

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



T E S I S

**La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los
estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito
de San Juan de Lurigancho, Lima 2025**

Para optar el grado académico de Maestro en:

Docencia en el Nivel Superior

Autor:

Bach. Grover CAJCHAYA MEDINA

Asesor:

Dr. Anibal Isaac CARBAJAL LEANDRO

Cerro de Pasco – Perú – 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



T E S I S

**La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los
estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito
de San Juan de Lurigancho, Lima 2025**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Julio Cesar CARHUARICRA MEZA
PRESIDENTE

Dr. Armando Isaias CARHUACHIN MARCELO
MIEMBRO

Dra. Lucy Betty RICALDI CANCHIHUAMAN
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Escuela de Posgrado
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 014-2026- DI-EPG-UNDAC

La Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:
Grover CAJCHAYA MEDINA

Escuela de Posgrado:
MAESTRÍA EN DOCENCIA EN EL NIVEL SUPERIOR

Tipo de trabajo:
TESIS

TÍTULO DEL TRABAJO:
"LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0092 ALFRED NOBEL DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2025"

ASESOR (A): Mg. Anibal Isaac CARBAJAL LEANDRO

Índice de Similitud:
30%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 25 de marzo del 2026



Firmado digitalmente por ALEJOS
LOPEZ Jacinto Alejandro FNU
201546050461a8
Módulo: Soy el autor del documento
Fecha: 25.03.2026 16:55:30 -05:00

DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE
Dr. Jacinto Alejandro ALEJOS LOPEZ
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mi padre

A la memoria de mi padre, cuya integridad, trabajo incansable y amor silencioso siguen guiando cada uno de mis pasos.

A mis hijos

A mis hijos, que son mi inspiración más profunda y la razón por la que busco construir un futuro más justo, más sabio y más humano.

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que, de diversas maneras, hicieron posible la realización de esta investigación.

A mi familia, por su constante apoyo emocional y confianza en cada paso del camino. Su compañía silenciosa pero firme fue el motor que sostuvo mis momentos de mayor incertidumbre.

Finalmente, agradezco a los/as estudiantes participantes que colaboraron en el proceso investigativo. Su disposición y sinceridad aportaron una mirada significativa a los hallazgos de esta tesis.

A todos/as, mi más sincero reconocimiento.

CAJCHAYA MEDINA, Grover

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludables de los estudiantes, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de alcance correlacional. La población estuvo compuesta por 527 estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, de la cual se seleccionó una muestra de 222 educandos mediante muestreo probabilístico. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, y el cuestionario diseñado como instrumento fue validado por tres jueces expertos. La confiabilidad del cuestionario se verificó a través del alfa de Cronbach, lo que permitió obtener datos pertinentes para comprobar la hipótesis planteada.

Los resultados obtenidos fueron $r_s = 0.554$ y una significancia bilateral de 0.000, lo que indica una correlación positiva y alta entre las variables del estudio. Con base en estos resultados, se propone que los docentes implementen diversas actividades deportivas en las aulas, beneficiando no solo a los estudiantes, sino también mejorando la calidad de vida de toda la comunidad educativa.

Palabras clave: Actividades físicas deportivas, estilo de vida saludable, alimentación, nutrición, frecuencia deportiva, intensidad deportiva.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between physical activity and healthy lifestyles among students, using a quantitative approach and a non-experimental correlational design. The population consisted of 527 students from the Alfred Nobel educational institution No. 0092, located in the district of San Juan de Lurigancho, from which a sample of 222 students was selected using probabilistic sampling. The technique used for data collection was a survey, and the questionnaire designed as an instrument was validated by three expert judges. The reliability of the questionnaire was verified using Cronbach's alpha, which allowed relevant data to be obtained to test the hypothesis.

The results obtained were $r_s = 0.554$ and a two-tailed significance of 0.000, indicating a positive and high correlation between the study variables. Based on these results, it is proposed that teachers implement various sports activities in the classroom, benefiting not only the students but also improving the quality of life of the entire educational community.

Keywords: Physical sports activities, healthy lifestyle, diet, nutrition, sports frequency, sports intensity.

INTRODUCCIÓN

Actualmente la formación en las escuelas se ha enfocado no solo en proporcionar a los estudiantes conocimientos académicos sino ir más allá con enfoques que abarcan tanto la formación de hábitos, así como también actividades deportivas que permitan fortalecer el bienestar físico y emocional de los educandos. En este ámbito se considera a la actividad física deportiva como un aspecto clave para la formación integral del estudiante, por los beneficios que proporciona a la salud integral, a la adquisición de nuevos aprendizajes, así como a desarrollar habilidades de interacción social previniendo situaciones de riesgo y posible adquisición de enfermedades características de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Por otro lado, promover estilos de vida saludable permite asumir con responsabilidad una adecuada alimentación nutricional como incorporar en la rutina diaria actividades físicas que permitan mejorar la mente y el cuerpo, siendo imprescindible insertar estas acciones dentro de las escuelas del país.

El Minedu ha identificado la importancia de insertar en las escuelas diversas estrategias que permitan atender la problemática enfocada en el poco tiempo dedicado a la actividad física deportiva de los educandos sobre todo en el nivel secundaria, para ello se estableció según la Resolución Ministerial N.º 474-2022-MINEDU que sea de carácter obligatorio designar 10 minutos diarios para realizar alguna actividad física dentro de las escuelas de forma obligatoria (Ministerio de Educación [MINEDU], 2022).

San Juan de Lurigancho distrito con gran población, donde se ha identificado gran concentración de casos de jóvenes con poca práctica deportiva debido a las actividades sedentarias, a la falta de orientación de una adecuada alimentación saludable, así como las ausencias de espacios recreativos, los cuales no permiten tener una rutina diaria que se aboque al autocuidado que estos jóvenes requieren.

Existen diversas normas educativas que apuestan por una mejora en los hábitos deportivos de los educandos, pero se ha evidenciado las brechas y la falta de articulación con las escuelas, donde los estudiantes no internalizan en sus rutinas la práctica deportiva,

por lo cual sigue siendo una problemática que sugiere aun ser investigada enfocando en su relación que puede existir con los estilos de vida saludable dentro de una realidad de las escuelas del País.

El estudio estará enfocado en analizar la correlación existente entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la institución educativa N.º0092 Alfred Nobel del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, en el año 2025. Asimismo, se pretende contribuir a la implementación de las políticas educativas referentes a lograr los perfiles de egreso de los educandos con una formación integra en mención al ODS 4, donde indica que se debe proporcionar una educación basada en la inclusión con carácter equitativa e inclusiva enfatizando la salud y bienestar de todos los ciudadanos para lograr una mejora calidad de vida (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2018)

INDÍCE

Página.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

INDÍCE

INDICE DE TABLAS

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	2
1.3.	Formulación del problema	3
1.3.1.	Problema general.....	3
1.3.2.	Problemas específicos	3
1.4.	Formulación de objetivos.....	3
1.4.1.	Objetivo general.....	3
1.4.2.	Objetivos específicos	3
1.5.	Justificación de la investigación.....	4
1.6.	Limitaciones de la investigación	4

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio	6
2.2.	Bases teóricas - científicas	10
2.3.	Definición de términos básicos	14

2.4.	Formulación de hipótesis.....	15
2.4.1.	Hipótesis general	15
2.4.2.	Hipótesis específicas	16
2.5.	Identificación de variables	16
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores	16

CAPÍTULO III

METODOLOGIA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	20
3.2.	Nivel de investigación.....	20
3.3.	Métodos de investigación	20
3.4.	Diseño de investigación.....	21
3.5.	Población y muestra.....	22
3.5.1.	Población	22
3.5.2.	Muestra.....	23
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	25
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	29
3.9.	Tratamiento estadístico	29
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	30

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	32
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	33
4.3.	Prueba de hipótesis.....	34
4.4.	Discusión de resultados	37

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INDICE DE TABLAS

	Página.
Tabla 1. Definición Operacional de Variables e indicadores.....	18
Tabla 2. Escala para las actividades físicas deportivas.....	23
Tabla 3. Escala para los estilos de vida saludable	24
Tabla 4. Datos de los expertos.....	25
Tabla 5. Validez del instrumento de la variable actividades físicas deportivas	26
Tabla 6. Validez del instrumento de la variable estilo de vida saludable	27
Tabla 7. Resumen de procesamiento de casos de Actividad de física deportiva.....	28
Tabla 8. Resumen de procesamiento de casos de Estilo de vida saludable.....	28
Tabla 9. Análisis descriptivo de la variable Actividad física deportiva.....	33
Tabla 10. Análisis descriptivo de la variable Estilo de vida saludable.....	33
Tabla 11. Pruebas de normalidad	34
Tabla 12. HG	34
Tabla 13. HE1.....	35
Tabla 14. HE2.....	36
Tabla 15. HE3.....	36

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

La inactividad física constituye un problema global que afecta a millones de personas, incrementando la presencia de enfermedades como la obesidad, diabetes y las cardiovasculares; según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) más de la tercera parte de adultos y casi el total de jóvenes se encuentran por debajo de los estándares de la actividad física, generando efectos adversos en la salud pública.

La actividad física constituye un beneficio para la población, en lo que respecta a su bienestar corporal y emocional. Sin embargo, la minoría de los adultos y casi el total de los educandos no alcanzan los niveles sugeridos respecto a la práctica de ejercicio físico recomendados por la OMS, por ello, las personas se ven afectadas para el resto de sus vidas encausados en alguna enfermedad (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022).

El Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2021) manifiesta que el 35% de la población adolescente realiza actividad física regularmente, mientras el 60% no practica estilos de vidas saludable en zonas urbanas. Este fenómeno se agrava por el incremento del uso de aparatos tecnológicos y la ausencia de políticas de estados eficaces que promuevan el deporte en las instituciones educativas.

La actividad física constituye el desarrollo de diversos ejercicios y movimientos

realizados de forma cronológica a lo largo del día. Los seres humanos realizan estas actividades físico-deportivas de forma regular, para para mejorar la práctica de hábitos saludables y obtener más ventajas durante la competición deportiva, estas actividades deben ser permanentes de acuerdo a lo programado.

El Ministerio de Educación MINEDU (2022) menciona que las instituciones educativas se limitan a la práctica de actividad física, debido a la exigencia académica y la falta de infraestructura deportiva. Un estudio de los colegios de Lima evidencia que **solo el 25% de los estudiantes cumple con las 3 horas semanales de realizar educación física.**

En el Colegio Alfred Nobel distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, se evidencia la inactividad física en los estudiantes, los cuales se resisten al cambio de actitudes y de estilos de vida saludable restringiendo la expresión corporal en todas sus dimensiones, pudiendo presentar en el futuro enfermedades cardiovasculares. Asimismo, la falta de conciencia sobre hábitos adecuados, y al pasar muchas horas sentado (tiempo de estudio, trabajo, ocio), genera problemas en los estudiantes.

Actualmente la inactividad física constituye una problemática de la salud pública, asociado a la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, las cuales dificultan las prácticas de vida saludable de los adolescentes, deteriorando la salud emocional y afectando su calidad de vida. Luego de haber identificado la problemática, es una necesidad académica de realizar la presente investigación con fines de determinar la actividad física deportiva y su relación con los estilos de vida saludable de los educandos del nivel de educación secundaria en la menciona institución educativa.

1.2. Delimitación de la investigación

El estudio se consideró como criterio de inclusión a las y los estudiantes del nivel secundaria del primero al quinto grado del colegio N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, ubicado en la provincia y la región Lima.

El tiempo de la investigación se realizará durante el primer semestre del año

2025.

La investigación radica en identificar la relación de la actividad física deportiva con la práctica de los hábitos de vida saludable durante el año 2025.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿De qué manera se relacionan la actividad física deportiva con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿De qué manera se relaciona la actividad física deportiva con la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025?
- b) ¿De qué manera se relaciona la actividad física deportiva con el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025?
- c) ¿De qué manera se relaciona la actividad física deportiva con la práctica de actividades cotidianas de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025
- b) Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y el estado

nutricional de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.

- c) Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y la práctica de actividades cotidianas de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.

1.5. Justificación de la investigación

La práctica sistemática de actividad física y los deportes previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso entre otras, que dificultan preservar la buena salud de los educandos, son elementos esenciales para mantenerlos activos que permite a cada individuo vivir con decencia en la salud. Puesto que la práctica física fomenta una vida saludable para el óptimo desarrollo de los quehaceres diarios, para ello, es crucial concientizar sobre su relevancia y los hábitos alimentarios adecuados para la salud de la población estudiantil por eso es necesario realizar la presentación investigación con fines de contribuir a una vida activa y saludable.

Además de ser un tema relevante para nuestra salud ya que relaciona con la actividad física, es por ellos, los resultados se compartirán y se utilizarán como base para futuros estudios; al mismo tiempo beneficiarán directamente a los estudiantes porque podrán aplicar prácticas de actividades físicas para obtener una vida saludable más adecuada. De esta manera, contribuir a generar nuevo conocimiento sobre el tema que se analiza y describe el proceso de la práctica física deportiva, y los hábitos de vida saludable con el recojo de datos, y procedimientos llevados a cabo en tiempo de estudio que permitirá el análisis somero, que incluye la valoración de actividad física del estudiante, así como también la detección de las potencialidades y limitaciones a lo largo de todo de la convivencia de vida saludable o no saludable.

1.6. Limitaciones de la investigación

La escasa información documental y bibliográfico de las variables de estudio, así como la limitación en el acceso de herramientas de investigación, ha dificultado la

adquisición, clasificación y procesamiento de datos.

El trabajo docente y otras actividades que se desarrollan en el espacio personal, profesional y familiar dificultan el normal desarrollo de la investigación.

Los ingresos económicos insuficientes, además los costos de bienes y servicios asumidos con los ingresos propios y familiares, de alguna manera dificultaron el proceso y culminación del proyecto de investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacionales

González-Hernández et al. (2022) tuvieron como objetivo contrastar la oferta académica, de una escala posgradual, de los programas de deporte y áreas similares en Colombia, tipo de estudio aplicada de corte descriptivo - comparativo, como muestra de estudio de 7 a 23 programas, en sus resultados indica es un descenso en los programas de especialización y un incremento de maestrías; además, se han incluido dos programas de doctorado en deportes recientemente, y concluyó se centra en iniciativas educativas, entre tanto los programas de especialización se inclinan más a la preparación atlética.

Galdón López et al. (2021) tuvieron como objetivo determinar la relevancia de la práctica física sobre la inteligencia emocional y disimilitud de género en Colombia, tipo de estudio aplicada, la muestra fue 281 educandos de educación primaria de la provincia de Granada, el instrumento que aplicaron los instrumentos de TMMS-24 apoyado por Trait Meta-Mood Scale (TMMS) y un cuestionario de preguntas ad-hoc para recoger las variables sociodemográficas, en sus resultados recalcan que las personas que se dedican más a la actividad física tienen mayor control sobre sus emociones y gozar una vida saludable, concluyeron que la inteligencia emocional

se vinculan con la actividad física, obteniendo jóvenes más dinámicos y ágiles en espacios académicos y en el quehacer diario.

Chalapud-Narváez et al. (2022) su artículo han tenido como objetivo identificar los estilos de vida saludable en profesores y universitarios en Colombia, tipo descriptivo-correlacional, diseño no experimental, se aplicó un cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS-I, como muestra de estudio los últimos 2 años, se aplicó el instrumento de encuesta a visitas a las aulas e mail, en sus resultados muestran que el 74.2% de estudiantes tiene hábitos de nutrición y ejercicio pero de manera inadecuadas, y el 0,010% lo realizan de lo mejor, los descubrimientos permitieron verificar que los estilos de vida de los alumnos requieren programas sobre alimentación saludable, cuidado de la salud, y el fomento a la práctica de actividad física.

Marca et al. (2024) tuvieron como objetivo conocer los estilos de vida saludables en educandos de educación secundaria de un colegio público de Carmen Mora Encalada-Ecuador, tipo de estudio aplicada, diseño exploratorio, muestra de estudio 63 estudiantes sus respuestas se basaron en patrones de conducta de nutrición, como instrumento de registro de peso, en sus resultados el 58.7% de la población tiene un peso ideal, prevalente en el sexo femenino de 16 años, el 22.2% está falta de peso y un 6.3% presenta sobre peso y obesidad, en sus conclusiones señala que es vital fomentar el ejercicio físico para lograr una vida saludables que favorece su crecimiento general, y rendimiento académicos.

Vargas y Otárola (2022) en su tesis plantean como objetivo formular una estrategia para la integración de las Tic, con los estilos y hábitos de vida saludable en la práctica de la actividad física, con los alumnos de grado once del colegio José Martí I.E.D., tipo de análisis aplicada, enfoque mixto Investigación Acción Participativa, como muestra de estudio estudiantes del grado 1103 entre las edades 15 a 19 años, en sus resultados optimizar la salud física, mental y alimentación con relación de los celulares inteligentes, PC y tabletas, centradas al consumo de redes

sociales, y concluyó, permite a cada alumno desarrollar habilidades motrices y físicas basadas en el mundo físico para reforzar y potenciar los procesos que requieren atención.

Nacionales

García et al. (2022) mencionan como objetivo del artículo calcular el impacto de una intervención educativa sustentada en nutrición y hábitos de vida saludables para incrementar la cantidad de estudiantes libres de componentes de trastornos metabólicos en Cajamarca, estudio preexperimental, nivel explicativo, como muestra de estudio 388 estudiantes a ellos se aplicó el instrumentos National Cholesterol Education Program Expert Panel and Adult Treatment Panel III para el trastorno metabólico en sus resultados la condición nutricional del educando, reveló un impacto diferenciado donde no se identificó un efecto, el estudio podría sugerir la necesidad de intervenciones específicas para reducir el SM en dicho subgrupo (27,29), y concluyó como estrategias se recomienda en las intervenciones se implementen planes de entrenamiento físico en el hogar.

Vilela (2024) en su investigación tuvo como objetivo establecer la vinculación entre los causas sociodemográficos y modo de vida en el adulto del Centro Poblado Santa Julia y Bedia de Piura, tipo de estudio Básica, diseño no experimental, como muestra constituido por 244 adultos, y a ellos se le practicó el instrumento cuestionario sobre causas sociodemográficos, en sus resultados el 68,0 % (166) tiene hábitos de vida no saludable y el 32,0 % (78) tiene estilos de vida saludable, y concluyó entre los factores sociodemográficos no se encontró la relación con hábitos de vida.

Mamani-Ramos et al. (2018) presentaron como objetivo de su artículo establecer la relación entre las actitudes y el autoconcepto físico con la realización de actividad física en alumnos de nacionalidad peruana, tipo de estudio aplicada, diseño no experimental, como muestra 1264 escolares entre las edades de 14 y 17 años de edad ($15.51 \pm .94$), procedentes de colegios públicos, se les practico un cuestionario sociodemográfico para identificar la práctica referente a actividad físico-

deportiva, en sus resultados muestra el 25.1 % de la variabilidad de la práctica física se debe a las evoluciones en autoconcepto físico y las actitudes, y concluyó la práctica de educación física permite el desarrollo corporal y anímico del adolescente, por eso, el autoconcepto físico y las actitudes de los alumnos restringen la práctica de actividad física.

Vega-Novoa et al. (2022) tuvieron como objetivo establecer la productividad científica de la Revista Peruana de ciencias de la actividad física y del deporte, tipo de estudio aplicada, diseño no experimental, estudio documental (bibliométrico) de la productividad científica relacionados con la actividad física y del deporte de los recientes cinco años, practicaron la técnica de la observación e indicadores bibliométricos, en sus resultados se logró identificar 83 artículos en donde muestra el interés en actividades deportivas, y otros considerados como llamativo artículos originales, y concluyó que la productividad científica va en proceso de aumento en los recientes 5 años, mayor número de publicaciones se sitúan en Chile =30, Brasil = 26, mientras tanto en el Perú se encontró = 08, esto debe por el escaso ayuda a los investigadores de nacionalidad peruana para difundir sus investigaciones.

Regionales y locales

Ríos et al. (2025) han tenido como objetivo calificar los estilos de vida en alumnos del nivel secundario, de un colegio estatal en Cahua en la ciudad Limeña, tipo de investigación Básica, diseño transversal, como muestra de estudio 47 estudiantes de 1ro a 5to grado, emplearon el instrumento «Escala de los estilos de vida para educandos», en sus resultados el 66,0 % presentan estilos de vida moderadamente saludable; el 53,2 % y 83,0 %, sexualidad y actividad física en donde se sobrepuso el estilo pernicioso, en su conclusión los estudiantes de un centro educativo estatal rural presentaron estilos de vida prudentemente saludables, y con mayor relación la baja actividad física y propenso al riesgo de consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.

Castro et al. (2023) tuvieron como objetivo de establecer la relación entre la

actividad física y la autoestima en los adolescentes de séptimo ciclo de un colegio en Lima Este, tipo básico, diseño no experimental de corte transversal, nivel correlacional; con muestra de 105 adolescentes, a ellos se aplicó la encuesta, en sus resultados se exhibe el 48.6% realizan moderada actividad física, 37.1%, tienen autoestima medianamente apta, en su conclusión la prueba de Rho de Spearman describe un coeficiente de 0.482 y p-valor menor a 0.001, representa que existe una relación entre las dos variables siendo no solo significativa, sino que de intensidad moderadamente fuerte y directa, por lo que a una mayor actividad física se presenta una mejor autoestima.

2.2. Bases teóricas - científicas

Serrano-Sánchez y Sanchís-Moysi (2023) sostuvieron que para desarrollar la actividad física se requiere una o varias instalaciones cubiertas de diversos espacios y materiales con fines de ejercitar el cuerpo que permita el cuerpo este en óptimas condiciones para cumplir diversas actividades, desde el enfoque de la salud pública entre alcanzar a la mayoría de personas y desarrollar espacios de esparcimiento al aire libre para superar las condiciones para facilitar y caminar los traslados activos o acercarse mejor mediante la edificación de instalaciones deportivas con techos.

La actividad física es una forma creativa optimizar el cuerpo sano, para que no se altere el funcionamiento y experimentando una lucidez en la mente con tensión con su presente, en el tiempo y suelen acostumbrarse en la persona que practica (González-Hernández et al., 2022).

Betancourt-Ocampo et al. (2022) indica que, para ser considerado físicamente activo, un niño debe realizar una actividad que genere energía durante unos 60 minutos al día, siete días a la semana. Mediante diversas actividades, como jugar, divertirse o al aire libre, participar en deportes organizados e ir al colegio a pie o en bicicleta, los niños y adolescentes pueden acumular actividad física a lo largo del día.

Actividad física deportiva

Según Ospina describe los tipos de actividad física deportiva

a) Aeróbicos

Ospina et al. (2022) menciona que existen dos tipos de potencia física: anaeróbica y aeróbica. En el caso de las actividades de baja intensidad y gran volumen, esta última hace referencia a los esfuerzos de bajo volumen y alta intensidad. El aeróbico se caracteriza por un elevado volumen de esfuerzo a baja intensidad y por el hecho de que las demandas de oxígeno se satisfacen en el momento del esfuerzo. Se observan frecuencias cardíacas que oscilan entre 120 y 170 pulsaciones por minuto. Al consumir más oxígeno, se pretende mejorar la función respiratoria y circulatoria, como la respiración pulmonar, que facilita la cantidad de aire que ingresa y sale de los pulmones en función de la frecuencia de la actividad respiratoria, y la cantidad de oxígeno consumido.

b) La flexibilidad

Cada atributo físico tiene una conexión con su crecimiento. Entre las principales cualidades mencionadas, por ejemplo, la resistencia sirve de base para el desarrollo de la fuerza, la fuerza es esencial para la flexibilidad, velocidad, ayuda al incremento tanto de la resistencia como de la rapidez, y el aumento de estos atributos determina la capacidad óptima del deportista. Por lo tanto, podemos concluir un programa de práctica deportiva debe contar con la preparación física luego aspirar maximizar mejoras las habilidades motrices: velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, potencia, agilidad, elasticidad, reflejos y otras cualidades, con el fin de lograr una forma deportiva excelente y unos resultados elevados.

c) El equilibrio

Se entiende por equilibrio al mantenimiento de la postura adecuada de los numerosos componentes de la persona y del mismo en el espacio. La idea general de equilibrio incluye en su conjunto los elementos relacionados con el dominio postural que permiten un comportamiento eficaz y energéticamente eficiente en el conjunto de sistemas orgánicos. El equilibrio corporal está

constituido por los ajustes tónicos que las articulaciones y los músculos se desarrollan con el fin de garantizar una relación estable entre el eje del cuerpo y el eje de gravedad.

Estilos de vida saludable

Chalapud-Narváez et al. (2022) menciona que los estilos de vida saludables (EVS) son actuaciones que se vinculan a calidad de vida, con relación del ser humano con el medio natural y la sociedad, y que producen ventajas sociales, físicos y mentales.

Blanco Naranjo et al. (2021) es un conjunto de ejercicio y una terapia nutricional para los ciudadanos; por lo expuesto, la inactividad física conllevará peor perfil lipídico, así como una mayor relación triglicéridos/colesterol, lipoproteínas de alta densidad e insulina.

Palomino et al. (2021) sostiene que los hábitos alimenticios inadecuados deterioran una vida saludable de todo ser humano, innegablemente producen un impacto negativo en el desempeño académico y en la salud de los estudiantes, provocando problemas como la obesidad, diabetes, desnutrición, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, deterioro de los huesos, unos tipos de cáncer y depresión

Alimentación saludable

Estado nutricional se define como la ingesta y necesidades energéticas que requiere el organismo, la cual contribuye al bienestar del adolescente el cual es influenciado por numerosos factores que afectan la capacidad del organismo para utilizar adecuadamente los alimentos, la que a su vez puede dar lugar al consumo de alimentos y no las grasas saturadas (Tarazona, 2021).

Cortés (2021) un gran parte de jóvenes no ingieren alimentos saludables que les brinden la nutrición necesaria, ya que les falta proteína, vitaminas y minerales. Por el contrario, su dieta se compone principalmente de carbohidratos, grasas sólidas y dulces procesados; de esta forma, casi el 100% de los jóvenes sufre algún problema

de salud relacionada con una alimentación inadecuada.

Estado nutricional

Cediel et al. (2022) recalca que el estado nutricional optima se centra en la ausencia de enfermedades, y la “alimentación saludable, solidaria y sustentable que busca promover un paradigma alimentario alineado a salubridad del cuerpo evitando todo tipo grasas saturadas y azúcares refinados

Castro et al. (2023) establece que las prácticas de comida salubres y ejercicio físico han revelado ser beneficiosas para el cuerpo tanto físico y mental de los estudiantes. No obstante, encontramos limitaciones percibidas y estímulos relacionadas con la ingesta de alimentos salubres y la práctica física en los educandos, siendo las más destacadas la familia y el tiempo, los compañeros, así como elementos multiculturales y sociales.

Practica de actividades cotidianas

El padecimiento de enfermedades habituales perjudica la clase de vida, la tranquilidad y el funcionamiento de las personas de la tercera edad. Por ende, evitar todo tipo de enfermedad y ello, incluye la vida saludable por medio de ellos podemos contrarrestarlos males de salud física y psicológica (Ortiz et al., 2020).

García-García et al. (2022) definen como actividad física a una intervención esencial y común que no implica medicamentos y que previene una o más enfermedades. Tener una enfermedad afecta la capacidad de realizar las actividades diarias relacionadas con muchos problemas musculoesqueléticos. Además, el dolor que puede surgir al moverse se traduce en una dificultad para los ciudadanos con este tipo de problemas se mantengan activas.

Clasificación de estilos de vida

Según Pech et al. (2022) describe la clasificación de estilo de vida

a) Estilo de vida saludable

Se conocen como rasgos, comportamientos o acciones del individuo encaminados para cubrir las necesidades humanas primordiales, avalando así el

progreso y una existencia saludable. Si nos referimos a la adopción responsable de estas formas de vida saludables contribuirá a evitar trastornos biopsicosociales y mentales, preservar el buen estado y optimizar la buena vida. Nos referimos a formas de vida saludable: entrenamiento de ejercicio físico, alimentación adecuada, obviar la ingesta de sustancias nocivas y prevenir el estrés.

b) Estilo de vida no saludable

Son comportamientos adoptados por las personas de hábitos perjudiciales para su salud, ya que aumentan el riesgo de enfermedad y afectan a sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, como la vida sedentaria, hábitos alimentarios inadecuados, violencia doméstica, hábitos salubres inadecuados que ayudan al brote de patologías, dificultades en la interacción social, ingesta de sustancias tóxicas.

c) Promoción de salud

El fomento de la salud es un bienestar común, de naturaleza global, que suministra al ciudadano las herramientas para asumir el autocuidado de la salud, incrementa las capacidades individuales y crea acciones administrativas, organizativas y políticas. También fomenta el desarrollo de nuevas políticas públicas destinadas a reforzar la protección y el bienestar. Es fundamental resaltar que diversas investigaciones realizadas en el Perú ponen en evidencia las formas de vida de escasa salubridad, indicando que el aumento del nivel educativo favorece la adopción de mejores hábitos de salud.

2.3. Definición de términos básicos

Actividad física

Alimentación

Becerra et al. (2021) establece que el hierro es un nutriente esencial que ayuda al crecimiento de los adolescentes. Durante los primeros meses de vida, la demanda de este nutriente es alta, ya que es crucial para la creación de glóbulos rojos, la activación de las células musculares, replicación del ADN, y también para la

maduración del cerebro y otras acciones del cuerpo humano.

Condición física

La salud se conceptualiza como la interacción compuesta entre múltiples variables, así como los estilos de vida y la calidad de vida. De este modo, el estado físico y la actividad física adquieren una relevancia significativa en las y los jóvenes, un grupo específico que se ubica en riesgo de adoptar estilos de vida no saludables, el mismo que compromete su bienestar y afectar su salud (Strale et al., 2024).

Deporte

Los deportes es el ejercicio natural del cuerpo con fines de mantenerlos optimo funcionamiento la estructura somática del ser humano condicionando se realice Interdiario, debiendo efectuar antes de empezar a trabajar con el alumnado o estar junto a ellos (Carbonero et al., 2023).

Educación física

Watts et al. (2022) educación física se encuentra en la práctica pedagógica para la formación integral de los educandos en los salones del colegio, con la finalidad de dar un panorama humanista, crítica y de acción interactiva que hace posible otros dinamismos, a partir de estos factores que emergen para entender de otra forma la existencia que vive la educación física.

Estado nutricional

Arévalo et al. (2021) las costumbres alimentarias desbalanceadas, como el alto consumo de hidratos de carbono, no son factores primordiales para la creación en estilos de vida saludable, conducen al desgaste de la salud, los que adquieren en el transcurso de la vida cotidiana que dificultad en el desarrollo óptimo físico-mental.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativas N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025

2.4.2. Hipótesis específicas

- a) Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025
- b) Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y el estado nutricional estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025
- c) Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y la práctica de actividades cotidianas de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025

2.5. Identificación de variables

Variable 1. La actividad física deportiva

Es la tasa elevada de inactividad física entre los adolescentes, señoritas cuya práctica perdura a través del tiempo, enfatiza la valoración del profesor, por la relación que ha interactuado a la hora de transmitir valores y hábitos de vida saludable, de modo que las y los adolescentes reconozcan la relevancia y las ventajas que ofrecen a la corporeidad (Pascual et al., 2023).

Variable 2. Estilos de vida saludable

García-García et al. (2022) el estilo de vida se ha caracterizado por ser una construcción multidimensional que abarca un conjunto de conductas, incluyendo: la alimentación, el ejercicio, el descanso, la ingesta de sustancias tóxicas, la administración del estrés y el periodo frente a las pantallas. El objetivo primordial de adoptar hábitos de vida saludables es disminuir los factores de morbilidad y mortalidad, así como promover una vida activa y saludable de las personas.

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

Variable 1. Actividad física deportiva

“La actividad física deportiva viene a ser una forma estructurada de movimiento corporal que implica reglas, objetivos específicos y, generalmente, una intención

competitiva o recreativa, contribuyendo al desarrollo mental, físico y social de la persona” (Bennasar-García et al., (2023) en su artículo sobre clasificación de la actividad física y salud.

Estilos de vida saludable

“Los hábitos de vida saludable son patrones de comportamiento adquiridos que promueven el bienestar físico, mental y social, e incluyen prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física gradual, el descanso adecuado y la gestión emocional.” Cediell et al. (2022), en “Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios”

Tabla 1. Definición Operacional de Variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Variable 2: Estilos de vida saludable	1.1. Alimentación saludable	Patrones de Alimentación Balanceada Hábitos Alimenticios y Rutinas Saludables	Incluyes proteínas y grasas saludables en tu alimentación diaria Consumes carbohidratos en tus comidas Incorporas verduras y frutas en tu dieta Comes carne, leche y huevos regularmente Ingieres tus comidas en horarios adecuados	Escala de Medición a) <i>Frecuentemente</i> b) <i>Pocas veces</i> c) <i>Nunca</i>
	1.2. Estado nutricional	Conciencia de la Salud Corporal y Alimentaria Hábitos Preventivos y de Cuidado Personal	Tu peso es adecuado para tu altura Tomas precauciones para prevenir enfermedades Prefieres productos naturales en tu alimentación Consideras que tu dieta es equilibrada Bebes suficiente agua a lo largo del día	
	1.3. Practica de actividades cotidianas	Hábitos de Cuidado Físico y Bienestar Bienestar Socioemocional y	Practicas algún deporte, mantienes una buena higiene personal Duermes lo suficiente y cuidas tu aseo personal Fomentas buenas relaciones con tus compañeros Realizas ejercicios de relajación, danza o música	

		Ocio Activo	Participas en actividades recreativas	
Variable 1 La actividad física deportiva	2.1. Frecuencia	Frecuencia de la Actividad Física Duración de la práctica deportiva	Caminas o andas en bicicleta todos los días. Realizas saltos o carreras cada dos días. Realizas ejercicios físicos todos los días. Practicas algún deporte cada semana. Haces ejercicios de fuerza y equilibrio cada semana.	Escala de Medición a) Frecuentemente b) Pocas veces c) Nunca
	Duración	Promedio de actividad física Tiempo de actividad física	Caminas o andas en bicicleta de 20 a 30 minutos al día Realizas ejercicios físicos durante una o más horas al día Realizas actividad física al menos dos días a la semana Practicas deportes durante una hora o más a la semana Haces gimnasia durante 30 minutos o más al mes	
	2.3. Intensidad	Nivel de intensidad y regularidad en la actividad física Percepción del rendimiento deportivo en	Realizas movimientos de forma constante Practicas velocidad y mides tu fuerza con frecuencia Sientes que tu rendimiento en el deporte mejora normalmente Haces ejercicios físicos con intensidad de manera regular Haces ejercicios físicos de forma constante	

CAPÍTULO III

METODOLOGIA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica, de acuerdo a Hidalgo et al. (2021) son investigaciones que generan espacios para adquirir nuevos saberes, centradas en resolver un problema particular y fundamentadas en los hallazgos de la investigación básica; estas pueden lograrse en un tiempo más breve, y su efecto en un tiempo largo que beneficia a la sociedad. Para su desarrollo, utilizando ciencia y tecnología para promover la intervención activa de los ciudadanos y mejorar el bienestar humano mediante estrategias es una necesidad social la investigación aplicada.

3.2. Nivel de investigación

La investigación correlacional es un tipo de estudio que busca comprobar la existencia de una relación estadística entre dos o más variables, sin establecer causalidad y sin manipulación de las variables. Este enfoque se centra en analizar la fuerza y la dirección de las relaciones entre las variables asignadas en un estudio, utilizando pruebas estadísticas y coeficientes de correlación, como los de Pearson o Spearman, que permiten verificar la asociación (Vizcaíno et al., 2023).

3.3. Métodos de investigación

De acuerdo a Ñaupas et al. (2014) el método científico constituye una serie de pasos ordenados que forman parte de un proceso de investigación, regido por

reglas, conceptos y teorías. Además, su naturaleza hipotético- deductivo permite proponer conjeturas o suposiciones basadas en diversas problemáticas seleccionadas para un estudio, las cuales deben ser comprobadas.

El método para llevar adelante el proyecto de investigación será el hipotético - deductivo, esto permitirá formular las conjeturas que posteriormente serán contrastadas para afirmar o rechazar lo propuesto en el estudio.

3.4. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional

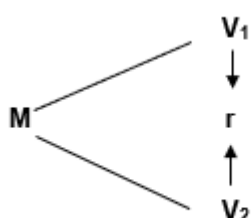
Es una forma de estudio que tiene como fin encontrar y detallar la relación entre las variables sin alterar ni gestionar las circunstancias, este tipo de diseño se concentra en examinar las relaciones existentes en medio de las variables y averiguar si hay alguna correlación entre ellas, aunque no se puede afirmar de manera definitiva que una variable (Lara, 2021).

La mayor parte de los diseños se obtienen de fuentes mencionadas en la introducción Bryman (2016), además de diferentes tipos de investigaciones lo cual se encuentran en la literatura por eso explican con nivel certeramente verdadero.

Enfoque

Cabrera-Tenecela (2023) el diseño de investigación se sustenta en un enfoque cuantitativo que presenta medición reconocida por la asociación científica para abordar problemas de investigación social según los objetivos establecidos.

Diseño específico



M: Muestra del estudio

V_1 : Actividad física deportiva

V_2 : Estilos de vida saludable

r : Coeficiente de correlación

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La población está conformada de 527 estudiantes de nivel de secundaria del Colegio Alfred Nobel distrito de San Juan de Lurigancho, Lima

Hernández et al. (2018) la población de investigación se refiere al total de individuos, elementos que son objeto de estudio en una investigación, que comparten características comunes definidas por los criterios de inclusión y exclusión del estudio

$$n = \frac{N \cdot Z^2}{4(N)(e)^2 + Z^2}$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Población (527)

Z = 1.96 95.00 % de Grado de confianza

e^2 = 0.05...05.00% Margen de error máximo permisible.

$$n = \frac{527 (1.96)^2}{4(527) (0.05)^2 + (1.96)^2}$$

$$n = \frac{527 (3.84)}{(2, 108) (0.0025) + 3.84}$$

$$n = \frac{2,023.68}{5.27 + 3.84}$$

$$n = \frac{2,023.68}{9.11} \quad n = 222 \text{ Estudiantes}$$

$$n = 222$$

3.5.2. Muestra

De la Lama et al. (2021) en el estudio es la parte o elementos del universo con probabilidad de ser seleccionados. Los hallazgos de estos estudios generan elementos esclarecedores o sugerencias para explicar el fenómeno investigado, es por ello, tipo de muestra aleatorio simple.

Se utilizará una muestra conformada por 222 estudiantes de la Institución Educativa de las cuales 150 son damas (67.6%) y 72 varones (32.4%). El rango promedio de edad será de 13 a 18 años.

Unidad de análisis

La investigación considera como unidad análisis 222 estudiantes

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Romero-Martínez et al. (2024) la técnica de la encuesta son el análisis de componentes primordiales para simplificar la interpretación de las respuestas mediante el criterio de autovalor, descartando aquellos que no responda directo a la pregunta.

En la investigación se aplicó la técnica de la encuesta, del mismo modo el instrumento a utilizarse será el cuestionario, que permitirá realizar las mediciones de las variables actividad física deportiva y estilos de vida saludable cuyas preguntas consideradas se centraron en una escala tipo Likert con cuatro puntuaciones.

S = Siempre (4) CS = Casi siempre (3) AV = Algunas veces (2) N = Nunca (1).

Tabla 2. Escala para las actividades físicas deportivas

Niveles	Rango	Interpretación
Frecuentemente	45 - 60	Nivel frecuente de actividades física deportivas
Pocas veces	30 - 45	Nivel pocas veces de actividades física deportiva
Nunca	15 - 30	Nivel nunca de actividad física deportiva

Para la medición de la variable actividad física deportiva se consideró 15 ítems y tres dimensiones: frecuencia, duración e intensidad, considerando la aplicación un tiempo máximo de 10 minutos, los reactivos se presentaron de una manera ordenada y clara, las cuales permitirán obtener una investigación detallada con resultados más confiables.

Tabla 3. Escala para los estilos de vida saludable

Niveles	Rango	Interpretación
Frecuentemente	45 - 60	Nivel frecuente de estilos de vida saludable
Pocas veces	30 - 45	Nivel pocas veces de estilos de vida saludable
Nunca	15 - 30	Nivel nunca de estilos de vida saludable

Para la medición de la variable estilos de vida saludable se consideró 15 ítems y tres dimensiones: alimentación, estado nutricional y practica de actividades cotidianas, considerando la aplicación un tiempo máximo de 10 minutos, los reactivos se presentaron de una manera ordenada y clara, las cuales permitirán obtener una investigación detallada con resultados más confiables.

El cuestionario es una herramienta utilizada en la investigación, así como para obtener información que pueda describir directamente. No obstante, es importante considerar que las respuestas que se brindaran por un individuo al cuestionario sin influencias por elementos internos y exteriores.

Los instrumentos fueron revisados por tres expertos en el tema de investigación, metodología que corroboraron la validez correspondiente.

Tabla 4. Datos de los expertos

Expertos	Criterio			
	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
Dra. Lesly Karol Huapalla Meza	✓	✓	✓	✓
Dra. Lizeth Isabel Garcia Barbarán	✓	✓	✓	✓
Dra. Araceli Pinedo Castro	✓	✓	✓	✓

Se validó los instrumentos y aprobó a través de los juicios de 3 expertos, donde se cumplió con los criterios establecidos.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Validación de los instrumentos de investigación

A partir de los resultados de la evaluación del instrumento a cargo de los tres jueces expertos, se procedió a verificar la validez de la misma con la técnica de Aiken, obteniendo como resultado el valor promedio 1, lo cual demuestra que los reactivos de los instrumentos de las variables actividades física deportiva y estilos de vida saludable son válidos para la investigación.

Fiabilidad del instrumento

La V de Aiken, también conocida como coeficiente estadístico de validez de contenido, se utiliza para medir los resultados proporcionados por jueces expertos en relación a los indicadores de pertinencia, relevancia y representatividad de los reactivos de un instrumento de medición. Los valores de este coeficiente oscilan entre 0 y 1, donde 1 indica la máxima validez de contenido, permitiendo así evaluar la calidad de los ítems analizados (Merino-Soto, 2023).

En la investigación se calculó el valor de la V de Aiken de acuerdo a los resultados obtenidos de las valoraciones de los ítems de los instrumentos actividad física deportiva y estilos de vida saludable realizado por tres jueces expertos.

Tabla 5. Validez del instrumento de la variable actividades físicas deportivas

CRITERIOS	INDICADORES	N° de jueces	Acuerdos	V. Aikern	Resultado
CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.	3	3	1	Válido
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.	3	3	1	Válido
ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.	3	3	1	Válido
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.	3	3	1	Válido
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.	3	3	1	Válido
INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.	3	3	1	Válido
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.	3	3	1	Válido
COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.	3	3	1	Válido
RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores	3	3	1	Válido
METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.	3	3	1	Válido

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Validez del instrumento de la variable estilo de vida saludable

CRITERIOS	INDICADORES	N° de jueces	Acuerdos	V. Aikern	Resultado
CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.	3	3	1	Válido
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.	3	3	1	Válido
ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.	3	3	1	Válido
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.	3	3	1	Válido
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.	3	3	1	Válido
INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.	3	3	1	Válido
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.	3	3	1	Válido
COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.	3	3	1	Válido
RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores	3	3	1	Válido
METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.	3	3	1	Válido

Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad de los instrumentos: actividad física deportiva y estilo de vida saludable

La confiabilidad o fiabilidad, permite medir el grado de consistencia y estabilidad de los ítems de un instrumento e identificar los posibles errores de medición, viéndose comprometida en su estructura (Quero, 2010). Asimismo, Campo-Arias y Oviedo (2008) definieron la confiabilidad como un modelo de consistencia

interna que permite analizar los reactivos y su grado de variabilidad dentro considerando sus puntuaciones dentro de instrumento, si su coeficiente de alfa varía entre 0.70 y 0.90 es considerada aceptable.

Se aplicó una prueba piloto a 30 estudiantes, lo cual permitió medir la confiabilidad, utilizando el estadístico alfa de Cronbach y el Omega de McDonald, se verificó la fiabilidad de los ítems del instrumento, obteniendo para la variable actividad física deportiva α (Alfa) igual a 0.931 y Ω (Omega) igual a 0.938 y para la variable estilos de vida saludable se obtuvo α (Alfa) igual a 0.867 y Ω (Omega) igual a 0.880.

Confiabilidad del instrumento de Habilidades Blandas

Tabla 7. Resumen de procesamiento de casos de Actividad de física deportiva

Resumen de procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válido	15	100
	Excluido	0	0
	Total	15	100

Estadística de fiabilidad de la variable actividad física deportiva				
Variables	Ítems	Alfa	ω de McDonald	Nivel
Actividad física deportiva	15	0.931	0.938	Alta

Se aplicó una muestra piloto a 30 encuestados teniendo en cuenta los reactivos de las variables, se obtuvo una confiabilidad excelente en la actividad física deportiva y muy buena en el estilo de vida saludable; concluyendo se utilizó en la investigación un instrumento confiable (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

Tabla 8. Resumen de procesamiento de casos de Estilo de vida saludable

Resumen de procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válido	15	100
	Excluido	0	0
	Total	15	100

Estadística de fiabilidad de la variable estilo de vida saludable				
Variables	Ítems	Alfa	ω de McDonald	Nivel
Estilo de vida saludable	15	0.867	0.880	Alta

Se aplicó una muestra piloto a 30 encuestados teniendo en cuenta los reactivos de las variables, se obtuvo una confiabilidad excelente en el estilo de vida saludable; concluyendo se utilizó en la investigación un instrumento confiable (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

- El procesamiento y análisis de datos recopilados se ejecutó a través de la aplicación de estadísticos descriptivos e inferenciales pertinentes.
- Elaboración de una base de datos según las variables.
- Organización de los datos recogidos en tablas estadísticas.
- Distribución de frecuencias y gráficos estadísticos.
- Se realizó la prueba de normalidad.
- Se verificó la validez de contenido (resultados de los jueces expertos) y la confiabilidad o fiabilidad de los ítems de los instrumentos aplicados (a través de una muestra piloto).
- Se utilizará el programa estadístico SPSS Vs 27 para contrastar las hipótesis de investigación,
- Prueba de hipótesis no paramétrica con la prueba estadística Spearman (medir la existencia de una relación entre las variables) y se calculó el coeficiente de correlación (medir la fuerza e intensidad de esta correlación).
- Los resultados se compararán con las conclusiones de los estudios considerados (discusión).

3.9. Tratamiento estadístico

El estudio utilizará tablas y figuras, permitiendo una mejor comprensión e

interpretación de los resultados, que se obtendrán a partir de un análisis descriptivo e inferencial apoyado por el programa estadístico SPSS, permitiendo comprobar las hipótesis en base a los objetivos planteados.

A nivel descriptivo se analizó las puntuaciones obtenidas de las variables de estudio de acuerdo a sus dimensiones, se calculó el rango y los intervalos de acuerdo a los 3 niveles establecidos: alto, medio y bajo, las cuales fueron insertados en el programa estadístico SPSS para su procesamiento respectivo obteniendo los resultados mediante las tablas de frecuencia y porcentaje, para su respectiva interpretación.

Se verificará la confiabilidad del instrumento desde la evaluación por 3 jueces expertos, de igual forma se comprobará la confiabilidad a través de una prueba piloto a 30 adolescentes, cuyos resultados que se obtendrán en el estadístico alfa de Cronbach comprobarán la existencia de fiabilidad en los ítems del instrumento.

A nivel de la contrastación de las hipótesis, se procedió a verificar el comportamiento de los datos, comprobando que no tienen distribución normalidad, la cual permitió elegir el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

El estudio considerará los lineamientos estipulados por la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión donde se consideran las directrices para la investigación cuantitativa.

El proyecto realizado es original de autoría propia, no constituye plagio ni copia, demostrando veracidad en las citas y referencias utilizadas.

Se solicitará el permiso al directivo del colegio donde se aplicará el instrumento, considerando además la autorización informada de los padres de los adolescentes tes a quienes se les aplicará la encuesta, para recopilar información a través del cuestionario en línea. Asimismo, se protegerá la información recabada manteniendo en confidencialidad de la misma.

Los resultados obtenidos serán objetivos y confiables, no se procederá a

ningún tipo de manipulación de los datos recogidos, asumiendo el compromiso ético y clase de la investigación realizada.

Para la redacción, se consideró la normativa APA 7° edición, se sostendrá la confidencialidad de los datos recogidos que serán incorporados en el estudio. Se utilizaron citas y referencias adecuadas evitando alguna acción o conducta inapropiada o plagio, preservando la contribución de distintos autores en el estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

El estudio se enfocó a verificar y analizar la relación existente entre las variables actividad física deportiva y el estilo de vida saludable, consideradas en la pregunta de investigación, asimismo en los objetivos e hipótesis, los cuales permitieron demostrar lo planteado evidenciándose en los resultados y comparando con otros estudios similares.

La variable actividad física deportiva se dimensionó en frecuencia, duración e intensidad, donde el instrumento de medición contó de 15 ítems con una escala de Likert de 4 puntuaciones. Del mismo modo, para la variable estilos de vida saludable sus dimensiones fueron alimentación, estado nutricional y practica de actividades cotidianas, contando su instrumento con 15 reactivos y una escala de Likert con 4 puntuaciones.

Se procedió a recoger los datos a través de los instrumentos de medición, permitiendo realizar la estadística descriptiva e inferencial para poder verificar la relación y grado de correlación existente entre las variables, lo cual se presentó en los resultados y conclusiones. Finalmente se redactó el informe respectivo.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 9. Análisis descriptivo de la variable Actividad física deportiva

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	65	29.3	29.3
Pocas veces	97	43.7	73.0
Frecuentemente	60	27.0	100.0
Total	222	100.0	

Se visualiza que el 29.3 % de estudiantes encuestados están en el nivel nunca, el 43.7 % presenta un nivel pocas veces y el 27.0 % un nivel frecuentemente, referente a la variable mencionada.

Tabla 10. Análisis descriptivo de la variable Estilo de vida saludable

<i>Estado nutricional</i>			
Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	6	2.7	2.7
Pocas veces	84	37.8	40.5
Frecuentemente	132	59.5	100.0
Total	222	100.0	

Se observa que los estudiantes que se encuentran en el nivel nunca representan el 2.7 %, asimismo el 37.8 % se ubican en el nivel pocas veces y el 59.5 % en un nivel frecuentemente, en referencia a la variable.

Prueba de normalidad

H_0 : Los datos tienen un comportamiento normal

H_1 : Los datos no tienen un comportamiento normal

La prueba de Kolmogórov-Smirnov conocida como K-S, permite comprobar a través de la verificación del nivel de significancia, si los datos poseen una distribución normal. Se utiliza cuando las variables son cuantitativas continuas con muestras mayores a 50. Si el valor obtenido en la Sig. Bil es < 0.05 (α), se rechazar H_0 ,

aceptando la H1 (Romero-Saldaña 2016).

Tabla 11. Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física deportiva	0.065	222	0.022
Alimentación saludable	0.122	222	0.000
Estado nutricional	0.115	222	0.000
Practica de actividades cotidianas	0.108	222	0.000
Estilo de vida saludable	0.076	222	0.003

Como la muestra tiene un tamaño mayor a 50 observaciones, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el valor de significancia bilateral (Sig. Bil.) obtenido fue menor a 0.05 para las variables, así como para sus dimensiones, identificando que los datos no tienen una distribución normal. Por lo cual, se optó por el estadístico no paramétrico de Spearman para contrastar la hipótesis planteada en la investigación.

4.3. Prueba de hipótesis

H₀: La actividad física deportiva no se relacionan significativamente con el estilo de vida saludable.

H₁: La actividad física deportiva se relacionan significativamente con el estilo de vida saludable.

Tabla 12. HG

		Estilo de vida saludable	
r_s	Actividad física deportiva	Coeficiente	0.554
		Sig. Bilateral	0.000
		N	222

Según el valor obtenido de p (Sig. Bil.) siendo este 0.000, menor a 0.01, se evidencia la presencia de una relación significativa entre las variables. Por lo cual, rechazamos la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alternativa (H_1). Asimismo, de acuerdo al valor obtenido de $r_s = 0.554$, se determina la presencia de una relación directa de grado moderado a bueno.

La interpretación de los resultados del Rho de Spearman permite verificar el grado de correlación existente entre las variables, se presenta en datos sin distribución normal (Ferraioli et al., 2017).

HE 1

H_0 : La actividad física deportiva no se relacionan significativamente la dimensión alimentación saludable.

H_1 : La actividad física deportiva tiene una relación significativa con la dimensión alimentación saludable.

Tabla 13. HE1

		Alimentación saludable	
r_s	Actividad física deportiva	Coefficiente	0.431
		Sig. Bilateral	0.000
		N	222

Según el valor obtenido de p (Sig. Bil.) siendo este 0.000, menor a 0.01, se evidencia la presencia de una relación significativa entre la variable actividad física deportiva y la alimentación. Por lo cual, rechazamos la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alternativa (H_1). Asimismo, de acuerdo al valor obtenido de $r_s = 0.431$, se determina la presencia de una relación directa de grado justa a moderada.

HE 2

H_0 : La actividad física deportiva no se relacionan significativamente la dimensión estado nutricional.

H₁: La actividad física deportiva tiene una relación significativa con la dimensión el estado nutricional.

Tabla 14. HE2

		Estado nutricional	
r_s	Actividad física deportiva	Coeficiente	0.489
		Sig. Bilateral	0.000
		N	222

Según el valor obtenido de p (Sig. Bil.) siendo este 0.000, menor a 0.01, se evidencia la presencia de una relación significativa entre la variable actividad física deportiva y el estado nutricional. Por lo cual, rechazamos la hipótesis nula (H₀) y aceptamos la hipótesis alternativa (H₁). Asimismo, de acuerdo al valor obtenido de $r_s = 0.489$, se determina la presencia de una relación directa de grado justa a moderada.

HE 3

H₀: La actividad física deportiva no se relacionan significativamente la dimensión práctica de actividades cotidianas.

H₁: La actividad física deportiva tiene una relación significativa con la dimensión practica de actividades cotidianas.

Tabla 15. HE3

		Practica de actividades cotidianas	
r_s	Actividad física deportiva	Coeficiente	0.470
		Sig. Bilateral	0.000
		N	222

Según el valor obtenido de p (Sig. Bil.) siendo este 0.000, menor a 0.01, se evidencia la presencia de una relación significativa entre la variable actividad física deportiva y la práctica de actividades deportivas cotidianas. Por lo cual, rechazamos

la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alternativa (H_1). Asimismo, de acuerdo al valor obtenido de $r_s = 0.470$, se determina la presencia de una relación directa de grado justa a moderada.

4.4. Discusión de resultados

Los hallazgos del estudio han verificado que la variable actividad física deportiva tiene una relación directa, significativa y moderada a buena con la variable estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria con valores encontrados ($r_s = 0.554$; $p < 0.01$). Esto demuestra que la práctica deportiva se relaciona positiva y directa con las dimensiones alimentación, estado nutricional y las actividades cotidianas, coincidiendo con diversas investigaciones presentadas.

Los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos de Galdón et al., (2021), quienes demostraron que los estudiantes mantienen una actividad física constante, lo que se traduce en una mejora en la calidad de vida. Esto está relacionado con la investigación que indica que el 59.5% de los estudiantes adoptan estilos de vida saludables. Por otro lado, Chalapud-Narváez et al., (2022) identificaron prácticas inadecuadas en nutrición y ejercicio entre estudiantes colombianos, hallazgos que se asemejan a los de este estudio, ya que el 43.7% de los estudiantes realiza actividad física solo en pocas ocasiones.

Por otro lado, Marca et al. (2024) destacan en Ecuador la importancia del ejercicio físico para mejorar el rendimiento académico y la salud, lo que refleja una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional ($r_s = 0.489$). Asimismo, Vargas y Otárola (2022) señalan que la inclusión de las TIC en hábitos saludables mejora la orientación hacia estrategias de práctica y vida saludable. Aunque el presente estudio no se centró en aspectos tecnológicos, sí subrayó la importancia de crear condiciones externas que fomenten la actividad física y el autocuidado.

Los resultados de Mamani-Ramos et al., (2018) indican que la práctica

de actividad física entre los estudiantes está relacionada con su autoconcepto y actitudes positivas. En este estudio, se observó que el 27% de los estudiantes realiza actividad física con frecuencia, mientras que un 29.3% nunca realiza la práctica. Esto sugiere que la motivación y la percepción de los estudiantes pueden influir en su estilo de vida saludable.

Los resultados de García et al. (2022) evidencian una relación entre las acciones educativas, la nutrición y los hábitos de vida de los estudiantes, lo que refuerza la conexión significativa entre la actividad física y una alimentación saludable ($r_s = 0.431$). En contraste, Vilela, (2024) no encontró relación entre los aspectos sociodemográficos y los estilos de vida, aunque sí identificó vínculos significativos entre la actividad física y los estilos de vida, especialmente durante la etapa escolar.

El trabajo de Vega-Novoa et al. (2022) ofrece información y de gran escala sobre las investigaciones realizadas en relación con la actividad física en países de Latinoamérica. Este hallazgo subraya la importancia de esta temática en el contexto del estudio presentado en la presente investigación.

Los resultados obtenidos en esta investigación son consistentes con los hallazgos de Castro et al., (2023) quien reportó una correlación moderada entre la autoestima y la actividad física en adolescentes de Lima ($r_s = 0.482$). En este estudio, se observa una correlación moderada similar ($r_s = 0.554$), aunque con una variación que se debe a su enfoque en estilos de vida saludables entre adolescentes. Esto resalta la importancia de estos factores en el desarrollo integral de los jóvenes.

Por otro lado, Ríos et al. (2025) encontraron que llevar un estilo de vida saludable en estudiantes previene comportamientos como el consumo de alcohol, tabaco y desórdenes alimenticios. Estos hallazgos coinciden con los resultados de este estudio, que indican que el 43.7% de los educandos se encuentra en un nivel bajo en cuanto a la práctica deportiva. Esto pone de manifiesto la necesidad de fortalecer iniciativas que promuevan una vida saludable.

Los resultados obtenidos corroboran la coincidencia con estudios similares en cuanto a la importancia de la actividad física deportiva como un determinante clave para el bienestar tanto físico como emocional. Por otro lado, las diferencias observadas sugieren la necesidad de fortalecer aspectos relacionados, como la actitud personal, el entorno y la predisposición de los estudiantes para asumir desafíos deportivos y adoptar un estilo de vida saludable en el contexto escolar en el que se desenvuelven.

CONCLUSIONES

La actividad física deportiva se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables de los estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025, con un $\alpha = 0.05$, Sig Bil = 0.000, $r_s = 0,554$ evidenciando a mayor actividad física deportiva se logrará un mejor estilo de vida saludable.

La actividad física deportiva se relaciona significativamente con la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025, con un $\alpha = 0.05$, Sig Bil = 0.000, $r_s = 0,431$ evidenciando a mayor actividad física deportiva se logrará una alimentación saludable.

La actividad física deportiva se relaciona significativamente con la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025, con un $\alpha = 0.05$, Sig Bil = 0.000, $r_s = 0,489$ evidenciando a mayor actividad física deportiva se logrará un mejor estado nutricional.

La actividad física deportiva se relaciona significativamente con la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 Alfred Nobel del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025, con un $\alpha = 0.05$, Sig Bil = 0.000, $r_s = 0,470$ evidenciando a mayor actividad física deportiva se logrará una mayor práctica de actividades cotidianas.

RECOMENDACIONES

Referente al objetivo general, se recomienda a los estudiantes insertar en sus rutinas diarias actividades físicas deportivas, lo que les ayudará a tener un mejor estilo de vida saludable reflejado en su estado emocional y mejora de su aprendizaje. Considerando que, a mayor X, mayor Y (Hernández-Sampieri y Mendoza ,2018).

Respecto al primer objetivo, se sugiere a los educandos establecer dentro de sus actividades deportivas el consumo de diversos productos nutritivos que permitirá establecer hábitos de una alimentación saludable en mejora de su bienestar tanto físico como emocional. Considerando que, a mayor X, mayor Y (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

De acuerdo al objetivo específico 2, se recalca a los estudiantes practicar en sus espacios libres diversas actividades deportivas, a su vez llevar un control minucioso del estado nutricional insertando una dieta balanceada para mejorar su salud. Considerando que, a mayor X, mayor Y (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Para el tercer objetivo específico, se recomienda a los jóvenes de las escuelas secundarias elaborar un horario deportivo, que le permita desarrollar diversas actividades deportivas como parte de su rutina diaria, mejorando su salud y bienestar emocional que se verá reflejado dentro de su desenvolvimiento en las aulas. Considerando que, a mayor X, mayor Y (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arévalo, P., Cuenca, K., Vélez, E., & Villavicencio, B. (2021). Estado nutricional y caries de infancia temprana en niños de 0 a 3 años: Revisión de la literatura. *REVISTA ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA*, 20(1), 49–59. <https://doi.org/10.33738/spo.v20i1.161>
- Becerra, F., Poveda, E., & Vargas, M. (2021). El hierro en la alimentación complementaria del niño lactante. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(1), 85–97. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a07>
- Bennasar-García, M., Duque-Fernández, L., Zamora-Mota, H., & Báez, Y. (2023). Niveles de actividad física deportiva y perfiles motivacionales en estudiantes del ISFODOSU. *Encuentros (Maracaibo)*, 19, 162–175. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8271544>
- Betancourt-Ocampo, D., Jaimes-Reyes, A., Tellez - Vasquez, M., Rubio-Sosa, H., & Gonzáles-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/429581>
- Bryman, Alan. (2016). *Social research methods* (Oxford, Ed.). Oxford University Press. <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>
- Cabrera-Tenecela, P. (2023). Nueva organización de los diseños de investigación. *South American Research Journal*, 3 (1)(1), 37–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8050508>
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: La consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10(5), 831–839. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642008000500015>
- Carbonero, L., Prat, M., & Ventura, C. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos*, 47, 164–173. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8621887>
- Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023a). Barreras y motivaciones percibidas por escolares Chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. *Retos*, 50, 1079–1084 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>

- Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023b). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. *Revista Retos*, 50, 1979–1984. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>
- Cediel, G., Pérez, E., González, L., & Gaitán, D. (2022). perspectivas actuales sobre alimentación: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Revista de la facultad de Medicina*, 70(3). <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/94252/80428>
- Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477–484. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
- Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Revista Vida Científica*, 9(17). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/issue/archive>
- Ferraioli, G., Calcaterra, V., Lissandrin, R., Guazzotti, M., Maiocchi, L., Tinelli, C., De Silvestri, A., Regalbuto, C., Pelizzo, G., Larizza, D., & Filice, C. (2017). Noninvasive assessment of liver steatosis in children: The clinical value of controlled attenuation parameter. *BMC Gastroenterology*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12876-017-0617-6>
- Galdón, S., Ortega, Z., Luis, J., Jiménez, U., & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636–642. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326>
- García, S., Ninatanta-Ortiz, J., Abanto, M., Pérez, Katia, Chávez, R., Palacios, S., & Romaní, F. (2022). Intervención educativa basada en estilos de vida para incrementar la proporción de adolescentes libres de componentes del síndrome metabólico en una región Altoandina del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 39(1), 214–224. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.391.9986>
- García-García, J., Garza-Sánchez, R., & Cabello-Garza, M. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Trabajo Social e Intervención Social*, 249–270. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>

- González-Hernández, E., Isaza-Gómez, G., Miranda-Calderón, K., & Mosquera-Vente, A. (2022a). Panorama de la formación de posgrado para el área educación física, deporte, actividad física, recreación y afines en Colombia. *Actividad Física y Deporte*, 8. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2207>
- González-Hernández, E., Isaza-Gómez, G., Miranda-Calderón, K., & Mosquera-Vente, A. (2022b). Panorama de la formación de posgrado para el área educación física, deporte, actividad física, recreación y afines en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2207>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2018). *Metodología de la Investigación* (Mc Graw Hill, Ed.; sexta). https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hidalgo, L., Villalba-Condori, D., Arias-Chávez, M., & Berrios-Espezuza, S. (2021). Aula invertida en una plataforma virtual para el desarrollo de competencias. Caso de estudio: curso de investigación aplicada. *Campus Virtual*, 10 (2), 185–193. <http://www.uaajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/889>
- Instituto Peruano del Deporte (IPD). (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*. <https://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>
- Lama, P., Lama, M., & Lama Alfredo. (2021). Los instrumentos de la investigación científica. Hacia una plataforma teórica que clarifique y gratifique. *Horizonte de La Ciencia*, 12(22). <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>
- Lara, K. (2021). Análisis Correlacional entre Clima Organizacional y Compromiso Laboral: Un Estudio de Caso. *Revista Multidisciplinaria de Avances de Investigación*, 7(1). <https://remai.ipn.mx/index.php/REMAI/article/view/78>
- Mamani-Ramos, A., Damián-Nuñez, E., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J., Mamani-Cari, Y., Ticona-Flores, G., Lava-Gálvez, J., & Escarza-Maica, H. (2018). Las actitudes y el autoconcepto físico como condiciones de la práctica de actividad física. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 23, 240–250.

<https://doi.org/10.6018/cpd.524721>

Marca, S., Cedillo, J., & Rodríguez-Sotomayor, J. (2024). Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 831–847.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12323

Merino-Soto, C. (2023). Coeficientes V de Aiken: diferencias en los juicios de validez de contenido. *MHSalud*, 20(1). <https://doi.org/org/10.15359/mhs.20-1.3>

Ministerio de Educación (MINEDU). (2022). *Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física*.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8586>

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Ediciones de la U, Ed.; cuarta edición).

https://www.lopezgalvezasesores.com/descargas/metodologia_investigaci%C3%B3n.pdf

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*.

www.issuu.com/publicacionescepal/stacks

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Global status report on physical activity 2022*.

<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

Ortiz, R., Arana, C., & Polanco, V. (2020). *Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá*. 7(2), 2256–

3067. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/22563067.7117>

Ospina, A., Angarina, D., Niño, C., España, M., & Mayorga, J. (2022). Relación entre la realización, tiempo y tipo de actividad física preferida entre escolares en Colombia.

Retos, 45, 1113–1118. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93206>

Palomino, J., Zevallos, G., & Orizando, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento

académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1).

<https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>

Pascual, M., Vega, Lilyan, & Avalos, M. (2023). Rol del profesorado de Educación Física en la práctica de actividad física-deportiva extraescolar según estudiantes universitarios.

Retos, 49, 314–321. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8918233>

Pech, V., Barradas, M., Cruz, R., Aranda, I., & Lendecky, Á. (2022). Caracterización del estilo de vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 30–38.

<https://doi.org/10.29105/respyn21.2-4>

Quero, M. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 3, 1547–1550. <https://doi.org/10.1109/igarss.2004.1370608>

Ríos, L., Melgar, C., & Gómez-Luján, M. (2025). Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública en Cahua, Lima, Perú. *Revista Enfermería Herediana*, 18. <https://doi.org/10.20453/renh.v18i2025.5934>

Romero-Martínez, M., Cuevas-Nasu, L., Gaona-Pineda, E. B., & Shamah-Levy, T. (2024). Nota técnica de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023: resultados del trabajo de campo. *Salud Publica de Mexico*, 66(3), 304–306. <https://doi.org/10.21149/15604>

Romero-Saldaña, M. (2016). Metodología de la investigación - Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Enfermería Del Trabajo*, 6(3), 105–114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>

Serrano-Sánchez, J. A., & Sanchís-Moysi, J. (2023). The use of sports facilities for physical activity: a public health and equity perspective. *Nutricion Hospitalaria*, 40(3), 605–616. <https://doi.org/10.20960/nh.04350>

Strale, C. M., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos Physical Fitness, Physical Activity and Quality of Life in Chilean College Students. In *Retos* (Vol. 56).

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

- Tarazona, G. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de La Facultad de Medicina*, 82(4), 269–274. <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
- Vargas, O., & Otárola, J. (2022). *Estrategia integradora entre las TIC y la actividad física para favorecer hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del colegio José Martí* [Universidad La Gran Colombia]. <https://repository.ugc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ce57b6ee-885b-4beb-a175-4b21ad09a412/content>
- Vega-Novoa, S., Vidal-Espinoza, R., Vidal, N., Urra-Albornoz, C., Pezoa, M., & Castelli, L. (2022). Estudio bibliométrico de la producción científica de la revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte. *RPCAFD*, 9(2), 1446–1459. <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/download/209/258>
- Vilela, R. (2024). *Factores sociodemográficos y estilo de vida en el adulto del centro poblado Santa Julia y Bedia, Tambogrande_ Piura, 2023* [Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/36200>
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Internacional*, 7(4), 9723–9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Watts, W. J., Zwierewicz, M., & Tafur, J. (2022). De la práctica pedagógica instrumental a la práctica reflexiva en educación física: retos y posibilidades manifestados en investigaciones precedentes. *Retos*, 43, 290–299. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055261>

ANEXOS

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento: Cuestionario tipo Likert de la variable Actividad Física deportiva

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS Y LAS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. – Estimado(a) estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido la escasa practica de actividad física deportiva.

S = Siempre (4) CS = Casi siempre (3) AV = Algunas veces (2) N = Nunca (1)

Cuestionario de preguntas para la variable: **Actividad física deportiva.**

No	Preguntas	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Frecuencia					
1	Caminas o andas en bicicleta todos los días				
2	Realizas saltos o carreras cada dos días				
3	Realizas ejercicios físicos todos los días				
4	Practicas algún deporte cada semana				
5	Haces ejercicios de fuerza y equilibrio cada semana				
Duración					
6	Caminas o andas en bicicleta de 20 a 30 minutos al día				
7	Realizas ejercicios físicos durante una o más horas al día				
8	Realizas actividad física al menos dos días a la semana				
9	Practicas deportes durante una hora o más a la semana				
10	Haces gimnasia durante 30 minutos o más al mes				
Intensidad					
11	Realizas movimientos de forma constante				
12	Practicas velocidad y mides tu fuerza con frecuencia				
13	Sientes que tu rendimiento en el deporte mejora normalmente				
14	Haces ejercicios físicos con intensidad de manera regular				
15	Haces ejercicios físicos de forma constante				

Instrumento: Cuestionario tipo Likert de la variable Estilo de vida saludable

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS Y LAS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. – Estimado(a) estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido es identificar los estilos de vida saludable.

S = Siempre (4) CS = Casi siempre (3) AV = Algunas veces (2) N = Nunca (1)

Cuestionario de preguntas para la variable: **Estilo de vida saludable.**

No	Preguntas	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Alimentación Saludable					
1	Incluyes proteínas y grasas saludables en tu alimentación diaria				
2	Consumes carbohidratos en tus comidas				
3	Incorporas verduras y frutas en tu dieta				
4	Comes carne, leche y huevos regularmente				
5	Ingieres tus comidas en horarios adecuados				
Estado nutricional					
6	Tu peso es adecuado para tu estatura				
7	Tomas precauciones para prevenir enfermedades				
8	Prefieres productos naturales en tu alimentación				
9	Consideras que tu dieta es equilibrada				
10	Bebes suficiente agua a lo largo del día				
Práctica de actividades deportivas cotidianas					
11	Practicas algún deporte y mantienes una buena higiene personal				
12	Duermes lo suficiente y cuidas de tu aseo personal				
13	Fomentas buenas relaciones con tus compañeros				
14	Realizas ejercicios de relajación, danza o música				
15	Participas en actividades recreativas				

PROCEDIMIENTO DE VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD
Fichas de juicio de expertos.
“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	GARCIA BARBARAN, LIZETH ISABEL	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	00127254	IEE. CORONEL PEDRO PORTILLO	CUESTIONARIO ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	DOCTOR EN EDUCACION			
Nacionalidad:	PERUANA	Número telefónico	922324493	FIRMA JUEZ DE EXPERTO 
ORCID:	http://orcid.org/0000-0002-0802-2277	Años de experiencia	19 años	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL							
PUNTAJE TOTAL							

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
	E	MUY DEFICIENTE			B	BUENO	
					C	REGULAR	
			(07-11)				(18-20)
			(00-07)				(14-18)
							(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA

VALIDACIÓN CUANTITATIVA

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN: El instrumento de recolección de datos para la variable "Actividad Física Deportiva" presenta una estructura sólida y bien fundamentada. La evaluación mediante los criterios de validez de contenido (Suficiencia, Claridad, Coherencia y Relevancia) arroja una calificación unánime y positiva para todos los ítems, lo que indica un consenso experto sobre su calidad inicial. La definición conceptual de la variable es apropiada y se encuentra respaldada por una fuente bibliográfica reciente y pertinente.

V. RECOMENDACIONES:

Definición Operacional de Términos: Para el contexto estudiantil, términos como "ejercicios de fuerza y equilibrio" o "gimnasia" pueden interpretarse de diversas maneras. Se sugiere agregar un breve glosario o ejemplos entre paréntesis en las instrucciones del cuestionario (e.g., "Por 'ejercicios de fuerza' se entiende: lagartijas, sentadillas, abdominales, uso de pesas...").

Prueba Piloto Imperativa: La alta calificación en claridad por parte del experto no garantiza que los estudiantes comprendan los ítems de la misma manera. Es imprescindible realizar una prueba piloto con un grupo reducido de estudiantes similares a la población objetivo. Esto permitirá identificar problemas de comprensión, ambigüedades y calibrar el tiempo de respuesta, realizando los ajustes finales necesarios antes de la aplicación masiva.

Lima 18 de agosto del 2025	00127254	 INSTITUTO VICEPRESIDENCIAL DE FOMENTO SOCIAL SUBDIRECCIÓN GENERAL DE FOMENTO SOCIAL Dra. Karla Isabel García Barrantes C.M. N° 10000127254 SUBDIRECCIÓN: SECUNDARIA	922324493
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación:” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de actividad física: La actividad física es una forma creativa de optimizar un cuerpo sano, evitando alteraciones en su funcionamiento y promoviendo una claridad mental que permite estar presente en el momento. Esto se convierte en una costumbre para quienes la practican (González-Hernández et al., 2022).

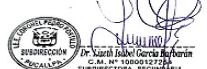
Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frecuencia	Frecuencia de la Actividad Física	Caminas o andas en bicicleta todos los días	1	1	1	1	
		Realizas saltos o carreras cada dos días	1	1	1	1	
	Duración de la práctica deportiva	Realizas ejercicios físicos todos los días	1	1	1	1	
		Practicas algún deporte cada semana	1	1	1	1	
		Haces ejercicios de fuerza y equilibrio cada semana	1	1	1	1	
Duración	Promedio de actividad física	Caminas o andas en bicicleta de 20 a 30 minutos al día	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios físicos durante una o más horas al día	1	1	1	1	
		Realizas actividad física al menos dos días a la semana	1	1	1	1	
	Tiempo de actividad física	Practicas deportes durante una hora o más a la semana	1	1	1	1	
		Haces gimnasia durante 30 minutos o más al mes	1	1	1	1	
Intensidad	Nivel de intensidad y regularidad en la actividad física	Realizas movimientos de forma constante	1	1	1	1	
		Practicas velocidad y mides tu fuerza con frecuencia	1	1	1	1	
	Percepción del rendimiento deportivo	Sientes que tu rendimiento en el deporte mejora normalmente	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos con intensidad de manera regular	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos de forma constante	1	1	1	1	

REVISADO POR :	
Apellidos y nombres	GARCIA BARBARAN LIZETH ISABEL
Cargo	SUBDIRECTORA
Orcid	http://orcid.org/0000-0002-0802-2277
Firma / sello	

“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	GARCIA BARBARAN, LIZETH ISABEL	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	00127254	IEE. CORONEL PEDRO PORTILLO	CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	DOCTOR EN EDUCACION			
Nacionalidad:	PERUANA	Número telefónico	922324493	FIRMA JUEZ DE EXPERTO  
ORCID:	http://orcid.org/0000-0002-0802-2277	Años de experiencia	19 años	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL							
PUNTAJE TOTAL							

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
		(07-11)			B	BUENO	
		(00-07)			C	REGULAR	
	E	MUY DEFICIENTE					

VALIDACIÓN CUALITATIVA		VALIDACIÓN CUANTITATIVA	
------------------------	--	-------------------------	--

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN: El instrumento demuestra una solidez estructural y conceptual significativa. reflejando que el instrumento cumple de manera integral con los criterios esenciales de validez de contenido. Se evidencia una cuidadosa elaboración en la redacción, la estructuración lógica, la base teórica actualizada y, lo que es más crucial, una coherencia interna excepcional entre todos los elementos constitutivos de la investigación (problema, objetivos, hipótesis, variables e indicadores). El instrumento no solo es claro y comprensible, sino que también es metodológicamente adecuado para medir lo que pretende medir.

V. RECOMENDACIONES:

Precisión en la Redacción de Ítems Dobles: Se identificaron ítems que evalúan dos conductas simultáneamente ("Prácticas algún deporte y mantienes una buena higiene personal"; "Duermes lo suficiente y cuidas de tu aseo personal"). Esto puede generar confusión en el encuestado. Si una persona practica deporte pero no tiene buena higiene, o viceversa, no sabrá cómo responder. Se recomienda desagregar estos ítems en preguntas separadas para obtener datos más limpios y específicos.

Adecuación del Lenguaje al Público Objetivo: El instrumento está dirigido a estudiantes. Aunque la claridad fue valorada como óptima, se sugiere realizar una prueba piloto con un pequeño grupo de estudiantes del mismo rango de edad y contexto para asegurar que términos como "proteínas y grasas saludables", "carbohidratos" o "bienestar socioemocional" sean comprendidos sin dificultad. Esto validará la claridad desde la perspectiva del respondiente, no solo del experto.

Instrucciones Claras para el Encuestado: Asegurarse de que la versión final del cuestionario incluya un párrafo introductorio claro que explique el propósito de la investigación (de manera general), la confidencialidad de los datos y cómo deben marcar sus respuestas, garantizando así la calidad de los datos recolectados.

Lima 18 de agosto del 2025.	00127254	 Dr. Xarón Fabol García Barboza C. N. N° 1000157234 SUBDIRECCIÓN - SEGURIDAD	922324493
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

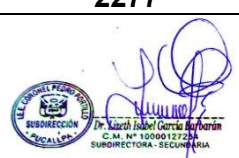
INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación:” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de estilo de vida saludable: Los estilos de vida saludables (EVS) son conductas que se relacionan con la calidad de vida, con la interacción del ser con la sociedad y el medio ambiente, y que pueden generar beneficios físicos, mentales y sociales (Chalapud-Narváez et al., 2022).

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Alimentación saludable	Patrones de Alimentación Balanceada	Incluyes proteínas y grasas saludables en tu alimentación diaria	1	1	1	1	
		Consumes carbohidratos en tus comidas	1	1	1	1	
	Hábitos Alimenticios y Rutinas Saludables	Incorporas verduras y frutas en tu dieta	1	1	1	1	
		Comes carne, leche y huevos regularmente	1	1	1	1	
		Ingieres tus comidas en horarios adecuados	1	1	1	1	
		Tu peso es adecuado para tu altura	1	1	1	1	
Estado nutricional	Conciencia de la Salud Corporal y Alimentaria	Tomas precauciones para prevenir enfermedades	1	1	1	1	
		Prefieres productos naturales en tu alimentación	1	1	1	1	
	Hábitos Preventivos y de Cuidado Personal	Consideras que tu dieta es equilibrada	1	1	1	1	
		Bebes suficiente agua a lo largo del día	1	1	1	1	
		Practicas algún deporte y mantienes una buena higiene personal	1	1	1	1	
Práctica de actividades deportivas cotidianas	Hábitos de Cuidado Físico y Bienestar	Duermes lo suficiente y cuidas de tu aseo personal	1	1	1	1	
	Bienestar Socioemocional y Ocio Activo	Fomentas buenas relaciones con tus compañeros	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios de relajación, danza o música	1	1	1	1	
		Participas en actividades recreativas	1	1	1	1	

REVISADO POR :	
Apellidos y nombres	GARCIA BARBARAN LIZETH ISABEL
Cargo	SUBDIRECTORA
Orcid	http://orcid.org/0000-0002-0802-2277
Firma / sello	

“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	PINEDO CASTRO ARACELI	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	00091401	I.E LA INMACULADA	CUESTIONARIO ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	Doctor			
Nacionalidad:	Peruana	Número telefónico	972618113	FIRMA JUEZ DE EXPERTO 
ORCID:	https://orcid.org/0000-0002-2491-0848	Años de experiencia	26	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					2,0
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					2,0
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					2,0
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					2,0
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					2,0
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					2,0
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					2,0
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					2,0
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					2,0
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					2,0
PUNTAJE PARCIAL							20,0
PUNTAJE TOTAL							

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
		(07-11)			B	BUENO	
		(00-07)			C	REGULAR	
	E	MUY DEFICIENTE					

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

VALIDACIÓN CUALITATIVA		VALIDACIÓN CUANTITATIVA	
------------------------	--	-------------------------	--

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Lima 25 de agosto del 2025	00091401		972618113
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación:” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 ”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de actividad física: La actividad física es una forma creativa de optimizar un cuerpo sano, evitando alteraciones en su funcionamiento y promoviendo una claridad mental que permite estar presente en el momento. Esto se convierte en una costumbre para quienes la practican (González-Hernández et al., 2022).

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frecuencia	Frecuencia de la Actividad Física	Caminas o andas en bicicleta todos los días	1	1	1	1	
		Realizas saltos o carreras cada dos días	1	1	1	1	
	Duración de la práctica deportiva	Realizas ejercicios físicos todos los días	1	1	1	1	
		Practicas algún deporte cada semana	1	1	1	1	
		Haces ejercicios de fuerza y equilibrio cada semana	1	1	1	1	
Duración	Promedio de actividad física	Caminas o andas en bicicleta de 20 a 30 minutos al día	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios físicos durante una o más horas al día	1	1	1	1	
		Realizas actividad física al menos dos días a la semana	1	1	1	1	
	Tiempo de actividad física	Practicas deportes durante una hora o más a la semana	1	1	1	1	
		Haces gimnasia durante 30 minutos o más al mes	1	1	1	1	
Intensidad	Nivel de intensidad y regularidad en la actividad física	Realizas movimientos de forma constante	1	1	1	1	
		Practicas velocidad y mides tu fuerza con frecuencia	1	1	1	1	
	Percepción del rendimiento deportivo	Sientes que tu rendimiento en el deporte mejora normalmente	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos con intensidad de manera regular	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos de forma constante	1	1	1	1	

REVISADO POR :	
Apellidos y nombres	PINEDO CASTRO ARACELI
Cargo	COORDINADORA PEDAGÓGICA
Orcid	https://orcid.org/0000-0002-2491-0848
Firma / sello	

“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	PINEDO CASTRO ARACELI	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	00091401	I.E. LA INMACULADA	CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	Doctora			
Nacionalidad:	Peruana	Número telefónico	972618113	FIRMA JUEZ DE EXPERTO
ORCID:	https://orcid.org/0000-0002-2491-0848	Años de experiencia	26	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					2,0
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					2,0
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					2,0
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					2,0
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					2,0
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					2,0
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					2,0
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					2,0
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					2,0
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					2,0
PUNTAJE PARCIAL							20,0
PUNTAJE TOTAL			20,0				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
					A	EXCELENTE	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		B	BUENO	(14-18)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		C	REGULAR	(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA		VALIDACIÓN CUANTITATIVA	
------------------------	--	-------------------------	--

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Lima 25 de agosto del 2025.	10131865		982563053
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación:” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de estilo de vida saludable: Los estilos de vida saludables (EVS) son conductas que se relacionan con la calidad de vida, con la interacción del ser con la sociedad y el medio ambiente, y que pueden generar beneficios físicos, mentales y sociales (Chalapud-Narváez et al., 2022).

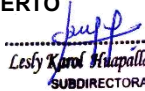
Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Alimentación	Patrones de Alimentación Balanceada	Incluyes proteínas y grasas saludables en tu alimentación diaria	1	1	1	1	
		Consumes carbohidratos en tus comidas	1	1	1	1	
	Hábitos Alimenticios y Rutinas Saludables	Incorporas verduras y frutas en tu dieta	1	1	1	1	
		Comes carne, leche y huevos regularmente	1	1	1	1	
		Ingieres tus comidas en horarios adecuados	1	1	1	1	
		Tu peso es adecuado para tu altura	1	1	1	1	
Estado nutricional	Conciencia de la Salud Corporal y Alimentaria	Tomas precauciones para prevenir enfermedades	1	1	1	1	
		Prefieres productos naturales en tu alimentación	1	1	1	1	
	Hábitos Preventivos y de Cuidado Personal	Consideras que tu dieta es equilibrada	1	1	1	1	
		Bebes suficiente agua a lo largo del día	1	1	1	1	
	Hábitos de Cuidado Físico y Bienestar	Practicas algún deporte y mantienes una buena higiene personal	1	1	1	1	
		Duermes lo suficiente y cuidas de tu aseo personal	1	1	1	1	
Práctica de actividades deportivas cotidianas	Bienestar Socioemocional y Ocio Activo	Fomentas buenas relaciones con tus compañeros	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios de relajación, danza o música	1	1	1	1	
		Participas en actividades recreativas	1	1	1	1	

REVISADO POR :	
Apellidos y nombres	PINEDO CASTRO ARACELI
Cargo	COORDINADORA PEDAGÓGICA
Orcid	https://orcid.org/0000-0002-2491-0848
Firma / sello	

“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	HUAPALLA MEZA, LESLY KAROL	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	101318658	IEE. 1182 EL BOSQUE	CUESTIONARIO ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	DOCTORA EN EDUCACION			
Nacionalidad:	PERUANA	Número telefónico	982563053	FIRMA JUEZ DE EXPERTO  Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA
ORCID:	https://orcid.org/0009-0007-8115-8983	Años de experiencia	25 años	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”				

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL							
PUNTAJE TOTAL							

REFORMULA R	CUALITATIVA		CUANTITATIV A	VÁLID O	CUALITATIVA		CUANTITATIV A
					A	EXCELENT E	(18-20)
	D	DEFICIENT E	(07-11)		B	BUENO	(14-18)
	E	MUY DEFICIENT E	(00-07)		C	REGULAR	(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA

VALIDACIÓN CUANTITATIVA

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Definición Operacional de Términos:

Lima, 04 de setiembre del 2025	10131865	 Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA	982563053
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación:” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de actividad física: La actividad física es una forma creativa de optimizar un cuerpo sano, evitando alteraciones en su funcionamiento y promoviendo una claridad mental que permite estar presente en el momento. Esto se convierte en una costumbre para quienes la practican (González-Hernández et al., 2022)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frecuencia	Frecuencia de la Actividad Física	Caminas o andas en bicicleta todos los días	1	1	1	1	
		Realizas saltos o carreras cada dos días	1	1	1	1	
	Duración de la práctica deportiva	Realizas ejercicios físicos todos los días	1	1	1	1	
		Practicas algún deporte cada semana	1	1	1	1	
		Haces ejercicios de fuerza y equilibrio cada semana	1	1	1	1	
Duración	Promedio de actividad física	Caminas o andas en bicicleta de 20 a 30 minutos al día	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios físicos durante una o más horas al día	1	1	1	1	
		Realizas actividad física al menos dos días a la semana	1	1	1	1	
	Tiempo de actividad física	Practicas deportes durante una hora o más a la semana	1	1	1	1	
		Haces gimnasia durante 30 minutos o más al mes	1	1	1	1	
Intensidad	Nivel de intensidad y regularidad en la actividad física	Realizas movimientos de forma constante	1	1	1	1	
		Practicas velocidad y mides tu fuerza con frecuencia	1	1	1	1	
	Percepción del rendimiento deportivo	Sientes que tu rendimiento en el deporte mejora normalmente	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos con intensidad de manera regular	1	1	1	1	
		Haces ejercicios físicos de forma constante	1	1	1	1	

REVISADO POR :	
Apellidos y nombres	HUAPALLA MEZA LESLY KAROL
Cargo	SUBDIRECTORA
Orcid	https://orcid.org/0009-0007-8115-8983
Firma / sello	 Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA



“UNIVERSIDAD NACIONAL “DANIEL ALCIDES CARRIÓN”

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres	HUAPALLA MEZA, LESLY KAROL	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
DNI	10131865	IEE. 1182 EL BOSQUE	CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CAJCHAYA MEDINA Grover
Grado académico	DOCTOR EN EDUCACION			
Nacionalidad:	PERUANA	Número telefónico	982563053	FIRMA JUEZ DE EXPERTO  Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA
ORCID:	https://orcid.org/0009-0007-8115-8983	Años de experiencia	25 años	

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.”

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL							
PUNTAJE TOTAL							

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
	E	MUY DEFICIENTE			B	BUENO	
					C	REGULAR	
			(07-11)				(18-20)
			(00-07)				(14-18)
							(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA		VALIDACIÓN CUANTITATIVA	
------------------------	--	-------------------------	--

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

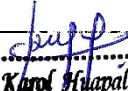
IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Precisión en la Redacción de Ítems Dobles:

Adecuación del Lenguaje al Público Objetivo:

Instrucciones Claras para el Encuestado:

Lima 04 de setiembre del 2025.	10131865	 Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA	982563053
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA

SALUDABLE

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación.” La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025”. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

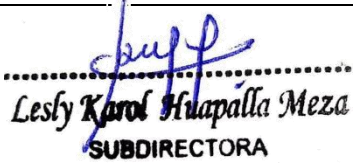
Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	E/el ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem /pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Definición de estilo de vida saludable: Los estilos de vida saludables (EVS) son conductas que se relacionan con la calidad de vida, con la interacción del ser con la sociedad y el medio ambiente, y que pueden generar beneficios físicos, mentales y sociales (Chalapud-Narváez et al., 2022)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Alimentación	Patrones de Alimentación Balanceada Hábitos Alimenticios y Rutinas Saludables	Incluyes proteínas y grasas saludables en tu alimentación diaria	1	1	1	1	
		Consumes carbohidratos en tus comidas	1	1	1	1	
		Incorporas verduras y frutas en tu dieta	1	1	1	1	
		Comes carne, leche y huevos regularmente	1	1	1	1	
		Ingieres tus comidas en horarios adecuados	1	1	1	1	
Estado nutricional	Conciencia de la Salud Corporal y Alimentaria Hábitos Preventivos y de Cuidado Personal	Tu peso es adecuado para tu altura	1	1	1	1	
		Tomas precauciones para prevenir enfermedades	1	1	1	1	
		Prefieres productos naturales en tu alimentación	1	1	1	1	
		Consideras que tu dieta es equilibrada	1	1	1	1	
		Bebes suficiente agua a lo largo del día	1	1	1	1	
	Hábitos de Cuidado Físico y	Practicas algún deporte y mantienes una buena higiene personal	1	1	1	1	

Práctica de actividades deportivas cotidianas	Bienestar	Duermes lo suficiente y cuidas de tu aseo personal	1	1	1	1	
	Bienestar Socioemocional y Ocio Activo	Fomentas buenas relaciones con tus compañeros	1	1	1	1	
		Realizas ejercicios de relajación, danza o música	1	1	1	1	
		Participas en actividades recreativas	1	1	1	1	

REVISADO POR:	
Apellidos y nombres	HUAPALLA MEZA LESLY KAROL
Cargo	SUBDIRECTORA
Orcid	https://orcid.org/0009-0007-8115-8983
Firma / sello	 Lesly Karol Huapalla Meza SUBDIRECTORA

Matriz de consistencia

TÍTULO: La actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
GENERAL ¿De qué manera se relacionan la actividad física deportiva con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025? ESPECIFICOS P1: ¿De qué manera se relacionan la actividad física deportiva con la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025? P2: ¿De qué manera se relaciona la actividad física deportiva con el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025? P3: ¿De qué manera se relacionan la actividad física deportiva con la práctica de actividades cotidianas de los	GENERAL Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 ESPECÍFICOS O1: Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 O2: Determinar la relación existente entre la actividad física deportiva y el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 O2: Determinar qué manera se relaciona la actividad física deportiva y la práctica de actividades cotidianas de los estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred	GENERAL Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 ESPECÍFICOS H1: Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y la alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 H2: Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva y el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025 H3: Existe una relación significativa entre la actividad física deportiva	Variable 1. Actividad física deportiva	Frecuencia	Frecuencia de la Actividad Física Duración de la práctica deportiva	TÉCNICA Encuesta Instrumento Cuestionario ficha de preguntas	Siempre Casi siempre Algunas veces Nunca S = (4) CS (3) AV = (2) N = (1) } Siempre Casi siempre Algunas veces Nunca S = (4) CS (3) AV = (2) N = (1)	TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica DISEÑO DE INVESTIGACIÓN N0 experimental POBLACIÓN 527 estudiantes MUESTRA 222 estudiantes TÉCNICA Encuesta INSTRUMENTO Cuestionario
				Duración	Promedio de actividad física Tiempo de actividad física			
				Intensidad	Nivel de intensidad y regularidad en la actividad física Percepción del rendimiento deportivo			

estudiantes de la institución educativa N°0092 “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025?.	Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2025.	y la práctica de actividades cotidianas de los estudiantes de la institución educativa “Alfred Nobel” del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima						
---	---	--	--	--	--	--	--	--

			Variable 2					Prueba Hipótesis Correlación R de Pearson , Spearman o T de Student
			Estilo de vida saludable.	Alimentación saludable	Patrones de Alimentación Balanceada Hábitos Alimenticios y Rutinas Saludables			
				Estado nutricional	Conciencia de la Salud Corporal y Alimentaria Hábitos Preventivos y de Cuidado Personal			
				Practica de actividades cotidianas	Hábitos de Cuidado Físico y Bienestar Bienestar Socioemocional y Ocio Activo			