demográficos, psicológicos, sociales y ambientales. Se concluyó que

los adolescentes con mayor apoyo familiar y escolar, mayor autoestima y autoeficacia realizaron más actividad física habitual. Además, se observó que el sedentarismo, el consumo de tecnología y el bajo estatus socioeconómico se asociaron negativamente con dichos hábitos. Este antecedente aporta una visión amplia sobre los determinantes de los hábitos activos en jóvenes, enfatizando la necesidad de entornos de promoción continuada

Benítez-Andrades et al. (2024) en su estudio “Feasibility of Social-Network-Based eHealth Intervention on the Improvement of Healthy Habits among Children”, Este estudio evaluó la factibilidad de una intervención digital (plataforma eHealth basada en redes sociales) dirigida a mejorar hábitos saludables —alimentación y actividad física— en escolares de 11 a 15 años. Participaron 139 alumnos en el grupo intervención y 91 en el grupo control. Durante 14 semanas, el grupo intervención usó una aplicación con interacciones sociales, contenidos diarios sobre nutrición y ejercicio, y recompensas virtuales. Se midieron indicadores como el índice de masa corporal ajustado, el PAQ-A y el KIDMED antes y después de la intervención. Los resultados mostraron diferencias significativas en el IMC ajustado, el nivel de actividad física y calidad de la dieta en favor del grupo intervención. Se concluyó que este tipo de intervenciones digitales son viables y prometen mejorar hábitos saludables en niños, aunque requieren investigación adicional sobre la adherencia prolongada

Antecedentes Nacionales

Pastor Rodríguez (2024) en su tesis “Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú” menciona que, La investigación tuvo como objetivo indagar sobre el estado de los hábitos saludables (actividad física, alimentación, higiene, sueño) entre escolares de 6 a 12 años en el Perú, cubriendo de 2018 a 2022. La metodología consistió en una revisión bibliográfica descriptiva cualitativa en bases de datos nacionales e

internacionales. Se analizaron 54 artículos: 8 sobre actividad física. Los hallazgos revelaron deficiencias en múltiples áreas de salud infantil, debido a creencias erróneas, mala práctica, falta de servicios básicos y consumo excesivo de alimentos procesados. Se propusieron estrategias como promover el ejercicio físico escolar, dietas saludables y regulación de publicidad alimentaria. Este estudio proporciona un panorama integral y reciente sobre la realidad de los hábitos saludables en la infancia peruana.

Surco Huamán (2024) en su proyecto titulado “Actividad física y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de una I.E.S. distrito de SMP”, Este trabajo tuvo como objetivo identificar la relación entre actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de una institución educativa superior en el distrito de San Martín de Porres. Empleó diseño no experimental correlacional-descriptivo, con población de 775 estudiantes, muestra de 257 (trabajaron 69 por conveniencia), utilizando cuestionarios y análisis con SPSS 25. Se halló correlación estadística significativa entre la práctica de actividad física y buenos hábitos alimenticios. Se concluyó que fomentar ambas conductas en conjunto resulta esencial para promover estilos de vida saludables en contextos educativos peruanos

Chávez-Saltos & Balda-Zambrano (2022) en su tesis titulada “Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años” tuvo por objetivo fue investigar si la incorporación de actividad física regular podría influir positivamente en los hábitos alimenticios de escolares de 10 a 12 años en Ecuador. El enfoque fue experimental cuasi-controlado, aplicando sesiones diseñadas de actividad física y evaluando cambios mediante cuestionarios nutricionales antes y después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en la calidad de la alimentación y una mayor disposición a hábitos saludables tras la actividad física

sistemática. Se concluye que las intervenciones integradas de ejercicio y educación nutricional favorecen la adopción de hábitos saludables en niños de educación primaria

3.2. Marco conceptual

3.2.1. Hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física

Los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física se definen como un conjunto de conductas aprendidas, sistemáticas y voluntarias que promueven el bienestar físico, mental y social del individuo mediante la práctica regular de actividad corporal planificada o espontánea. Estos hábitos implican la integración de rutinas que incluyen movimiento físico constante, alimentación adecuada, descanso reparador, higiene personal y actitudes positivas hacia el ejercicio, consolidándose a través del tiempo como parte de un estilo de vida activo y consciente. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles, el desarrollo motor, la salud mental y el mejoramiento de la calidad de vida, especialmente en la infancia, cuando se consolidan patrones duraderos de conducta.

En el contexto educativo, particularmente en la etapa de educación primaria, estos hábitos son resultado de la interacción entre la educación formal impartida en el área de Educación Física, las prácticas del entorno familiar y la influencia del entorno social. La interiorización de estos hábitos desde temprana edad favorece la formación de ciudadanos conscientes de su salud y responsables de su autocuidado, facilitando así un adecuado crecimiento integral.

Enfoques teóricos

a) Enfoque ecológico del comportamiento saludable (McLeroy et al., 1988)

Este enfoque plantea que la formación de hábitos saludables está determinada por múltiples niveles de influencia: el nivel individual (conocimientos, actitudes, motivación), el nivel interpersonal (familia, docentes, compañeros), el nivel organizacional (escuela, políticas educativas), y el nivel comunitario (cultura local, entorno social). Bajo esta perspectiva, el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la actividad física no depende únicamente de la voluntad del estudiante, sino también de las condiciones sociales, ambientales y culturales que lo rodean. La escuela y la familia se convierten en agentes clave para promover una cultura de movimiento y bienestar.

b) Enfoque de la praxiología motriz (Pierre Parlebas, 1981)

Desde la praxiología motriz, la actividad física se considera una forma específica de conducta humana que implica una lógica interna, una estructura y una finalidad. Los hábitos saludables vinculados al ejercicio deben analizarse en función de las situaciones motrices en las que el sujeto actúa, ya que estas condicionan el aprendizaje, la motivación y la participación del individuo. En el ámbito escolar, el tipo de actividades, el contexto lúdico y el diseño pedagógico influyen directamente en la formación de hábitos duraderos de movimiento.

c) Enfoque del desarrollo psicomotor (Jean Le Boulch, 1987)

Le Boulch considera la actividad física como una vía esencial para el desarrollo armónico del niño, integrando dimensiones cognitivas, emocionales y motoras. Los hábitos de vida saludable deben ser entendidos desde una perspectiva psicomotriz, ya que el cuerpo en movimiento no solo fortalece la salud física, sino también el pensamiento, la autonomía y la identidad. En esta línea, la educación física no se

limita a la enseñanza de técnicas deportivas, sino que promueve la vivencia consciente del cuerpo como base del bienestar.

d) Enfoque sociocrítico de la salud (Bourdieu, 1986)

Desde una mirada sociocrítica, los hábitos de salud y actividad física también pueden ser comprendidos como prácticas socialmente construidas y diferenciadas por el capital cultural, económico y simbólico de los sujetos. En este sentido, el acceso y la valoración de la actividad física están influenciados por las condiciones sociales del estudiante. Por ello, la escuela debe desempeñar un rol compensador, brindando oportunidades igualitarias para el desarrollo de hábitos saludables, independientemente del origen familiar o social.

3.2.2. Educación Física y Estilos de Vida Saludable

La Educación Física es una disciplina pedagógica que se encarga de la formación integral del ser humano a través del movimiento corporal, la actividad motriz y la vivencia del cuerpo en interacción con el entorno. Su finalidad no se limita al desarrollo de la condición física, sino que abarca también aspectos cognitivos, emocionales, sociales y éticos del educando. Según Pierre Parlebas (1981), la Educación Física es un campo de saber con lógica interna propia, donde las situaciones motrices permiten comprender la estructura del comportamiento motor y su incidencia en la formación personal y colectiva.

En el marco educativo escolar, la Educación Física cumple una función formativa fundamental, pues promueve el conocimiento y la gestión del cuerpo, el desarrollo de la autonomía, la cooperación y la adquisición de hábitos saludables. Jean Le Boulch (1987) sostiene que la actividad motriz, organizada pedagógicamente,

constituye un medio privilegiado para el desarrollo psicomotor y la construcción de la identidad personal. En este sentido, la Educación Física aporta a la educación en valores, a la convivencia democrática y al bienestar general de los estudiantes.

Los estilos de vida saludable son formas de conducta que se reflejan en hábitos sostenidos a lo largo del tiempo, orientados a preservar la salud física, mental y social de la persona. Estos incluyen la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado, la higiene personal, el autocuidado emocional y la prevención de conductas de riesgo. La Organización Panamericana de la Salud (2019) define el estilo de vida saludable como “un patrón de comportamientos que permite alcanzar y mantener el bienestar físico, psicológico y social a lo largo del ciclo vital”.

Desde un enfoque educativo, los estilos de vida saludable constituyen una dimensión fundamental del desarrollo humano, especialmente en la infancia y adolescencia, donde se configuran las bases del comportamiento futuro. La promoción de estilos de vida saludables en el ámbito escolar no solo contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles, sino que fortalece la autoestima, la autorregulación y la calidad de vida de los estudiantes, haciendo de la escuela un espacio protector y formador.

Enfoques teóricos sobre Educación Física y Estilos de Vida Saludable

a) Enfoque praxiológico (Pierre Parlebas)

Desde la praxiología motriz, la Educación Física se concibe como una práctica científica que estudia la lógica interna de las situaciones motrices y su relación con la conducta del individuo en contextos de juego, deporte, expresión corporal o

actividad motriz adaptada. Este enfoque permite comprender que el movimiento en Educación Física no es solo ejecución técnica, sino una manifestación de intencionalidad, estrategia y relación social, contribuyendo así al desarrollo de un estilo de vida activo y reflexivo.

b) Enfoque psicomotor (Jean Le Boulch)

Le Boulch propone que la Educación Física debe basarse en una pedagogía del movimiento que favorezca la maduración neurológica, la lateralidad, la coordinación, la estructuración espacial y la integración del esquema corporal. Un estilo de vida saludable, en este marco, se construye desde la vivencia corporal, el reconocimiento de los propios límites y el desarrollo de habilidades motrices adaptadas a las exigencias del entorno.

c) Enfoque biosociocultural (Rudolf Virchow – ampliado por la OMS)

Este enfoque plantea que la salud y los estilos de vida están determinados por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, por lo que la intervención educativa debe ser integral. La Educación Física actúa como agente de salud, en tanto promueve prácticas corporales que mejoran la condición física y mental, pero también genera conciencia crítica sobre los determinantes sociales de la salud, contribuyendo a la equidad y la justicia social.

d) Enfoque educativo humanista (Pestalozzi, Comenio, Rousseau)

Desde una perspectiva pedagógica clásica, la Educación Física se vincula al desarrollo armónico del ser humano, promoviendo el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Rousseau consideraba que el movimiento libre favorece la autonomía del niño; Comenio planteaba una educación integral en donde el cuerpo no puede ser

relegado; y Pestalozzi subrayaba el aprendizaje desde la experiencia corporal. Estos aportes permiten fundamentar la relevancia de incorporar la promoción de estilos de vida saludables como parte del proceso formativo, más allá del rendimiento físico.

3.2.3. Frecuencia de actividad física

La frecuencia de actividad física hace referencia al número de veces que un individuo realiza ejercicios o movimientos corporales durante un periodo determinado, generalmente por semana. En el caso de estudiantes de educación primaria, la frecuencia está influenciada por factores escolares, familiares y motivacionales. Según recomendaciones internacionales, se sugiere un mínimo de 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa en niños. La regularidad con la que se realiza esta actividad es esencial para consolidar un estilo de vida saludable, prevenir el sedentarismo y mejorar las funciones metabólicas, musculares y cognitivas.

3.2.4. Tipo de actividad física realizada

Esta dimensión se refiere a la variedad de ejercicios o movimientos que el estudiante lleva a cabo en su vida cotidiana, ya sea en el ámbito escolar, familiar o recreativo. Incluye actividades aeróbicas (como correr, saltar, nadar), anaeróbicas (levantamiento de peso o ejercicios de fuerza), actividades lúdicas o deportivas organizadas (fútbol, vóley, atletismo) y juegos activos no estructurados. La diversidad en el tipo de actividad física permite el desarrollo de diferentes habilidades motoras y fortalece distintos grupos musculares, además de promover la adherencia a largo plazo mediante la motivación y el disfrute.

3.2.5. Estilo de vida activo

El estilo de vida activo es una dimensión que abarca la disposición general del estudiante a involucrarse en actividades que implican movimiento físico durante su rutina diaria. No se limita únicamente al ejercicio formal, sino que comprende acciones como caminar, subir escaleras, participar en juegos de patio o colaborar en tareas domésticas que requieren movilidad. Un estilo de vida activo contrasta con comportamientos sedentarios, y representa una actitud favorable hacia la salud, el dinamismo y la autonomía personal. En el entorno educativo, fomentar un estilo de vida activo contribuye al desarrollo integral del niño y a la consolidación de hábitos sostenibles a lo largo del tiempo.

3.2.6. Conocimiento y valoración del ejercicio físico

Esta dimensión alude al nivel de información que posee el estudiante sobre los beneficios del ejercicio físico, así como su actitud hacia la práctica regular del mismo. Incluye el reconocimiento de los efectos positivos del ejercicio en la salud física y mental, y la percepción personal sobre su importancia. El conocimiento adecuado y la valoración positiva del ejercicio inciden directamente en la disposición del individuo para practicarlo de forma voluntaria y sostenida. En el nivel primario, este aspecto se ve influenciado por la educación formal, el ejemplo familiar y el entorno social inmediato.

3.2.7. Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física

Esta dimensión se centra en las prácticas regulares y sistemáticas que acompañan o favorecen la actividad física, tales como horarios de sueño adecuados, alimentación balanceada, hidratación, higiene corporal y pausas activas. Estos hábitos

complementan la práctica física, generando un marco integral de autocuidado. El establecimiento de rutinas saludables en la niñez potencia los beneficios del ejercicio y reduce riesgos asociados a malos estilos de vida. La formación de dichas rutinas requiere de una guía educativa coherente, coherencia en el entorno familiar y una cultura institucional que promueva la salud integral del estudiante.

3.3. Definición de términos básicos

1. Actividad física

Definición conceptual: La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Abarca desde actividades deportivas y recreativas hasta tareas cotidianas.

Definición operacional: En esta investigación, se entiende por actividad física toda acción motriz que realizan los estudiantes dentro o fuera del horario escolar, registrada mediante ítems que miden la frecuencia, duración y tipo de actividades realizadas según el instrumento aplicado.

2. Bienestar físico

Definición conceptual: El bienestar físico es una dimensión de la salud que implica el funcionamiento eficiente del cuerpo, la capacidad de realizar actividades diarias sin fatiga excesiva y la prevención de enfermedades mediante hábitos saludables.

Definición operacional: Corresponde a los beneficios percibidos por los estudiantes como resultado de sus prácticas de actividad física, valorados a través de preguntas sobre el estado corporal y la energía física en el cuestionario.

3. Conocimiento del ejercicio físico

Definición conceptual: Hace referencia al nivel de comprensión que posee una persona sobre los beneficios, técnicas, normas y efectos del ejercicio físico en el cuerpo y la salud.

Definición operacional: Se evalúa mediante preguntas que exploran el grado de información que tienen los estudiantes sobre el ejercicio físico y su impacto en la salud, en base a la dimensión “Conocimiento y valoración del ejercicio”.

4. Estilo de vida activo

Definición conceptual: Un estilo de vida activo se caracteriza por la incorporación regular de movimiento físico en la vida cotidiana, incluyendo la práctica de deportes, juegos, caminatas u otras formas de ejercicio físico.

Definición operacional: Se mide mediante ítems que registran el tiempo dedicado a actividades físicas no escolares y decisiones cotidianas relacionadas con la movilidad activa (por ejemplo, caminar al colegio).

5. Frecuencia de actividad física

Definición conceptual: Corresponde al número de veces que se practica una actividad física en un determinado periodo, y se considera un indicador clave para valorar la constancia de la práctica.

Definición operacional: En el estudio se recoge mediante preguntas que exploran cuántos días por semana realizan los estudiantes algún tipo de actividad física.

6. Hábitos de vida saludable

Definición conceptual: Conjunto de comportamientos adquiridos que promueven la salud física, mental y social, tales como alimentación balanceada, actividad física regular, descanso suficiente y la evitación de conductas de riesgo.

Definición operacional: Es la variable de investigación que agrupa dimensiones relacionadas a la práctica de actividad física, estilos de vida, rutinas saludables y conocimientos del ejercicio, evaluada mediante una encuesta estructurada.

7. Motivación para la actividad física

Definición conceptual: Proceso interno que impulsa a una persona a iniciar, mantener o intensificar una conducta física voluntaria, influenciada por factores personales, sociales o culturales.

Definición operacional: Se recoge mediante preguntas que indagan sobre los motivos por los que los estudiantes deciden participar o no en actividades físicas, como diversión, salud o influencia del entorno.

8. Rutina física diaria

Definición conceptual: Es la secuencia de actividades físicas realizadas habitualmente en el día a día, ya sean planificadas (como clases de Educación Física) o espontáneas (como juegos recreativos).

Definición operacional: Se mide observando la regularidad y estructura de las acciones físicas cotidianas de los estudiantes, evaluadas a través de la dimensión “Rutinas y hábitos saludables”.

9. Salud integral

Definición conceptual: La salud integral comprende el bienestar físico, mental, emocional y social del individuo, y no solo la ausencia de enfermedad. Está relacionada con prácticas que fortalecen la calidad de vida.

Definición operacional: Se considera como una finalidad implícita de los hábitos de vida saludable promovidos por la actividad física, analizada mediante las respuestas generales de los estudiantes sobre su percepción de bienestar.

10. Tipo de actividad física realizada

Definición conceptual: Hace referencia a la clase de ejercicio o movimiento ejecutado, como juegos recreativos, deportes organizados, caminatas, bailes, etc. Cada tipo tiene efectos distintos sobre el cuerpo.

Definición operacional: Se identifican los tipos de actividad física que practican los estudiantes, ya sea individual o en grupo, en función de los ítems del cuestionario que preguntan sobre las prácticas más frecuentes.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

4.1.1. Tipo de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación aplicada, dado que tiene como propósito generar conocimiento con un enfoque práctico orientado a mejorar la comprensión y promoción de los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en un contexto educativo específico. En este caso, el estudio se centra en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, ubicada en la región Moquegua.

La investigación aplicada se caracteriza por su finalidad orientada a la solución de problemas concretos dentro de una realidad determinada. A diferencia de la investigación básica, cuyo objetivo principal es la generación de conocimiento teórico, la investigación aplicada busca utilizar ese conocimiento para responder a necesidades prácticas, educativas y sociales. En este contexto, el presente trabajo no solo describe una situación observable, sino que también permite identificar aspectos clave para la toma de decisiones pedagógicas, el diseño de intervenciones educativas y la formulación de estrategias que promuevan estilos de vida saludables en la población escolar.

Enfoque de investigación

Asimismo, el estudio se desarrolla bajo un enfoque descriptivo simple, ya que se limita a caracterizar y analizar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física en la población objetivo, sin establecer relaciones causales ni correlaciones entre variables. Este tipo de investigación permite recolectar,

organizar y presentar datos de manera sistemática, con el fin de obtener una visión clara y objetiva del fenómeno estudiado.

La elección de este tipo de investigación responde a la necesidad de comprender cómo se manifiestan los hábitos de actividad física en los estudiantes de educación primaria, en términos de frecuencia, tipo de actividades, estilo de vida, conocimiento y valoración, así como rutinas relacionadas. Esta aproximación resulta pertinente en el campo de la educación física, al permitir establecer un diagnóstico que sirva de base para futuras acciones pedagógicas orientadas a la mejora del bienestar infantil.

4.1.2. Unidad de análisis

La unidad de análisis del presente estudio está conformada por los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, ubicada en la ciudad de Moquegua, durante el año 2025. Esta unidad de análisis ha sido seleccionada por representar un grupo etario clave en el desarrollo de hábitos de vida saludable, particularmente en lo que respecta a la adopción y práctica regular de actividades físicas dentro y fuera del entorno escolar.

La elección de esta unidad de análisis responde tanto a criterios pedagógicos como sociales, ya que la educación primaria es una etapa formativa decisiva en la adquisición de estilos de vida que pueden perdurar en el tiempo. El sexto grado, específicamente, representa una etapa de transición en la que los estudiantes comienzan a desarrollar una mayor conciencia sobre su salud, su cuerpo y su entorno, lo cual convierte a este grupo en un sujeto de estudio pertinente para explorar prácticas de vida saludable desde la perspectiva de la educación física.

La caracterización de esta unidad de análisis permitirá obtener una representación objetiva y significativa de la situación actual de los estudiantes en relación con la actividad física, brindando insumos valiosos para futuras intervenciones escolares orientadas a la promoción de la salud y el bienestar infantil.

4.1.3. Técnicas e Instrumentos para el recojo

En concordancia con la naturaleza cuantitativa del estudio y con el tipo de investigación descriptiva simple, la técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta, por ser un procedimiento sistemático y estructurado que permite recopilar información directa y objetiva sobre las percepciones, prácticas y comportamientos de los estudiantes respecto a los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física.

La encuesta fue aplicada de forma individual a los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, previa autorización de las autoridades institucionales correspondientes y con el debido consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el respeto por los principios éticos de la investigación educativa.

Como instrumento de recolección, se empleó un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para este estudio, el cual se organizó en función de las cinco dimensiones que componen la variable de investigación:

- Frecuencia de actividad física
- Tipo de actividad física realizada
- Estilo de vida activo

- Conocimiento y valoración del ejercicio
- Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física.

El cuestionario constó de preguntas cerradas con alternativas de respuesta tipo escala de Likert de tres niveles (siempre, a veces, nunca), lo cual permitió cuantificar de manera estandarizada los comportamientos observados. Este formato fue elegido por su facilidad de comprensión para estudiantes de educación primaria y por su capacidad para ofrecer resultados comparables y analizables estadísticamente.

La construcción del cuestionario se basó en la revisión de literatura especializada, investigaciones previas en el campo de la educación física y en los lineamientos establecidos por expertos en promoción de la salud infantil. Además, se realizó una validación de contenido mediante juicio de expertos, con el fin de garantizar la pertinencia, claridad y coherencia de cada ítem respecto a los objetivos de la investigación.

Este enfoque metodológico en el uso de técnicas e instrumentos permitió obtener datos relevantes, precisos y representativos sobre los hábitos de vida saludable de los estudiantes, facilitando su posterior análisis y contribuyendo a una interpretación rigurosa de los resultados del estudio.

4.1.4. Técnicas de análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos en el presente estudio, se emplearon técnicas estadísticas de carácter descriptivo, adecuadas al enfoque cuantitativo y al diseño de investigación descriptivo simple. El objetivo principal de estas técnicas fue organizar, resumir y presentar de manera clara y comprensible

la información recogida a través del cuestionario aplicado a los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor.

Una vez recolectada la información, los datos fueron codificados y sistematizados en una base de datos utilizando el software estadístico Microsoft Excel, permitiendo un tratamiento ordenado de las variables y sus respectivas dimensiones.

Posteriormente, se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Cálculo de frecuencias absolutas (f): para determinar el número de estudiantes que seleccionaron cada una de las alternativas de respuesta (siempre, a veces, nunca) por cada ítem del cuestionario.
- Cálculo de frecuencias relativas ($f\%$): expresadas en porcentajes, con el fin de facilitar la interpretación y comparación de los datos, especialmente al momento de identificar tendencias y patrones en los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física.
- Tabulación de datos: los resultados fueron organizados en tablas de distribución de frecuencias, lo cual permitió una presentación clara y ordenada de la información para cada dimensión de la variable de estudio.
- Representación gráfica: los datos más relevantes se complementaron mediante el uso de gráficos de barras y de sectores, lo cual favoreció una visualización más accesible de los resultados y facilitó la identificación de los comportamientos predominantes en la población estudiada.

Estas técnicas permitieron una interpretación objetiva de los datos, alineada con los objetivos específicos del estudio, contribuyendo al análisis riguroso de cada una de las dimensiones de los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física. El empleo de herramientas estadísticas descriptivas resulta pertinente en

estudios de esta naturaleza, ya que permite generar un diagnóstico situacional confiable, útil para la toma de decisiones pedagógicas orientadas a la promoción del bienestar físico en contextos escolares.

V. RESULTADOS (Discusión de la información)

5.1. Edad de los estudiantes encuestados

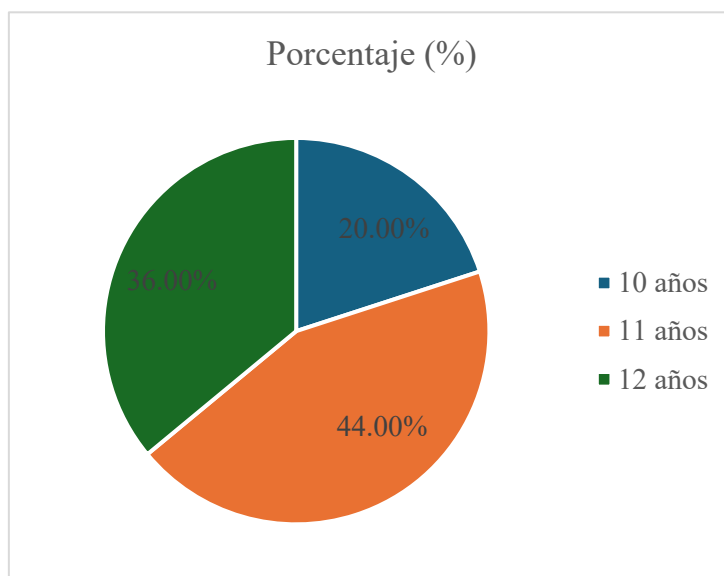
Tabla 1

Análisis de Frecuencias edad de estudiantes

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Edad	10 años	5	5	20.00%
	11 años	11	16	44.00%
	12 años	9	25	36.00%
	Total	25		100.00%

Figura 1

Grafico porcentual de edades de estudiantes



Los resultados obtenidos en la encuesta indican que la mayoría de los estudiantes encuestados tienen 11 años de edad, representando el 44.00 % del total de la muestra. Este grupo constituye la edad predominante en el sexto grado de educación primaria, lo cual es coherente con el rango etario esperado según el sistema educativo peruano.

Por otro lado, se observa que un 36.00 % de los estudiantes tiene 12 años, lo que sugiere la presencia de alumnos con una ligera sobriedad, situación que puede deberse a factores como repitencia o ingreso tardío al sistema escolar. Finalmente, un 20.00 % de los estudiantes tiene 10 años, lo que indica que una proporción menor de la muestra se encuentra por debajo de la edad promedio para el grado.

Estos datos permiten contextualizar las características etarias de la población estudiada, lo cual es relevante para comprender su desarrollo físico y hábitos relacionados con la actividad física. La diversidad de edades también podría influir en las preferencias, motivaciones y niveles de participación en actividades físicas, lo que será considerado en la interpretación de las siguientes dimensiones.

5.2. Genero de los estudiantes encuestados

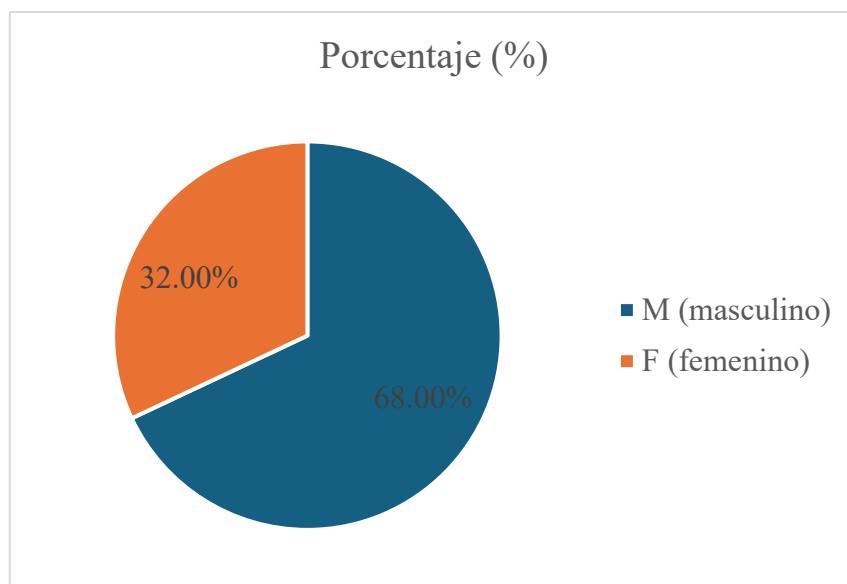
Tabla 2

Análisis de Frecuencias genero de estudiantes

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Genero	M (masculino)	17	17	68.00%
	F (femenino)	8	25	32.00%
	Total	25		100.00%

Figura 2

Grafico porcentual genero estudiantes



Los datos obtenidos revelan que el 68.00 % de los estudiantes encuestados pertenece al género masculino, mientras que el 32.00 % corresponde al género femenino. Esta distribución muestra una mayor presencia de varones dentro de la población estudiantil del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor. La diferencia porcentual entre ambos géneros sugiere que la muestra está conformada por un grupo mayoritariamente masculino, lo cual puede influir en ciertos patrones de comportamiento relacionados con la actividad física. Diversos estudios en el ámbito de la educación física han evidenciado que la participación en actividades físicas tiende a ser más frecuente entre los varones en contextos escolares, debido a factores socioculturales, motivacionales y de percepción de género en el deporte.

Esta información resulta relevante para el análisis posterior de los hábitos de vida saludable, ya que permite considerar posibles diferencias de género en la frecuencia, tipo de actividad y estilo de vida activo de los estudiantes, lo cual contribuirá a un diagnóstico más preciso y contextualizado.

5.3. Frecuencia de actividad física

1. ¿Realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte durante la semana?

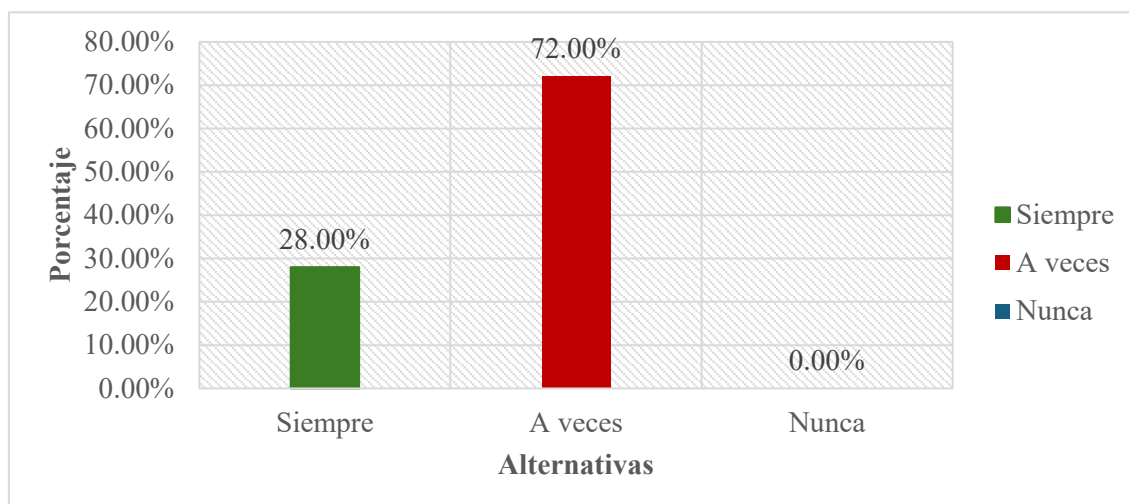
Tabla 3

Análisis de Frecuencias Ítem 1

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 1	Siempre	7	7	28.00%
	A veces	18	25	72.00%
	Nunca	0	25	0.00%
Total		25		100.00%

Figura 3

Grafico de frecuencias ítem 1



Los resultados muestran que el 72.00 % de los estudiantes manifiesta que “a veces” realiza ejercicios físicos o practica algún deporte durante la semana, mientras que un 28.00 % afirma que “siempre” lo hace. No se registraron respuestas en la alternativa “nunca”, lo cual indica que la totalidad de los estudiantes encuestados participa en actividades físicas en alguna medida.

El predominio de la opción “a veces” sugiere que, si bien existe cierta disposición hacia la práctica de actividad física, esta no se realiza con regularidad en la mayoría de los casos. La ausencia de estudiantes que no practiquen ejercicio físico en absoluto es un indicio positivo en cuanto a la concienciación sobre su importancia; sin embargo, la falta de constancia representa un aspecto a mejorar desde la perspectiva educativa y formativa.

Estos resultados permiten inferir que los estudiantes presentan hábitos físicos intermitentes, lo cual puede limitar los beneficios asociados a la práctica sistemática de actividad física, tales como el desarrollo de la condición física, la mejora del estado de salud y la adquisición de rutinas saludables. Por tanto, es necesario fortalecer estrategias pedagógicas que promuevan la regularidad en la práctica física, ajustadas a las características y motivaciones de los estudiantes.

2. ¿Dedicas al menos 30 minutos al día a moverte activamente (caminar, correr, jugar)?

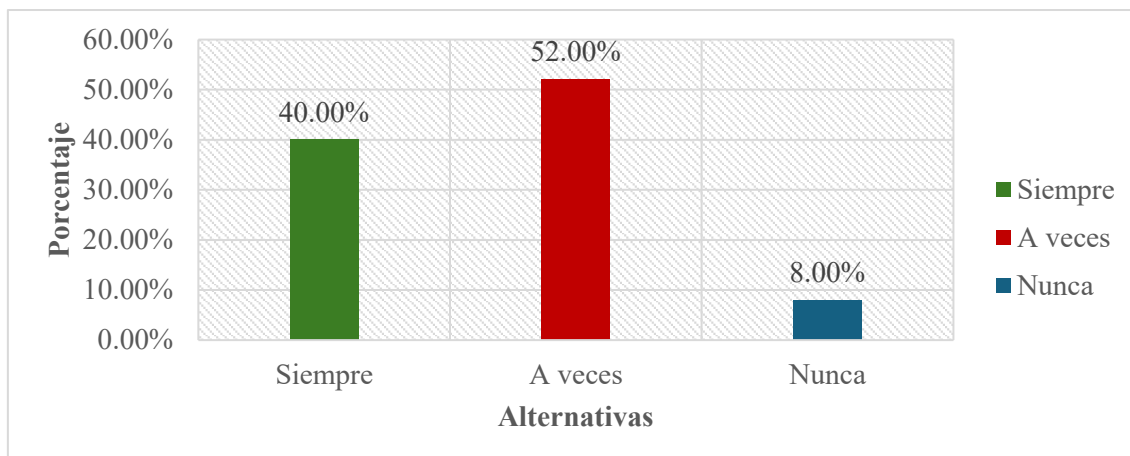
Tabla 4

Análisis de Frecuencias Ítem 2

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 2	Siempre	10	10	40.00%
	A veces	13	23	52.00%
	Nunca	2	25	8.00%
Total		25		100.00%

Figura 4

Gráfico de frecuencias ítem 2



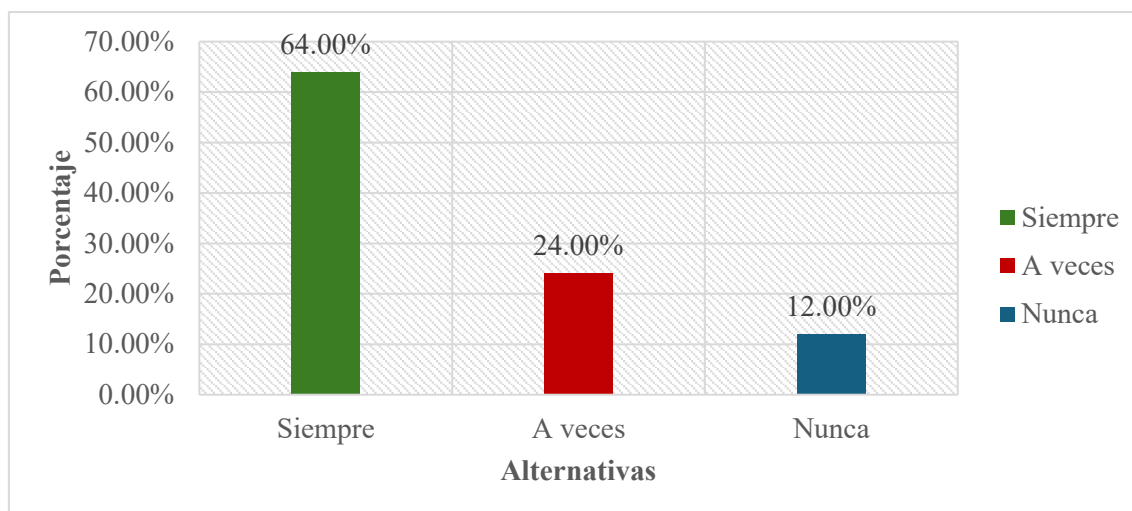
Los resultados indican que un 40.00 % de los estudiantes encuestados señala que “siempre” dedica al menos 30 minutos diarios a moverse activamente, lo cual representa un grupo importante que mantiene un hábito físico diario favorable. Por otro lado, el 52.00 % manifiesta que “a veces” realiza este tipo de actividad, y un 8.00 % declara que “nunca” lo hace. Este panorama evidencia que, si bien la mayoría de los estudiantes (92 %) tiene contacto con el movimiento físico diario en cierta medida, más de la mitad no lo realiza de manera constante, lo cual revela una intermitencia en el cumplimiento de la recomendación mínima de actividad física diaria sugerida por organizaciones como la OMS. Este dato es significativo, ya que el movimiento diario es esencial para el desarrollo integral del niño, especialmente en edades escolares.

La presencia del 8.00 % que no dedica tiempo diario a la actividad física plantea un punto de alerta, ya que estos estudiantes podrían estar en mayor riesgo de desarrollar hábitos sedentarios desde temprana edad. Estos hallazgos reflejan la necesidad de intervenciones pedagógicas más estructuradas y de un enfoque escolar que promueva la sistematización del ejercicio físico diario como parte de los hábitos de vida saludable.

3. ¿Participas con entusiasmo en las clases de Educación Física?

Tabla 5*Análisis de Frecuencias Ítem 3*

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 3	Siempre	16	16	64.00%
	A veces	6	22	24.00%
	Nunca	3	25	12.00%
Total		25		100.00%

Figura 5*Gráfico de frecuencias ítem 3*

Los datos obtenidos indican que el 64.00 % de los estudiantes encuestados “siempre” participa con entusiasmo en las clases de Educación Física, lo cual revela una actitud mayoritariamente positiva hacia esta área curricular. Este resultado sugiere un buen nivel de motivación e interés por parte de los alumnos en relación con las actividades físicas propuestas en el contexto escolar. Asimismo, el 24.00 % manifiesta que “a veces” participa con entusiasmo, lo que podría estar relacionado con variables como el tipo de actividades realizadas, el ambiente de clase o factores personales como el estado de ánimo o la autoimagen física. En contraste, un 12.00 % señala que “nunca” muestra entusiasmo

en estas clases, lo que representa un segmento reducido pero significativo que podría estar desvinculándose del valor pedagógico y formativo de la educación física.

Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría muestra una disposición favorable, aún existen estudiantes con baja implicancia emocional y actitudinal, lo cual podría influir negativamente en su nivel de compromiso con la actividad física. Este hallazgo pone en evidencia la necesidad de estrategias didácticas inclusivas y motivadoras, que atiendan a las diferencias individuales y fomenten el interés activo de todos los estudiantes.

5.4. Tipo de actividad física realizada

4. ¿Realizas diferentes tipos de ejercicios o deportes en la semana?

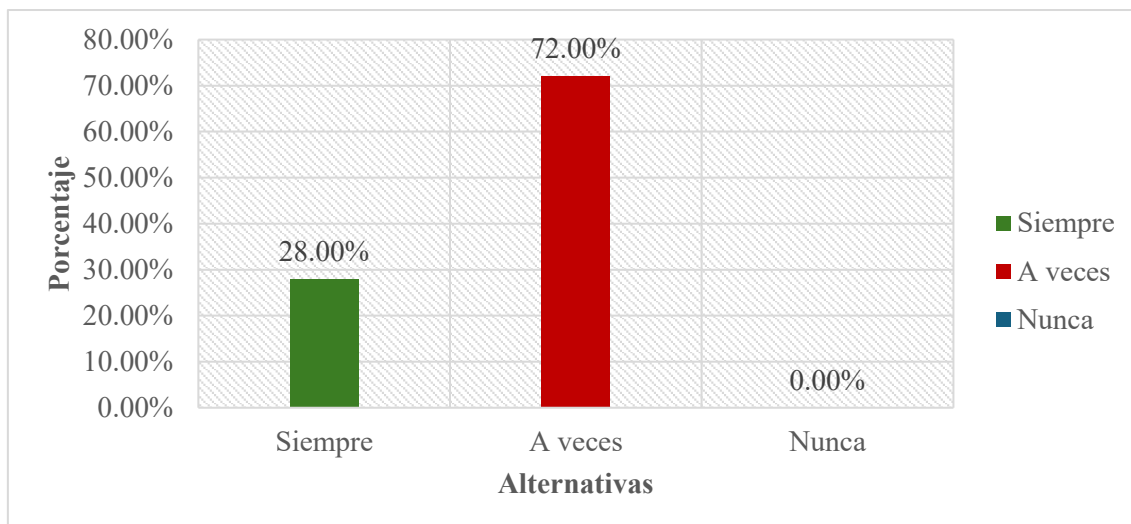
Tabla 6

Análisis de Frecuencias Ítem 4

Alternativa		Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 4	Siempre	7	7	28.00%
	A veces	18	25	72.00%
	Nunca	0	25	0.00%
Total		25		100.00%

Figura 6

Gráfico de frecuencias ítem 4



Según los resultados obtenidos, el 72.00 % de los estudiantes encuestados manifiesta que “a veces” realiza diferentes tipos de ejercicios o deportes durante la semana, mientras que el 28.00 % señala que “siempre” los realiza. No se registraron respuestas en la alternativa “nunca”, lo cual indica que todos los estudiantes practican al menos algún tipo de actividad física, aunque no necesariamente con variedad o regularidad.

El predominio de la opción “a veces” evidencia una limitada diversidad en la práctica física semanal, lo cual puede tener implicancias tanto en el desarrollo integral de las capacidades motrices como en la motivación del estudiante. La repetición o escasa variedad de actividades puede provocar desinterés, fatiga o estancamiento en el progreso físico, mientras que la incorporación de diferentes disciplinas deportivas favorece el aprendizaje motor, la socialización y el entusiasmo por la actividad.

Si bien el hecho de que no existan estudiantes que nunca realicen ejercicio es alentador, los resultados sugieren la necesidad de promover la exploración de diversas formas de movimiento en el entorno escolar y familiar. Esto implica un mayor estímulo hacia la diversidad de experiencias motrices, ajustadas a las posibilidades e intereses de los estudiantes, con el fin de consolidar hábitos más integrales y sostenibles en el tiempo.

5. ¿Te gusta hacer actividad física acompañado de otras personas?

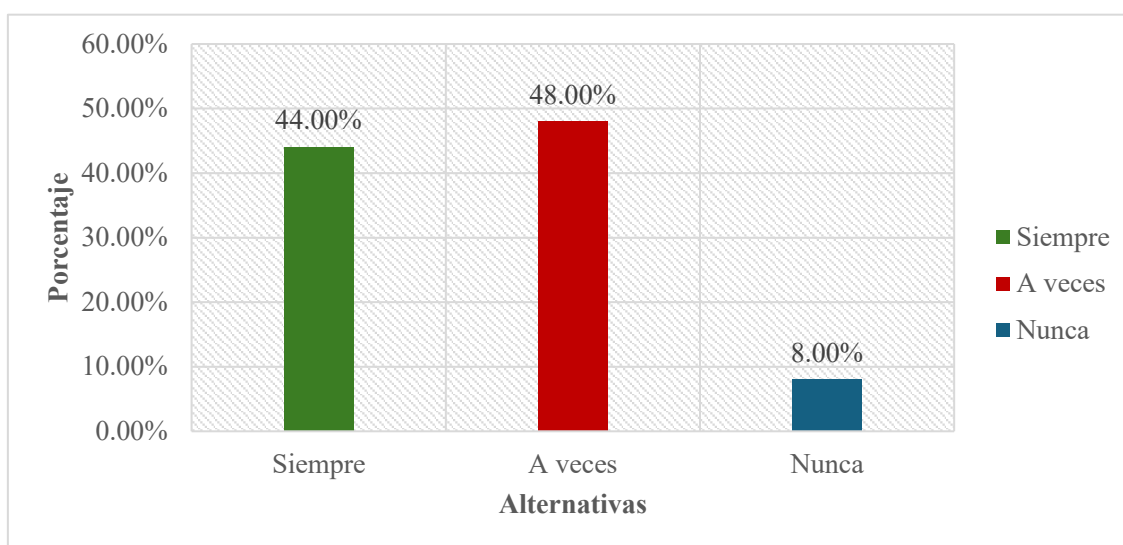
Tabla 7

Análisis de Frecuencias Ítem 5

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 5	Siempre	11	11	44.00%
	A veces	12	23	48.00%
	Nunca	2	25	8.00%
Total		25		100.00%

Figura 7

Gráfico de frecuencias ítem 5



Los datos obtenidos muestran que el 44.00 % de los estudiantes encuestados “siempre” disfruta hacer actividad física acompañado de otras personas, mientras que un 48.00 % señala que “a veces” le gusta compartir este tipo de actividades. Solo el 8.00 % indica que “nunca” prefiere hacerlo en compañía. Estos resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes valora la dimensión social de la actividad física, lo cual resulta positivo, ya que la práctica compartida favorece la interacción, la cooperación y el desarrollo de

habilidades sociales en el contexto escolar. Además, realizar ejercicio en grupo puede aumentar la motivación, la constancia y el disfrute, factores claves para consolidar un estilo de vida activo.

El porcentaje de estudiantes que solo a veces disfruta de la actividad en compañía sugiere que puede haber factores como la timidez, las dinámicas de grupo o las preferencias personales que influyen en su disposición. En tanto, el reducido grupo que manifiesta no disfrutar nunca de la actividad física acompañada podría requerir un acompañamiento más cercano por parte del docente para favorecer su inclusión y participación activa.

En conjunto, este resultado destaca la importancia de fomentar entornos colaborativos y socialmente enriquecedores en las clases de educación física, así como en las actividades físicas extracurriculares, promoviendo una cultura de compañerismo y cohesión grupal como base para un estilo de vida saludable.

6. ¿Juegas activamente (correr, saltar, montar bicicleta, etc.) durante el recreo o en casa?

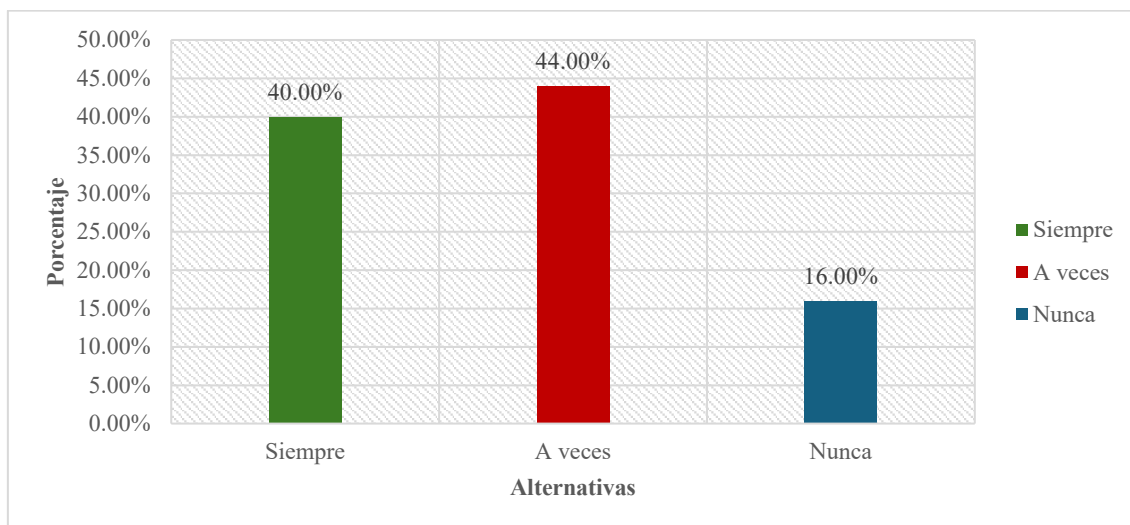
Tabla 8

Análisis de Frecuencias Ítem 6

Alternativa		Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 6	Siempre	10	10	40.00%
	A veces	11	21	44.00%
	Nunca	4	25	16.00%
Total		25		100.00%

Figura 8

Gráfico de frecuencias ítem 6



Los resultados indican que el 40.00 % de los estudiantes encuestados manifiesta que “siempre” realiza juegos activos como correr, saltar o montar bicicleta durante los recreos escolares o en su casa, mientras que un 44.00 % señala que lo hace “a veces”. Por otro lado, el 16.00 % afirma que “nunca” realiza este tipo de actividades en esos espacios.

Este panorama muestra que la mayoría de los estudiantes mantiene un nivel aceptable de actividad física en contextos cotidianos, lo cual contribuye de forma significativa a consolidar un estilo de vida activo más allá del horario escolar. Sin embargo, el hecho de que cerca de la mitad lo haga solo ocasionalmente y que un grupo no participe en absoluto en juegos activos podría estar relacionado con el uso excesivo de tecnologías, la falta de espacios seguros, la desmotivación o rutinas sedentarias.

La presencia de estudiantes que no se involucran en juegos activos ni en el recreo ni en casa es un dato que debe ser atendido desde la práctica pedagógica, promoviendo estrategias que estimulen su participación progresiva en actividades físicas significativas, seguras y acordes a sus intereses.

En resumen, los resultados sugieren la necesidad de reforzar iniciativas que integren el movimiento corporal como parte natural de la vida cotidiana, tanto en el entorno escolar como familiar, lo cual es esencial para consolidar hábitos duraderos de salud física y emocional en esta etapa del desarrollo infantil.

5.5. Estilo de vida activo

7. ¿Caminas o usas bicicleta para ir al colegio u otro lugar cercano?

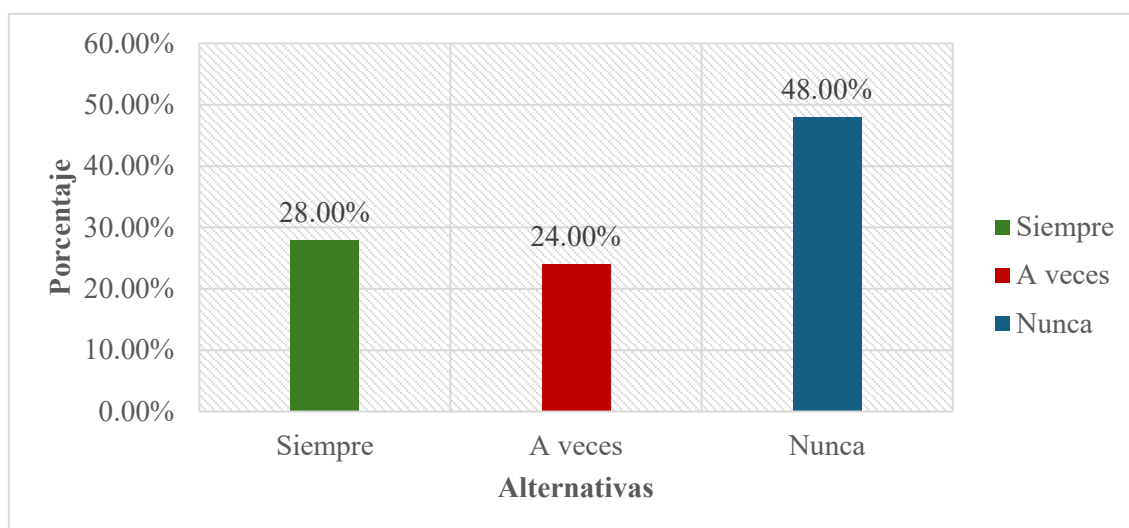
Tabla 9

Análisis de Frecuencias Ítem 7

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 7	Siempre	7	7	28.00%
	A veces	6	13	24.00%
	Nunca	12	25	48.00%
Total		25		100.00%

Figura 9

Gráfico de frecuencias ítem 7



Según los datos recolectados, el 28.00 % de los estudiantes encuestados afirma que “siempre” camina o usa bicicleta como medio de desplazamiento hacia el colegio u otro lugar cercano, mientras que el 24.00 % lo hace “a veces”. Llama la atención que el 48.00 %, casi la mitad del total, declara que “nunca” utiliza medios activos de transporte. Estos resultados reflejan una tendencia considerable al uso de medios pasivos o motorizados de transporte, lo cual representa un factor que limita las oportunidades diarias de actividad física espontánea y sostenida. Este hallazgo puede estar asociado a aspectos como la distancia entre el hogar y la escuela, condiciones de seguridad en la vía pública, costumbres familiares o accesibilidad a bicicletas u otros medios no motorizados.

El hecho de que casi la mitad de los estudiantes no practique desplazamiento activo sugiere la necesidad de fomentar hábitos de movilidad saludable desde el entorno familiar y escolar, promoviendo actividades que integren caminatas, uso de bicicletas o incluso juegos de calle supervisados, con el fin de contrarrestar estilos de vida sedentarios.

En conclusión, esta dimensión evidencia un área de mejora significativa: el desplazamiento activo puede convertirse en una práctica cotidiana y accesible que refuerce los hábitos saludables en los estudiantes, si se generan las condiciones adecuadas y se promueve desde la educación física una cultura del movimiento integral y consciente.

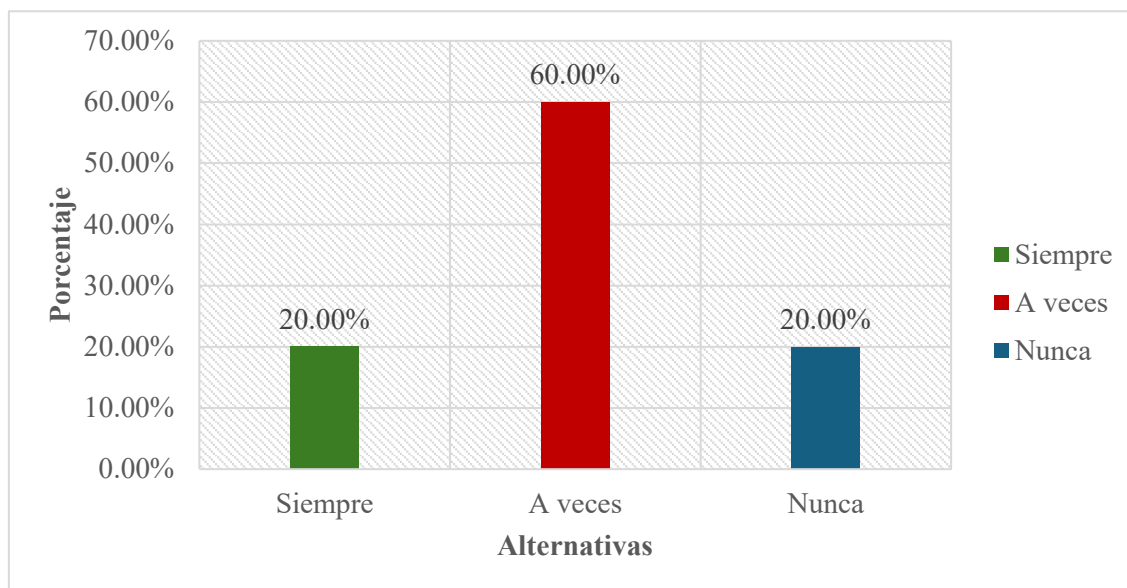
8. ¿Prefieres moverte o jugar en lugar de estar muchas horas frente a la pantalla (celular, TV, etc.)?

Tabla 10

Análisis de Frecuencias Ítem 8

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 8	Siempre	5	5	20.00%

A veces	15	20	60.00%
Nunca	5	25	20.00%
Total	25		100.00%

Figura 10*Gráfico de frecuencias ítem 8*

Los resultados muestran que solo un 20.00 % de los estudiantes indica que “siempre” prefiere moverse o jugar en lugar de permanecer mucho tiempo frente a pantallas. En contraste, el 60.00 % respondió que lo hace “a veces”, mientras que otro 20.00 % “nunca” opta por la actividad física en lugar del uso prolongado de dispositivos electrónicos. Este resultado evidencia una situación preocupante, ya que revela que la mayoría de los estudiantes no prioriza consistentemente el movimiento físico sobre el tiempo frente a pantallas, lo que puede tener consecuencias negativas en su salud física y mental. El equilibrio entre el uso de tecnologías y la actividad corporal resulta cada vez más complejo en el contexto actual, y la falta de hábitos definidos en este aspecto sugiere la presencia de comportamientos sedentarios arraigados desde edades tempranas.

El hecho de que solo una quinta parte del alumnado tenga una preferencia clara por la actividad física ante el entretenimiento digital resalta la urgente necesidad de promover una cultura de uso consciente de las tecnologías, en la que se fomente la autorregulación y la integración de rutinas corporales significativas como alternativa recreativa y saludable.

En conclusión, los datos invitan a reflexionar sobre la influencia del entorno familiar y social en la construcción de hábitos activos. La escuela, especialmente desde el área de educación física, debe impulsar estrategias que motiven a los estudiantes a elegir el movimiento como parte esencial de su bienestar integral, compensando el tiempo frente a pantallas con experiencias dinámicas, cooperativas y placenteras.

9. ¿Participas en actividades físicas fuera del horario escolar (clubes, talleres, etc.)?

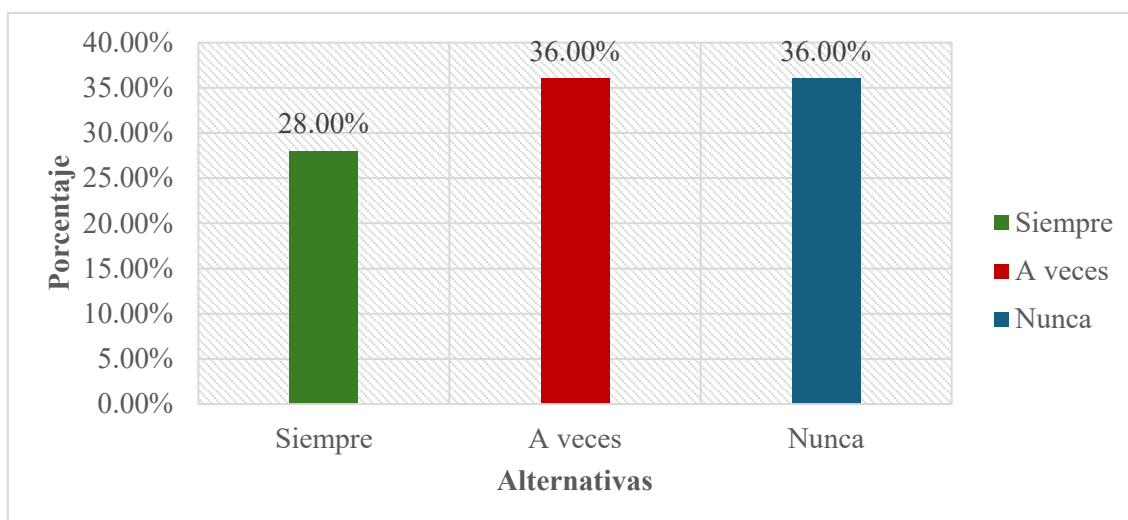
Tabla 11

Análisis de Frecuencias Ítem 9

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 9	Siempre	7	7	28.00%
	A veces	9	16	36.00%
	Nunca	9	25	36.00%
Total		25		100.00%

Figura 11

Gráfico de frecuencias ítem 9



Los resultados muestran que solo el 28.00 % de los estudiantes indicó que “siempre” participa en actividades físicas fuera del horario escolar, como en clubes, talleres o academias deportivas. Por otro lado, un 36.00 % respondió que lo hace “a veces”, y otro 36.00 % manifestó que “nunca” se involucra en este tipo de actividades complementarias. Este panorama revela una participación limitada y desigual en espacios de actividad física fuera del entorno escolar, lo cual podría estar asociado a factores como la disponibilidad de infraestructura, el apoyo familiar, la accesibilidad económica o la oferta de programas deportivos en la comunidad.

La baja proporción de estudiantes que mantienen una práctica física constante fuera del colegio refleja una dependencia exclusiva del entorno educativo para fomentar el movimiento, lo cual limita la continuidad de hábitos saludables en otros contextos cotidianos. Asimismo, el hecho de que más de un tercio nunca participe en estas actividades plantea un desafío en cuanto a la promoción de estilos de vida activos sostenibles más allá del horario escolar.

En conclusión, estos resultados evidencian la necesidad de articular esfuerzos entre la escuela, la familia y la comunidad para fortalecer el acceso y la motivación hacia prácticas físicas extracurriculares. La educación física escolar no solo debe promover hábitos

dentro del aula, sino también inspirar a los estudiantes a integrarse voluntariamente en espacios de actividad corporal externa que refuercen su bienestar integral.

5.6. Conocimiento y valoración del ejercicio

10. ¿Conoces los beneficios de hacer ejercicios para mantenerte sano?

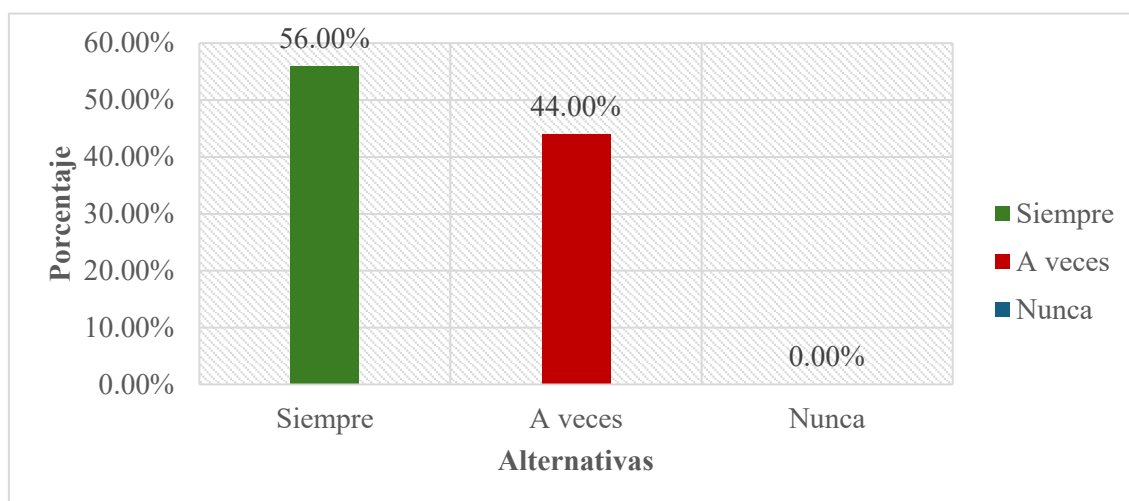
Tabla 12

Análisis de Frecuencias Ítem 10

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 10	Siempre	14	14	56.00%
	A veces	11	25	44.00%
	Nunca	0	25	0.00%
Total		25		100.00%

Figura 12

Gráfico de frecuencias ítem 10



Los datos obtenidos reflejan que una mayoría significativa de estudiantes (56.00 %) afirmó conocer “siempre” los beneficios del ejercicio físico para la salud, mientras que el 44.00 % indicó conocerlos “a veces”, y ningún estudiante respondió “nunca”. Estos

resultados sugieren que existe un grado aceptable de concientización respecto a la importancia del ejercicio físico como factor protector de la salud entre los estudiantes del sexto grado de la institución educativa. Sin embargo, también se evidencia que casi la mitad de los encuestados no posee un conocimiento constante ni plenamente interiorizado sobre los beneficios del ejercicio, lo que podría influir negativamente en su motivación y compromiso con la práctica de actividades físicas regulares.

El hecho de que ningún estudiante haya seleccionado la opción “nunca” permite deducir que, en términos generales, los conceptos básicos sobre la relación entre actividad física y salud están presentes en el entorno escolar. No obstante, la variabilidad en la frecuencia del conocimiento declarado apunta a la necesidad de reforzar contenidos pedagógicos más sólidos y sistemáticos sobre los beneficios del ejercicio, vinculándolos a ejemplos concretos, experiencias significativas y rutinas cotidianas de los estudiantes.

En resumen, si bien existe una base de conocimiento general, los resultados invitan a potenciar el enfoque formativo de la educación física, incorporando no solo la práctica corporal sino también la comprensión teórica de su impacto positivo en la salud física, mental y social, de manera que el conocimiento se transforme en convicción y luego en hábito.

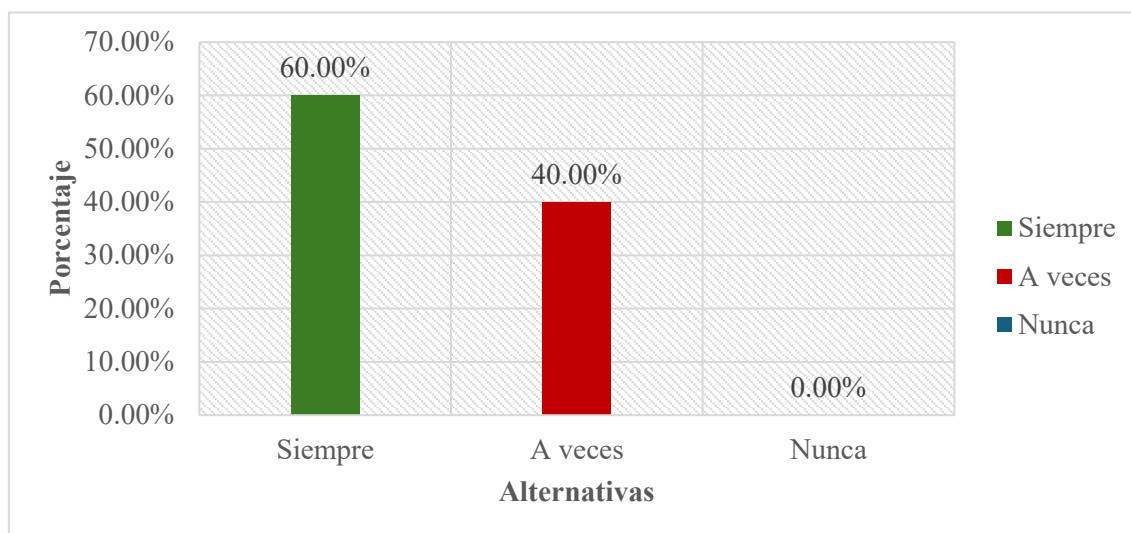
11. ¿Te gusta hacer ejercicios o deportes porque te hace sentir bien o feliz?

Tabla 13

Análisis de Frecuencias Ítem 11

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 11	Siempre	15	15	60.00%
	A veces	10	25	40.00%

Nunca	0	25	0.00%
Total	25		100.00%

Figura 13*Gráfico de frecuencias ítem 11*

Los resultados indican que un 60.00 % de los estudiantes manifiesta que “siempre” disfruta hacer ejercicios o deportes porque les hace sentir bien o felices, mientras que el 40.00 % señala que “a veces” experimenta ese bienestar, y ningún estudiante expresó desagrado o indiferencia (“nunca”) hacia la actividad física en términos emocionales. Este patrón revela una percepción mayoritariamente positiva respecto a los efectos emocionales del ejercicio físico, lo cual representa un factor protector y motivacional clave para la consolidación de hábitos de vida saludables en la población escolar. El hecho de que ningún encuestado haya declarado una ausencia total de agrado o bienestar sugiere que las actividades físicas están siendo vivenciadas, en su mayoría, como experiencias satisfactorias.

Sin embargo, el hecho de que un 40.00 % de estudiantes no mantenga siempre esa conexión positiva con el ejercicio, indica que aún existen condiciones individuales,

contextuales o pedagógicas que podrían limitar el desarrollo de una valoración emocional constante. Esto puede estar asociado a factores como el tipo de actividad realizada, el entorno en el que se practica, la autopercepción de competencia motriz o las experiencias anteriores con la actividad física.

En este contexto, resulta importante que la enseñanza de la educación física en la institución continúe promoviendo un enfoque lúdico, inclusivo y afectivo, donde los estudiantes puedan reforzar el vínculo entre el ejercicio y su bienestar personal, consolidando así la práctica como un componente deseado y necesario de su vida cotidiana.

12. ¿Consideras que hacer actividad física es importante para tener una vida saludable?

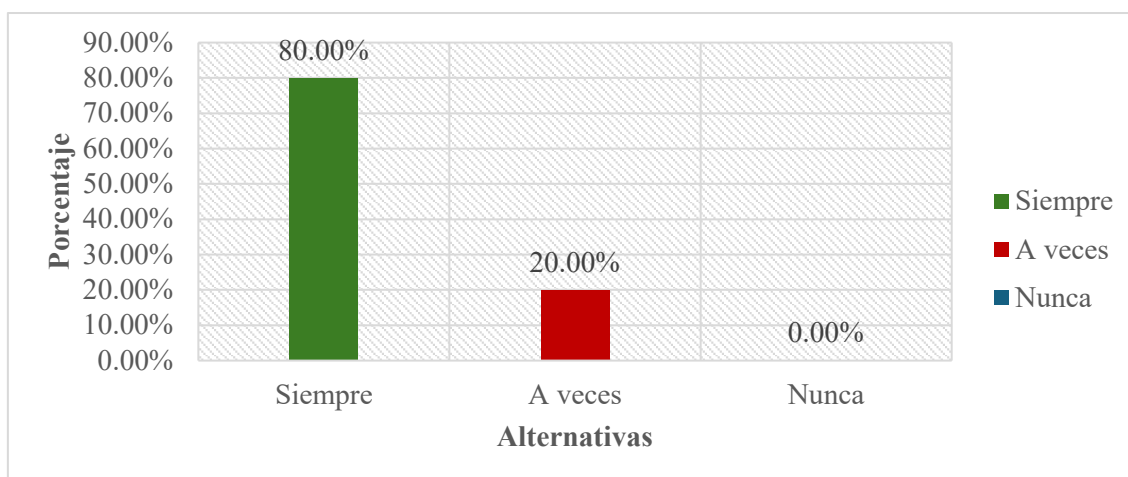
Tabla 14

Análisis de Frecuencias Ítem 12

Alternativa		Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 12	Siempre	20	20	80.00%
	A veces	5	25	20.00%
	Nunca	0	25	0.00%
Total		25		100.00%

Figura 14

Gráfico de frecuencias ítem 12



Los datos muestran que el 80.00 % de los estudiantes encuestados considera que “siempre” es importante realizar actividad física para llevar una vida saludable, mientras que el 20.00 % lo considera importante “a veces”. No se registraron respuestas en la opción “nunca”. Este resultado refleja un alto nivel de conciencia en la mayoría de los estudiantes sobre el valor de la actividad física como componente esencial de un estilo de vida saludable. Esta percepción se alinea con los objetivos de la educación física escolar, que busca no solo desarrollar capacidades físicas, sino también fomentar la comprensión crítica sobre la relación entre el ejercicio y el bienestar integral.

La ausencia de respuestas en la opción “nunca” refuerza la idea de que existe una aceptación generalizada sobre la importancia de moverse y ejercitarse regularmente, lo cual constituye una base sólida para el fomento de prácticas saludables sostenidas a largo plazo.

Sin embargo, el 20.00 % que percibe esta importancia de forma ocasional indica una oportunidad de intervención pedagógica. Este grupo podría beneficiarse de estrategias educativas que refuercen el vínculo entre el conocimiento teórico sobre los beneficios del ejercicio y su aplicación en la vida diaria. En este sentido, la educación física debe seguir

promoviendo espacios de reflexión y motivación que fortalezcan esa conciencia en todos los estudiantes.

5.7. Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física

13. ¿Realizas ejercicios de calentamiento y estiramiento antes o después de hacer actividad física?

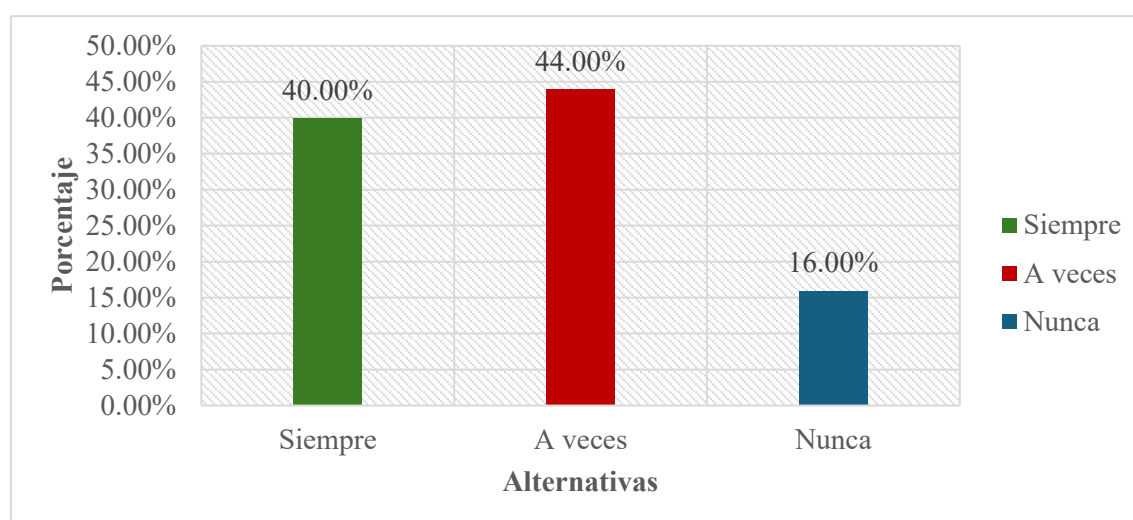
Tabla 15

Análisis de Frecuencias Ítem 13

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 13	Siempre	10	10	40.00%
	A veces	11	21	44.00%
	Nunca	4	25	16.00%
Total		25		100.00%

Figura 15

Gráfico de frecuencias ítem 13



Según los resultados obtenidos, el 40.00 % de los estudiantes indica que “siempre” realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes o después de realizar actividad física, el

44.00 % lo hace “a veces”, y un 16.00 % afirma que “nunca” lleva a cabo esta práctica. Este panorama evidencia que, aunque una parte significativa de los estudiantes ha incorporado estas prácticas como parte de su rutina, aún existe un margen importante (60 %) que no lo hace de manera constante. Este dato revela una debilidad en la formación de hábitos preventivos y de autocuidado físico, esenciales para evitar lesiones y mejorar el rendimiento durante la actividad física.

El grupo que nunca realiza calentamientos o estiramientos (16.00 %) representa una población de riesgo que requiere orientación pedagógica directa en las sesiones de educación física. Además, aquellos que lo hacen solo de forma ocasional (44.00 %) podrían estar influenciados por factores como desconocimiento, falta de supervisión, o subestimación de su importancia.

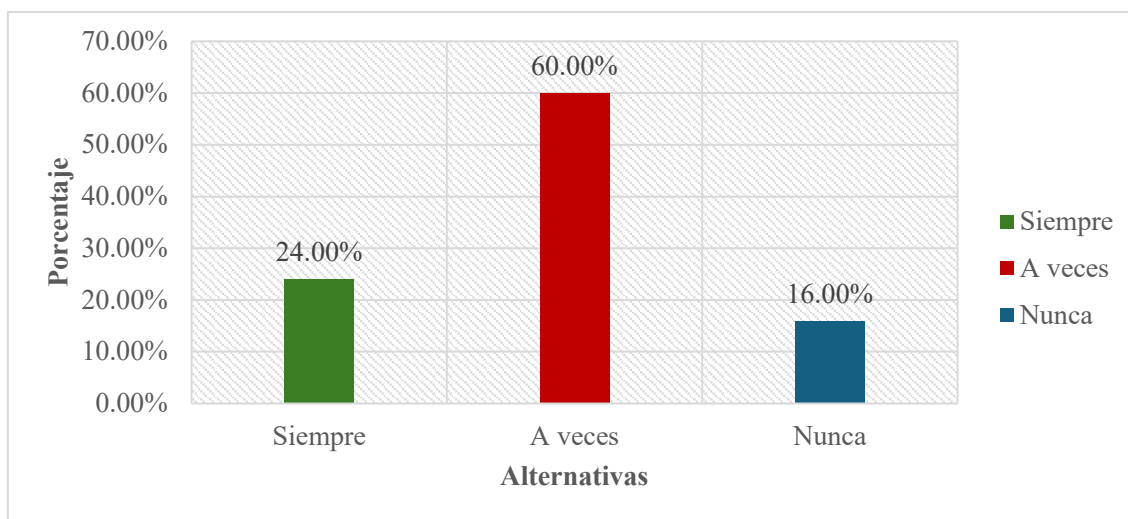
Por tanto, este resultado sugiere que es necesario reforzar la enseñanza sistemática de rutinas previas y posteriores al ejercicio dentro del currículo de educación física, promoviendo no solo su realización, sino la comprensión de su valor como componente esencial de un hábito de vida saludable.

14. ¿Duermes las horas necesarias para sentirte con energía durante el día?

Tabla 16

Análisis de Frecuencias Ítem 14

Alternativa		Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 14	Siempre	6	6	24.00%
	A veces	15	21	60.00%
	Nunca	4	25	16.00%
Total		25		100.00%

Figura 16*Gráfico de frecuencias ítem 14*

Los resultados del ítem revelan que solo el 24.00 % de los estudiantes “siempre” duerme las horas necesarias para sentirse con energía durante el día, mientras que el 60.00 % lo hace “a veces” y un 16.00 % “nunca” descansa lo suficiente. Este resultado evidencia que la mayoría de los estudiantes no mantiene una rutina constante de descanso adecuado, lo cual puede afectar significativamente su rendimiento físico y mental, así como su disposición para participar en actividades físicas escolares y cotidianas. El sueño es un componente esencial dentro de los hábitos de vida saludable, ya que influye en la recuperación corporal, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional.

El alto porcentaje de estudiantes que solo “a veces” duerme lo necesario (60.00 %) sugiere que existen factores que interfieren en sus rutinas de descanso, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, falta de horarios regulares, o escasa conciencia sobre la importancia del sueño. Asimismo, el 16.00 % que “nunca” logra descansar lo suficiente representa una alerta para los docentes y padres, ya que estos estudiantes podrían estar expuestos a consecuencias negativas en su salud y rendimiento escolar.

Por tanto, se resalta la necesidad de fortalecer la educación en salud respecto a la higiene del sueño, promoviendo prácticas que garanticen un descanso reparador como parte fundamental de un estilo de vida saludable en la etapa escolar.

15. **¿Comes alimentos saludables para tener energía cuando haces ejercicio o juegas?**

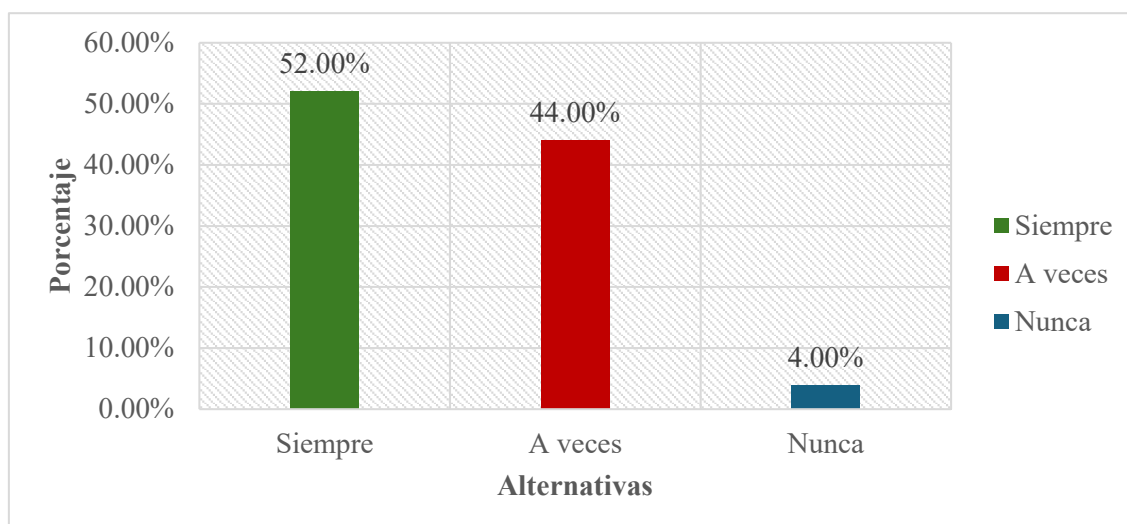
Tabla 17

Análisis de Frecuencias Ítem 15

	Alternativa	Frecuencia (fi)	Acumulado (Fi)	Porcentaje (%)
Ítem 15	Siempre	13	13	52.00%
	A veces	11	24	44.00%
	Nunca	1	25	4.00%
Total		25		100.00%

Figura 17

Gráfico de frecuencias ítem 15



Según los resultados obtenidos, el 52.00 % de los estudiantes manifestó que “siempre” consume alimentos saludables para obtener energía antes o después de realizar ejercicio

o juegos. Por su parte, un 44.00 % indicó que lo hace “a veces”, y solo un 4.00 % respondió que “nunca” mantiene esta práctica alimentaria. Estos datos reflejan que más de la mitad de los estudiantes encuestados muestran una conciencia favorable respecto a la relación entre la alimentación y la actividad física, lo cual es un indicador positivo dentro de los hábitos de vida saludable. Sin embargo, el 44.00 % que realiza esta práctica de forma ocasional evidencia que aún persisten patrones alimentarios inconstantes que podrían afectar su rendimiento físico y su bienestar general.

El hecho de que un pequeño grupo (4.00 %) nunca consuma alimentos saludables en este contexto, aunque minoritario, no debe pasarse por alto, ya que puede estar relacionado con desconocimiento, falta de acceso a opciones saludables o hábitos alimenticios inadecuados.

En conjunto, estos resultados ponen de relieve la importancia de fortalecer las estrategias educativas dirigidas a promover una nutrición balanceada, especialmente en contextos escolares, donde los estudiantes necesitan energía constante para mantenerse activos, concentrados y saludables. El enfoque debe orientarse a reforzar la conexión entre una alimentación adecuada y un desempeño físico óptimo, considerando también el rol de las familias y el entorno educativo en la consolidación de estos hábitos.

5.8. Discusión de resultados del estudio

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan aspectos significativos sobre los hábitos de vida saludable vinculados a la actividad física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria. La mayor parte de los estudiantes presenta una participación regular en actividades físicas, aunque dicha participación no siempre es constante o integral. Este hallazgo está estrechamente relacionado con el problema de investigación, que planteaba la necesidad de identificar el nivel de adherencia a prácticas saludables

vinculadas al movimiento corporal, y responde a los objetivos establecidos, los cuales indagaban sobre la frecuencia, el tipo, la valoración y los hábitos complementarios asociados a la actividad física.

En términos generales, los estudiantes demostraron tener una disposición favorable hacia la actividad física, evidenciada principalmente en los ítems relacionados con la participación en las clases de Educación Física (64 % “siempre”), el reconocimiento de los beneficios del ejercicio (56 %) y la afirmación de que la actividad física los hace sentir bien (60 %). Sin embargo, también se observaron áreas preocupantes, como el bajo porcentaje de estudiantes que afirman caminar o usar bicicleta para movilizarse (solo 28 % “siempre”) y la limitada frecuencia en la ejecución de diferentes tipos de ejercicios durante la semana (28 %).

Estos resultados guardan relación con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la cual enfatiza que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. No obstante, como lo evidencian los datos recogidos, muchos estudiantes realizan actividad física de manera intermitente (“a veces”), lo cual limita la consolidación de un estilo de vida verdaderamente activo. Estudios previos como el de Herrera et al. (2021) también reportaron patrones similares en estudiantes de nivel primario, donde la motivación es alta, pero los hábitos son débiles o no sistemáticos.

Asimismo, en la dimensión sobre rutinas saludables, se observa que el 52 % de los estudiantes “siempre” consume alimentos saludables al realizar actividad física, mientras que un 60 % manifestó dormir adecuadamente “a veces”. Esto revela una necesidad de reforzar los hábitos complementarios que sustentan una vida activa. Al contrastar estos hallazgos con la investigación de Morales y Rojas (2019), se identifican coincidencias

importantes, ya que en su estudio se concluyó que el conocimiento sobre hábitos saludables no necesariamente se traduce en acciones constantes, debido a factores como el entorno familiar, el acceso a espacios recreativos o el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

En cuanto a las implicaciones prácticas, los resultados obtenidos permiten identificar que, si bien existe una base actitudinal positiva hacia el ejercicio físico, es necesario implementar estrategias escolares integrales que promuevan la consolidación de hábitos diarios saludables, que incluyan no solo el movimiento corporal, sino también la alimentación, el descanso y la reducción del sedentarismo digital. El trabajo del docente de Educación Física, en coordinación con las familias y otros actores escolares, se torna clave para generar una cultura del bienestar en edades tempranas.

Respecto a las limitaciones del estudio, es importante señalar que los datos se circunscriben a una sola institución educativa y a una muestra pequeña, por lo cual los resultados no son generalizables al total de la población escolar del distrito o región. Además, al utilizar como instrumento un cuestionario autoinformado, puede haberse producido un sesgo de deseabilidad social, donde los estudiantes respondieron lo que consideran correcto más que sus prácticas reales.

En base a lo anterior, se sugiere como futura línea de investigación realizar estudios comparativos entre diferentes niveles educativos o instituciones, incorporando también observaciones directas o registros objetivos de actividad física (como podómetros o diarios de actividad), con el fin de contrastar la percepción con la conducta real. Asimismo, sería valioso explorar el rol de las familias en el fortalecimiento o debilitamiento de estos hábitos en los estudiantes.

Finalmente, esta investigación aporta evidencia relevante sobre la necesidad de fortalecer el enfoque formativo de la Educación Física desde una perspectiva integral de la salud escolar. Se recomienda a las autoridades educativas desarrollar programas que refuercen la práctica constante de actividad física, complementada con la promoción del descanso, la alimentación saludable y la disminución del tiempo frente a pantallas, construyendo así una cultura escolar activa y saludable desde la infancia.

VI. CONCLUSIONES

- i. Se concluye que los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor presentan hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física de forma parcial e intermitente. Si bien existe una actitud positiva hacia la práctica del ejercicio físico y un reconocimiento de sus beneficios, los hábitos no son constantes ni se consolidan como parte de una rutina diaria. Esto indica que la actividad física aún no se encuentra suficientemente integrada al estilo de vida escolar y familiar de los estudiantes, lo cual limita el desarrollo pleno de conductas saludables. Los resultados obtenidos responden adecuadamente al problema de investigación, permitiendo evidenciar que la promoción de estilos de vida saludables en esta etapa requiere mayor acompañamiento pedagógico y familiar.
- ii. Los datos revelan que la frecuencia de actividad física semanal en los estudiantes es mayormente irregular. La mayoría señala que realiza ejercicio "a veces", lo que refleja una falta de sistematicidad en la práctica física. Aunque no se evidencia una falta total de actividad, sí se observa una debilidad en la consolidación de un hábito regular. Este resultado sugiere la necesidad de reforzar estrategias que promuevan la constancia en la actividad física, especialmente fuera del horario escolar, y coincide con estudios que advierten sobre el carácter esporádico de la actividad física en la infancia.
- iii. Los estudiantes practican distintos tipos de ejercicios físicos, principalmente aquellos relacionados con el juego y las clases escolares. No obstante, su participación en actividades organizadas fuera del entorno escolar, como talleres o clubes deportivos, es limitada. Además, se observa una baja en la movilidad activa, como caminar o usar bicicleta. Estos hallazgos evidencian que la diversidad de actividades físicas está

condicionada por el contexto familiar, las oportunidades recreativas y las condiciones de movilidad, factores que deben ser considerados en futuras intervenciones.

- iv. El estilo de vida activo de los estudiantes es moderado. Muchos combinan actividades físicas con rutinas sedentarias, como el uso prolongado de pantallas. Si bien manifiestan interés por moverse y jugar, este interés no siempre se traduce en acciones diarias continuas. El entorno familiar, el tiempo libre disponible y las condiciones del espacio físico son elementos clave que influyen en este comportamiento. La implementación de hábitos activos debe considerar estos factores y promover entornos que favorezcan la actividad diaria.
- v. Los estudiantes muestran un conocimiento aceptable sobre los beneficios de la actividad física, y en general la valoran como una práctica importante para su salud y bienestar. La mayoría expresa que hacer ejercicio les genera bienestar emocional y lo asocian con una vida saludable. Este conocimiento, sin embargo, no siempre se traduce en una práctica constante, lo que refuerza la idea de que conocer los beneficios no garantiza su aplicación cotidiana. Se requiere fortalecer la educación en salud mediante estrategias que vinculen el conocimiento con la acción concreta.
- vi. Las rutinas complementarias asociadas a la actividad física, como la alimentación saludable y el descanso adecuado, se practican con regularidad parcial. Algunos estudiantes informan realizar calentamientos y cuidar su alimentación, pero también se evidencia falta de consistencia en el descanso y en el cuidado integral antes y después de la actividad física. Estos resultados reflejan que la promoción de la actividad física debe ir acompañada de una educación integral en estilos de vida saludables que incluya nutrición, descanso e higiene, elementos fundamentales para el rendimiento físico y mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

American College of Sports Medicine. (2021). *Guías ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio* (11.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Casas, E. (2020). *Estilos de vida y salud en la infancia: Una aproximación desde la escuela*. *Revista de Educación y Desarrollo*, 17(1), 45–52. <https://doi.org/10.35429/jed.2020.17.1>

Delgado, M., & Álvarez, J. (2019). *La educación física como promotora de hábitos saludables en escolares*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 80(1), 105–122. <https://doi.org/10.35362/rie8013254>

Gonzales, P., & Ramírez, R. (2021). *Actividad física y su relación con el estilo de vida de los estudiantes de primaria en contexto urbano*. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 12(2), 115–132. <https://doi.org/10.35622/j.rccs.2021.02.009>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Hábitos de la Población Escolar Peruana*. INEI.

Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-educacion-basica.pdf>

Ministerio de Salud del Perú. (2019). *Guía técnica para la promoción de estilos de vida saludable en instituciones educativas de educación básica regular*. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública.


Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guías sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Pérez, L., & Martínez, C. (2021). *Conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico en escolares: Un estudio transversal*. *Revista de Psicología y Educación*, 13(1), 78–89. <https://doi.org/10.21056/rpe.v13n1.2345>

Rivera, J. A., & Pedraza, L. S. (2020). *Hábitos alimenticios y su impacto en la salud escolar*. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Salud*, 18(3), 200–213. <https://doi.org/10.12804/revsalud18.3.2020.09>

Velásquez, F., & Torres, R. (2018). *Actividad física y rendimiento académico: Una correlación desde la educación primaria*. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 180–198. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.2018.09>

ANEXOS

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "MERCEDES CABELLO DE CARBONERA"		
Tesis:	Hábitos de Vida Saludable Relacionados con la Actividad Física en Estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Luis E. Pinto Sotomayor, Moquegua, 2025	
Doc:	Instrumento De Recolección De Datos	
Autor:	Ramos Tejada Heder Alonso	

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Este cuestionario tiene como finalidad conocer tus hábitos relacionados con la actividad física y tu estilo de vida saludable. Está dirigido a estudiantes del sexto grado de primaria y debe ser respondido con sinceridad, ya que no hay respuestas buenas ni malas, solo queremos saber lo que realmente haces en tu día a día.

Marca con un "X" la alternativa más adecuada

Sexo: M F

Edad:

N° Ítem	Enunciado o Pregunta	Siempr	A veces	Nunca
DIMENSIÓN 1: Frecuencia de actividad física				
1	¿Realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte durante la semana?			
2	¿Dedicas al menos 30 minutos al día a moverte activamente (caminar, correr, jugar)?			
3	¿Participas con entusiasmo en las clases de Educación Física?			
DIMENSIÓN 2: Tipo de actividad física realizada				
4	¿Realizas diferentes tipos de ejercicios o deportes en la semana?			
5	¿Te gusta hacer actividad física acompañado de otras personas?			
6	¿Juegas activamente (correr, saltar, montar bicicleta, etc.) durante el recreo o en casa?			
DIMENSIÓN 3: Estilo de vida activo				
7	¿Caminas o usas bicicleta para ir al colegio u otro lugar cercano?			
8	¿Prefieres moverte o jugar en lugar de estar muchas horas frente a la pantalla (celular, TV, etc.)?			
9	¿Participas en actividades físicas fuera del horario escolar (clubes, talleres, etc.)?			
DIMENSIÓN 4: Conocimiento y valoración del ejercicio				
10	¿Conoces los beneficios de hacer ejercicios para mantenerte sano?			
11	¿Te gusta hacer ejercicios o deportes porque te hace sentir bien o feliz?			
12	¿Consideras que hacer actividad física es importante para tener una vida saludable?			
DIMENSIÓN 5: Rutinas y hábitos saludables relacionados con la actividad física				
13	¿Realizas ejercicios de calentamiento y estiramiento antes o después de hacer actividad física?			
14	¿Duermes las horas necesarias para sentirte con energía durante el día?			
15	¿Comes alimentos saludables para tener energía cuando haces ejercicio o juegas?			

REPORTE DE TURNITIN



Página 1 de 67 - Portada

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3408228812

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

BACHILLER

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Mercedes Cabello de Carbonera Moquegua

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::1:3408228812

Fecha de entrega
12 nov 2025, 5:34 p.m. UTC

Fecha de descarga
12 nov 2025, 5:43 p.m. UTC

Nombre del archivo
Tesis_bachiller__HEDER_RAMOS.pdf

Tamaño del archivo
471.4 KB

58 páginas

11.658 palabras

66.827 caracteres



Página 1 de 67 - Portada

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3408228812




17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
8 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.