



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte

TEMA:

LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO

TUTOR: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD

Ambato - Ecuador

2022

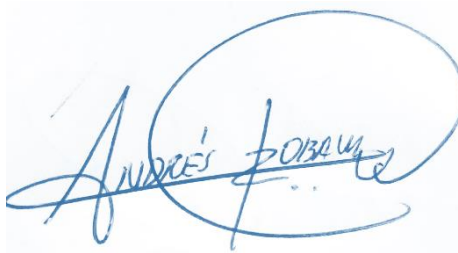
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD**, con cédula de ciudadanía **1715330088** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD
C.C. 1715330088

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in blue ink, reading "ANDRÉS VILLAGÓMEZ", enclosed within a large, hand-drawn blue oval.

.....
ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO
C.C. 1804713202

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de grado primeramente a Dios porque él es el ser supremo y protector de mi vida.

A mi madre por darme la vida, a mi padre que ya no está conmigo, pero sé que desde el cielo está muy feliz por el logro que alcanzo ya que le prometí que algún día seré un profesional y lo cumplí, también a mis maestros y guías en la vida.

A mi hermana Diana Robayo por brindarme el sustento económico para continuar con mis estudios universitarios.

A mi gran amigo Diego Paúl más que mi amigo un hermano para mí por el tiempo, consejos y el apoyo que me ha brindado en esta etapa de vida universitaria.

A mi compañera de vida Diana que a pesar de los obstáculos que se nos presentó en el trayecto de nuestra vida y carrera supimos afrontar cualquier problema.

A mi hijo Luchito porque él me da las fuerzas que necesito para seguir en el día a día porque ser padre es el amor multiplicado por el infinito.

Finalmente, a mis hermanos por permitirme ser un ejemplo del cual pueden sacar lo mejor de sus vidas.

Andrés

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por darnos la vida y salud al igual que a mis seres queridos, me ha bendecido infinitamente y me ha permitido culminar este periodo de estudios.

Agradecimiento especial a la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de crecer profesionalmente en tan prestigiosa institución.

A mi tutor de proyecto de grado, Esp. Esteban Loaiza, PhD. quien con su conocimiento y paciencia me supo guiar adecuadamente para el desarrollo de este estudio.

Andrés

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO II.....	27
METODOLOGÍA.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
Bibliografía.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos	27
Tabla 2: Baremos del Yoyo test	29
Tabla 3: Baremos de estilos de vida	29
Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio	32
Tabla 5: Resultados del YOYO test en la muestra de estudio.....	33
Tabla 6: Resultados de los hábitos de vida saludables por la actitud hacia la alimentación en la muestra de estudio	34
Tabla 7: Resultados de los hábitos de vida saludables por la actitud hacia la alimentación en la muestra de estudio	35
Tabla 8: Resultado general de hábitos de vida saludable en la muestra de estudio	36
Tabla 9: Análisis cruzado de relación entre las variables en la muestra de estudio	37
Tabla 10: Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.....	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Niveles de condición física en la muestra de estudio..... 34

Gráfico 2: Niveles de hábitos de vida saludable en la muestra de estudio..... 37

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

Autor: ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO

Tutor: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo principal de este trabajo de investigación fue determinar la incidencia de la condición física en el estilo de vida en estudiantes de primero de bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Teresa Flor de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato, siendo así, un apoyo que requiere hacer un estudio de indagación. Dentro de la metodología se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental (correlacional) de alcance transversal, ya que se realizó un análisis entre los resultados con la ayuda de los instrumentos de evaluación como el YOYO test y el cuestionario de estilo de vida saludable. El interés de este estudio se enfocó en los estudiantes, para que comprendan el estilo de vida a través de ejercicios que ayuden a reducir la acumulación de calorías provocada por la mala alimentación y el sedentarismo, evitando así las enfermedades en la edad adulta, con el fin de llevar un estilo de vida saludable y lograr una mejor calidad de vida de la que tiene actualmente. En el producto se determinó que los estudiantes no contaban con las condiciones físicas básicas para llevar un estilo de vida saludable, provocando que en un futuro padecieran muchas enfermedades psicológicas y fisiológicas.

Palabras Clave: Condición física, estilo de vida, alimentación, sedentarismo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

THEME: LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

Author: ROBAYO VILLAGÓMEZ ANDRÉS FERNANDO

Tutor: ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD

ABSTRACT

The main objective of this research work was to determine the incidence of physical fitness in lifestyle in first year high school students parallel "A" of the Teresa Flor Educational Unit in the province of Tungurahua in the canton of Ambato, thus being a support that requires doing an investigative study. Within the methodology, a quantitative, non-experimental (correlational) cross-sectional approach was used, since an analysis was carried out between the results with the help of evaluation instruments such as the YOYO test and the healthy lifestyle questionnaire. The interest of this study focused on students, so that they understand the lifestyle through exercises that help reduce the accumulation of calories caused by poor diet and sedentary lifestyle, thus avoiding diseases in adulthood, with the in order to lead a healthy lifestyle and achieve a better quality of life than you currently have. In the product it was determined that the students did not have the basic physical conditions to lead a healthy lifestyle, causing them to suffer many psychological and physiological diseases in the future.

Keywords: Physical condition, lifestyle, feeding, sedentary.

CAPITULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

Luego de investigar y estudiar la información en varios artículos científicos, revistas científicas, archivos universitarios, encontramos varios temas relacionados con nuestras variables de estudio, y, por lo tanto, podemos detectar información contextual importante y son útiles en evidencia para el tema de investigación.

Autora: Oñate Pérez Jazmín Alexandra, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato presenta el siguiente tema:

“LOS EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESCOLARES”

El objetivo de la investigación es determinar la incidencia de los ejercicios anaeróbicos en la condición física de los escolares de noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “La Salle”, durante el periodo mayo- agosto 2021. El método investigativo empleado es estudio analítico de corte longitudinal, se recogió muestras de 26 estudiantes lo que corresponde a 10 personas de sexo masculino y 16 personas de sexo femenino, mediante varios test se recolecto datos para medir el nivel de condición física que se encuentran los escolares además para obtener datos sobre: esfuerzos físicos, ejercicios musculares, actividad física y deporte, con efectividad y sin fatiga. Se llega a concluir que, a través de diferentes test, se encontró que los resultados obtenidos mostraron prevalencia de los niveles de condición física entre las mujeres, por sexo masculino (Alexandra, 2021).

Autor: Galán López Pablo, estudiante del departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Sevilla presenta a continuación el siguiente tema:

“CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD, MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO, ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES EUROPEOS: THE ADOLESHEALTH STUDY”

A nivel mundial específicamente en España se encontró una tesis doctoral con el tema mencionado anteriormente cuyo objetivo es analizar el nivel de composición corporal, condición física, motivos de práctica de ejercicio físico, nivel de adherencia a la dieta mediterránea y duración y calidad percibida el sueño del alumnado de Sevilla, Reikiavik y Tartu, y comparar los resultados obtenidos por las poblaciones de los diferentes países atendiendo al sexo y edad (13 a 16 años). Se concluyó que los participantes de Sevilla presentaron los resultados más bajos en los cuatro test que componen la batería Alpha-Fitness mientras que las ciudades de Reikiavik y Tartu se repartieron los resultados más elevados. De esta manera, los participantes de Reikiavik presentaron los mayores resultados en los test de resistencia y velocidad-agilidad en contraste con los sujetos de Tartu, quienes arrojaron resultados superiores en las pruebas de fuerza de prensión manual y salto de longitud. Por último y, en relación a la implicación de los resultados de los participantes en la prueba de resistencia cardiovascular, la identificación de los determinantes de la resistencia cardiovascular especialmente en edades tempranas puede ser una efectiva estrategia para reducir el riesgo (López, 2020).

Autora: Cervantes Rodríguez Margarita, estudiante de la carrera de Nutrición de la Universidad Nacional de México presenta el siguiente tema:

“EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE NUTRIOLOGÍA: REALIDAD Y PERCEPCIÓN”

El objetivo del tema es identificar la relación entre el perfil del estilo de vida, la percepción del estilo de vida saludable y la percepción sobre la carrera de Nutriología de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. El método investigativo es de estudio transversal y correlacional, se recolectó muestras de estudio de 145 estudiantes de ambos sexos con tres instrumentos aplicados en un mismo momento. Los datos se reportaron en medianas y se compararon con la prueba U de Mann-Whitney. Se concluyó que cuanto mayor sea su perfil de estilo de vida satisfactorio, mayor será su conciencia de un estilo de vida saludable de cada individuo (Cervantes, 2020).

Autor: Jiménez Serrano Carlos Alberto, estudiante del programa de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales de Bogotá Colombia a continuación presenta el siguiente tema:

“CONDICIÓN FÍSICA Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA U.D.C.A.”

En la búsqueda de varios archivos universitarios de entorno internacional se encontró una tesis doctoral con el tema escrito anteriormente. Su objetivo es determinar la condición física y estilo de vida de los docentes de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A. Se realizó un estudio descriptivo y transversal, donde participaron 21 docentes (Mujeres n=6 y Hombres n=15; edad promedio de $35,2 \pm 7,4$ y $45,5 \pm 11,3$ respectivamente). Se aplicó la batería de test AFISAL y el Cuestionario Fantástico. Se usaron medidas de tendencia central, dispersión y porcentajes; los resultados finales se reportaron según la clasificación en las tablas de referencia. Se concluyó que, según el mayor porcentaje reportado por categoría, 42,9% de la muestra presentó bajos niveles de fuerza prensil; 66,7% buena capacidad de equilibrio; 38,1% niveles normales de fuerza y resistencia abdominal; 33,3% flexibilidad del tronco dentro de valores normales; 76,2% adecuada fuerza explosiva del tren inferior y el 47,6% niveles normales de capacidad aeróbica. El IMC mostró 61,9% con sobrepeso/obesidad, ICC 81,0% con riesgo menor y el 57,1% presentó altos niveles de porcentaje de grasa. El cuestionario Fantástico reportó que el 52,4% tienen buenos hábitos de estilo de vida (Jiménez, 2017).

Bases teóricas

Actividad física

El ejercicio físico y las actividades deportivas son expresiones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, y forman parte importante del bagaje sociocultural de un individuo. Puede decirse que la práctica del ejercicio físico y el deporte se ha popularizado mucho, especialmente en las sociedades desarrolladas, y más precisamente en el presente siglo. (Bascon, 1994).

Los infantes de 5 y 17 años deben acumular como un mínimo de sesenta minutos diarios de actividad física, a su vez realizar mayor esfuerzo físico aeróbico, de intensidad moderada. Cabe recalcar, que sería conveniente un mínimo de tres veces por semana hacer o practicar algún deporte que le fascine.

Para evaluar la práctica de actividad física realizada durante un período determinado de tiempo existen diferentes metodologías. Una de las más frecuentes es la utilización de cuestionarios. Este instrumento, de medición indirecta, utiliza las respuestas del sujeto para realizar una estimación de la actividad física que realiza. Las principales ventajas de los cuestionarios son que es un método no invasivo que se pueden utilizar en muestras de población grandes y representativas. Por otro lado, sus principales desventajas son que dependen mayoritariamente de la memoria y que su precisión se basa en la auto-respuesta que da el sujeto. Existen diferentes cuestionarios validados en castellano para estimar la actividad física realizada, tanto en poblaciones concretas (por ejemplo, adolescentes o personas mayores) como en población adulta en general. Uno de los cuestionarios más utilizados desde hace algunos años es el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), que ha sido validado en varios idiomas, dando lugar posteriormente al Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), que proporciona información sobre la intensidad, frecuencia y duración de las actividades realizadas durante una semana. No obstante, lo relevante de un cuestionario es que permita situar a la población estudiada dentro de unos valores de referencia o en relación con las recomendaciones de práctica de actividad física. En este sentido, el GPAQ es una buena opción, de hecho, existen estudios muy recientes, que utilizan este instrumento, en su versión original o versión revisada. En este número se publica un interesante trabajo que utiliza el GPAQ y que concluye que el 20% de las personas (15-74 años) de la Comunidad de Madrid no cumplen las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física, siendo este porcentaje del 69% si la actividad física se refiere al tiempo de ocio exclusivamente. También es necesario reseñar que existen otro tipo de cuestionarios que valoran constructos relacionados con la actividad física, como la intención de ser físicamente activo, la fuerza del hábito o la autoeficacia. Los cuestionarios que valoran estos dos últimos constructos han sido validados en castellano en el presente número de Revista Española de Salud Pública. (Escalante, 2011).

Para evaluar la práctica de una actividad física realizada durante un período de tiempo determinado, se dispone de diversas metodologías. Esta cantidad indirecta usa la retroalimentación individual para valorar la actividad física realizada. Existen varios formularios validados en español para estimar la actividad física, tanto en grupos específicos de población tan joven o mayor como la localidad adulta de la ciudad en su conjunto.

Entrenamiento físico

Puede definirse el entrenamiento o acondicionamiento físicos como un proceso planificado de sobrecargas progresivas con el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física. Cuando la progresión resulta ser muy rápida o la sobrecarga muy alta, y se produce un estancamiento o regresión (y en algunos casos, una lesión), se dice que ha ocurrido un sobreentrenamiento. Finalmente, si el estímulo o sobrecarga deja de presentarse, el proceso se invierte, volviendo a la situación inicial (esto es una consecuencia lógica del principio de la adaptación específica a las demandas impuestas). Esto se conoce como desentrenamiento. (Fernández, 1995).

El entrenamiento físico es el desarrollo de habilidades condicionadas y coordinadas para mejorar el rendimiento físico a través del movimiento. En sí el acondicionamiento físico es muy importante ya que aumenta las capacidades físicas de un individuo al ayudar a mantener un cuerpo más saludable y fuerte.

Según, (Katherine Marín, 2008), el entrenamiento físico es una parte fundamental de los programas de rehabilitación pulmonar, el cual forma parte del tratamiento no farmacológico de la EPOC estable (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). La Sociedad Torácica Americana (ATS) y la Sociedad Respiratoria Europea (ERS) definen la rehabilitación pulmonar como "*... una intervención multidisciplinaria, basada en la evidencia, dirigida a pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, quienes padecen de síntomas y generalmente encuentran disminuidas sus actividades diarias*". Es decir, de acuerdo a la definición, la rehabilitación pulmonar debe ser considerada dentro del tratamiento individual de los pacientes con EPOC que presentan disnea u otros síntomas respiratorios, tolerancia al ejercicio reducida, restricción en las actividades por causa de la enfermedad o una salud deteriorada.

Debido a los alcances tecnológicos se puede observar que, en base a la evidencia presentada, se demuestra los beneficios físicos, psicológicos y sociales de los programas de rehabilitación pulmonar a través del entrenamiento físico.

Capacidades físicas básicas

Actualmente, a través del ejercicio y el deporte, es necesario verificar que el sistema cardiovascular esté funcionando al máximo, junto con el sistema locomotor, asegurando así que cada acción o actividad que realizamos sea de buena calidad.

A continuación, daré a conocer los diferentes conceptos y clasificaciones de que corresponden al término capacidad física, por lo que es importante señalar que la capacidad física es la base básica para el desarrollo físico, especialmente en las diferentes capacidades:

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de musculatura voluntaria (Gutiérrez, 2011).

Cabe recalcar, todos estos son elementos de la motricidad, la capacidad física es el factor más fácil de observar y medir. Caracterizado por la función en términos de anatomía funcional, también puede desarrollarse mediante ejercicios sistemáticos y ejercicios organizados.

(Castañer, 1991), las definen como: todos los componentes de la forma física están más o menos involucrados en la adquisición de una habilidad motora por parte del, como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Es probable que estas habilidades se observen y midan.

(Hernández, 1997), en cambio las define como: aquellas que condicionan en cantidad el rendimiento de una determinada ejecución. En la etapa entre los 6 y los 12 años, experimentan un incremento continuo, con la excepción de la flexibilidad (...). Este incremento responde al ininterrumpido aumento de talla y peso y al desarrollo y maduración de los distintos aparatos y sistemas orgánicos.

Según (Romero, 1992), me parece interesante la clasificación y división que hace a continuación:

Cualidades psicomotrices: percepciones corporales, espaciales y temporales, la coordinación, el equilibrio y la relajación.

Capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Cualidades resultantes: la habilidad y la agilidad.

Después de investigar y conocer las diferentes definiciones de CFB, personalmente las definiría como habilidades o cualidades personales e innatas que se pueden mejorar y desarrollar a través del ejercicio o entrenamiento físico y, además, son medibles y observables, y son la: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Condición física

Condición física, aptitud o forma físicas son algunos de los nombres utilizados para referirse al conjunto de atributos que las personas adquieren o desarrollan y que les permiten realizar actividad física y ejercicio (Jeremías David Secchi, 2016).

Además, la OMS, el concepto de condición física es una habilidad física que posee una persona relacionada con la capacidad de realizar actividades físicas, ejercicio y deportes con vigor físico, social y psicológico (Vasquez, 2017).

A su vez (Guillamón, 2019) le define como la capacidad física con la que cuenta el mismo para realizar actividades físicas y a través de ellas desarrolla las diferentes capacidades como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad activa, se refiere a la condición física como el medio por el cual los individuos tienen la capacidad de mejorar su condición física y salud mental, en si reducir enfermedades cardiovasculares y así promover una vida saludable.

Beneficios de Condición física en relación con la salud y el rendimiento deportivo

Condición física

Salud

- Desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia y fuerza muscular.
- Composición corporal
- Mejora la flexibilidad

Rendimiento deportivo

Desarrolla y potencializa:

- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad
- Coordinación
- Tiempo y velocidad de reacción

(Viladrosa, 2017), una vez analizado respecto a los ejercicios físicos se puede determinar que tiene una estrecha relación dentro de la condición física, siendo el ejercicio físico una actividad clave que ayuda a mantener un nivel de condición física adecuado, a la vez es fundamental para la prevención y mejora de la misma.

- Previene de lesiones y enfermedades.
- Brinda un estado dinámico de energía y vitalidad para realizar cualquier actividad física recreativa o deportiva.
- Disminuye el exceso de fatiga.
- Mejora el estado de ánimo y desarrolla la capacidad intelectual.
- Desarrollo de las capacidades físicas.

Psicología

Según (Alonso, 2018, p. 7) menciona que “el término de psicología proviene de las palabras griegas PSYCHE que significa alma y LOGOS que significa estudio, lo que revela que en sus orígenes se refería al estudio del alma - posteriormente al de la mente”.

Entonces diríamos que la psicología es la ciencia que se ocupa, tanto en la teoría como en la práctica, del estudio de los aspectos biológicos, sociales y culturales del comportamiento humano, tanto a nivel social como individual, y del funcionamiento y desarrollo de la mente humana.

La psicología es una práctica científica que, por su propia naturaleza, tiene como objetivo mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de personas. En muchos casos, las ciencias han sabido poner los conocimientos al servicio de los sectores más desfavorecidos de la población, convirtiéndose en mediadores de la liberación de los pueblos.

Cabe señalar, la psicología: la ciencia de las ciencias y sólo a modo de ejemplo las proposiciones de los teóricos del humanismo y de las ideologías de la lucha de la vida por la liberación de los pueblos; y “la filosofía moderna marca la encarnación de un humanismo, una nueva visión. Así, en el caso de la ciencia y la cultura, no hay lugar para generalizaciones ideológicas” (Armijos & Guillermo, 2014), en el sentido de que son instrumentos de dominación.

Por lo tanto, debe afirmarse que ni la religión ni la ciencia son responsables de su uso; los responsables son quienes utilizan estas instancias culturales para uno u otro fin: dominación o liberación.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

A nivel mundial, la OMS de al menos un miembro con algún trastorno mental. Termina que 50 millones de personas padecen algún trastorno mental. Las principales condiciones son la depresión, el trastorno por consumo de alcohol, la esquizofrenia y

el trastorno bipolar. La organización también señala que una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental.

Hay diferentes tipos de psicología que sirven para diferentes propósitos sin embargo no hay forma de clasificarlos a continuación hay algunos tipos comunes:

- Psicología clínica
- Psicología cognitiva
- Psicología del desarrollo
- Psicología evolutiva
- Psicología forense
- Psicología de la salud
- Neuropsicología
- Psicología ocupacional
- Psicología social

Psicología social

Partamos de un hecho importante: la vida social se rige por costumbres, usos, modas, reglas y leyes, que moldean y definen las actividades que se realizan en el día a día. Esto sucede a través de acuerdos entre personas, que son el resultado de contactos, relaciones y negociaciones entre personas con las normas sociales establecidas por ellas.

La psicología social utiliza métodos científicos para comprender el impacto de las influencias sociales en el comportamiento humano. Busca explicar cómo las emociones, los comportamientos y los pensamientos están influenciados por la presencia real, imaginaria o potencial de otra persona.

La psicología social aborda los anteriores asuntos como elementos básicos de la ciencia psicológica y, por lo tanto, imprescindibles en el ejercicio profesional del psicólogo (Salcedo, 2006). Asimismo, esta forma de la ciencia psicológica apunta a develar el “ser social” de la persona humana, a entenderle y comprenderle, para que, por un lado, cree nuevas y mejores formas de relacionarse socialmente y, por otro, libere y expanda sus

incontables posibilidades personales, en la perspectiva de un proceso continuo de desarrollo humano.

Principios de la psicología social

La psicología del ser humano y sus procesos psicológicos están ligados a tres principios básicos interconectados.

➤ El pensamiento no racional

Nuestra mente trabaja dos formas diferentes de pensamiento: de manera consciente o de forma inconsciente. Esta forma automática de trabajo mental es la que realiza la mayoría de trabajo cotidiano, ya que se ocupa de tareas automáticas ahorrando trabajo cognitivo y reservando recursos a nuestro cerebro. Esta es la naturaleza biológica del hombre que incide directamente en nuestras conductas con otros seres humanos.

➤ Características personales

Los seres humanos estamos constantemente creando realidades en base a los estímulos que recibimos. Estos estímulos y su interpretación moldean nuestra forma de sentir, pensar e interactuar con los demás. Es decir, nuestras propias características personales influyen claramente en las conductas sociales.

➤ La influencia de los demás seres humanos

Como parte de un contexto social, la psicología evalúa de qué manera las personas interactúan e inciden en este contexto, influenciando la manera de pensar y sentir de otros individuos.

Complejidad psicosocial

La influencia de los estereotipos en las conductas excluyentes, analizada en el trabajo de Mullen y colaboradores, revela que las acciones comunes de varios procesos relacionados entre sí son de diferente naturaleza (Morales & Moya, 2007). Algunos de ellos son individuales, están relacionados con la cognición (p. ej., la complejidad etnográfica) y la emoción (p. ej., su valencia), pero otros son estructurales; es decir,

reflejan las dimensiones permanentes y globales de la sociedad. Esto es lo que sucede en un fondo complejo de patrones.

Dando algunas definiciones de psicología social diríamos con nuestras palabras que es una rama dentro de la psicología madre a manera general ya que se observan los procedimientos que dañan el funcionamiento de una sociedad, así como la forma en que se dan las interacciones sociales. En definitiva, son los procesos sociales los que regulan la personalidad y las características de cada persona.

Entorno social

El entorno social representa una serie de factores referentes al entorno en el que se desarrolla el individuo (social y cultural), que influye en su comportamiento ya que forman parte de sus costumbres y forma de vida (Terán, 2015). Sobre la base de arriba, consideramos cómo organizar, coordinar y cómo los grupos de personas trabajan hacia una meta cultural común, ya que es el elemento básico de cualquier grupo social.

El término entorno social se refiere a cómo el entorno del salón de clases afecta o apoya las interacciones que transcurre entre los niños pequeños, los maestros y los miembros de la familia.

El entorno social de un sujeto está formado por sus condiciones de vida y de trabajo, los estudios que ha cursado, su nivel de ingresos y la comunidad de la que forma parte. Cada uno de estos factores influye en la salud del individuo: por eso, a nivel global, las diferencias entre los entornos sociales de los distintos países crean disparidades en materia sanitaria.

Características del entorno social

El entorno social abarca dos aspectos: el material y el inmaterial.

Aspecto material

Es el que comprende el conjunto de viviendas, servicios públicos, vialidad, pueblos, ciudades, etc., que rodean y contienen a cada individuo.

El hogar, la escuela, la universidad y luego la empresa donde se trabaje, constituyen los sitios primordiales en donde se generan las interrelaciones del entorno social, y de ellos depende en gran parte la salud física y mental de las personas.

Aspecto inmaterial

El aspecto inmaterial es el que tiene que ver con las relaciones de parentesco (familia), el idioma, la clase social, los valores culturales, religiosos, las relaciones de poder, etc. Todas estas relaciones se dan en el seno de una sociedad y comienzan en la familia.

El entorno social y la escuela

La educación siempre ha sumido sus roles más importantes en la vida de cada persona, ya que la educación es vista como una evolución de lo que es y se puede llegar a ser en la vida profesional de cada individuo. (Daros, 1997).

Entonces el maestro, si no es sociólogo ni filósofo, debe dar algunas ideas sobre estas cuestiones, porque sin ellas su tarea carece de sentido y de motivación, son personas con cierto ideal, y esperanza de desarrollo en las personas y en la sociedad además se anima a proponer su visión de las cosas y valores que considera apropiados al hombre, Sin embargo, sino traicionar al hombre mismo, oprimir su libertad en nombre de la verdad. propio.

Estilo de vida

El término estilo de vida conceptualizado según la (O.M.S., 1999) define la forma de vida de una persona como "incluyendo sus respuestas habituales y patrones de comportamiento que han desarrollado durante su socialización. Estos patrones se aprenden en las relaciones con los padres, colegas, amigos y hermanos, o a través de la influencia de la escuela, los medios de comunicación, etc. Estos patrones de comportamiento se interpretan y prueban continuamente en diferentes situaciones sociales y, por lo tanto, no son fijos sino sujetos a cambios.

El estilo de vida ha sido estudiado por muchas disciplinas diferentes como la sociología, la antropología y la epidemiología. El origen del término y desarrollos

conceptuales han sido claves construidas en el campo de las ciencias sociales y culturales, aquellos cuyo estilo de vida es el modelo de comportamiento. Los grupos están influenciados por la estructura social significativamente (Álvarez, 2011).

Con estas definiciones podemos afirmar que el estilo de vida de una persona está determinado por cuatro tipos principales de factores que interactúan entre sí (Mendoza, 199) y que su distribución no es rígida, sino que en conjunto configuran el modo de vida. Individuales y grupos:

- Características personales: personalidad, intereses, nivel educativo...
- Características del entorno micro social en el que vive el individuo: familia, familia, amigos, entorno de trabajo o estudio, etc.
- Factores macro sociales: sistema social, cultura dominante, medios...
- El medio físico y geográfico afecta las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, es modificado por la acción humana.

Estilos de vida saludable

Aunque hay cierto espacio para el debate sobre qué alimentos y en qué cantidades o frecuencias son buenos para el cuerpo humano, los médicos generalmente muestran preferencia por ciertos estilos de alimentación y su particularidad es su combinación con algún programa de actividad física. Por tanto, hay más o menos consenso sobre qué es un estilo de vida saludable y qué implica mantenerlo:

Una dieta equilibrada, es decir, comer alimentos de todos los grupos de la pirámide alimenticia, en las proporciones y porciones adecuadas es suficiente para mantenernos sin pérdida de peso, pero también sin aumento. Esto significa que debemos consumir 30-40 kilocalorías diarias en peso, según la siguiente distribución: 50-55% carbohidratos, 15-20% mono insaturado (y 5% poliinsaturados y no más de 7-8% saturados) y 10% de proteínas. Esto incluye una ingesta diaria de 20 a 25 gramos de fibra vegetal.

Una rutina de ejercicios, que suele incluir 30 minutos de actividad física cada día para quemar el exceso de energía (grasa) y fortalecer músculos y huesos.

Practique una buena higiene personal, incluido lavarse el cuerpo, lavarse las manos (especialmente antes de comer), higiene bucal e higiene en el entorno en el que vive. Estas condiciones nos ayudarán a enfermarnos con menos frecuencia.

Una vida social gratificante, es decir, cultivar el afecto y la amistad, el amor y el compañerismo, ya que somos animales sociables, la aceptación y la pertenencia son sentimientos muy poderosos en nuestra vida y nuestra alma. La necesidad de una vida social mínima para una existencia sana ha sido más evidente.

Una vida psicológica y emocional estable, en la que la comunicación es importante, la psicoterapia si es necesaria y la evitación de situaciones o sustancias que provoquen trastornos de la salud mental.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la condición física en el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

1.2.2 Objetivos Específicos

Evaluar el nivel de la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

Valorar el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

Analizar la relación entre la condición física y el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los materiales para utilizar fueron recursos humanos, institucionales, económicos, así como un test sobre la condición física además un cuestionario sobre el estilo de vida.

Para una mejor comprensión, se decidió clasificarlo según los recursos que se detallan en el siguiente cuadro:

Tabla 1: Recursos

RECURSOS	
Recursos humanos	<ul style="list-style-type: none">➤ Autor: Robayo Villagómez Andrés Fernando➤ Tutor: ESP. PHD Loaiza Dávila Lenin Esteban➤ Docentes de Educación Física➤ Estudiantes de 1ro de Bachillerato
Recursos institucionales	<ul style="list-style-type: none">➤ Unidad Educativa Teresa Flor: Cancha, aulas➤ Universidad Técnica de Ambato: Aula, biblioteca, repositorio académico
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none">➤ Computador➤ Metro➤ Conos➤ Audio➤ Cronómetro➤ Cancha➤ Hojas A4

Elaborado por: Andrés Fernando Robayo Villagómez

2.2 Métodos

El actual estudio se basa en un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental (correlacional) de alcance transversal, el procedimiento que se utilizó para el desarrollo de la fundamentación teórica es analítico, para el desarrollo práctico del estudio de investigación se aplicará el método hipotético deductivo, para desarrollar las conclusiones en base a los resultados encontrados se aplicará el método comparativo.

Investigación no experimental que de acuerdo con (KAYAT, 2015), el propósito de los estudios exploratorios no busca establecer o demostrar relaciones de causa y efecto entre variables, por lo que se utilizan diseños no empíricos para recopilar datos y lograr el objetivo de la investigación.

Investigación correlacional que según (KAYAT, 2015), nos manifiesta “Las investigaciones correlacionales buscan establecer la intensidad y el sentido de la relación entre dos variables, si una aumenta que pasa con la otra o si una disminuye que pasa con la otra, por lo general se habla de dos variables, pero pueden analizarse asociaciones entre dos o más.

Además, cabe destacar que el objetivo más importante del estudio de correlación es analizar cómo podría funcionar la variable condición física en el estilo de vida.

Método hipotético-deductivo que es un proceso metodológico que nos permite plantear fácilmente una hipótesis que puede ser verdadera o simplemente falsa para verificar las hipótesis planteadas y finalmente sacar conclusiones sobre lo estudiado.

Corte transversal ya que es un estudio transversal se define como un tipo de estudio observacional que analiza datos variables recopilados durante un período de tiempo de una muestra de población o un subconjunto predeterminado.

Población y muestra de estudio

Para desarrollar el estudio se tomó en cuenta una población finita de 270 estudiantes, el estudio se desarrolló en la unidad educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato, que a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se escogió una muestra de 26 estudiantes de primero de bachillerato paralelo “A” que por conformidad con las autoridades de la institución colaboraron para la aplicación del test y el cuestionario.

Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica utilizada en esta presente investigación para evaluar la condición física fue la encuesta y como instrumento de evaluación se aplicó el YO-YO test creado por (Bangsbo, 1991), este test tiene como objetivo evaluar el nivel de condición física con carreras entre dos puntos separados entre sí por una distancia de 20 metros.

Baremos de condición física en base al Yoyo test por niveles de velocidad alcanzados

Tabla 2: Baremos del Yoyo test

Nivel	Mínimo	Máximo
Bajo	5	18
Medio	14	17
Alto	13	23

Para la evaluación de los estilos de vida de igual manera se aplicó como técnica a la encuesta y como instrumento el cuestionario diseñado y validado de 2 escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia creado por (Marta Lima, 2012).

Baremos de estilos de vida saludable en base a los percentiles 33 y 66 del instrumento

Tabla 3: Baremos de estilos de vida

Nivel	Mínimo	Máximo
Bajo	18	42
Medio	43	66
Alto	67	90

Plan de recolección de la información

Para el plan de recolección de datos a continuación, se detallan una serie de procedimientos a seguir para una mejor comprensión.

1. Explorar el problema de investigación relacionado con la investigación realizada.
2. Organizar diferentes bases de datos científicas en diferentes idiomas como inglés, español y otros, en las que se haya establecido el sustento teórico del tema.
3. Elección de las revisiones bibliográficas de diversos artículos científicos que se relacionan mejor con las variables de estudio.
4. Seleccionar la muestra de investigación.
5. Recopilar información básica sobre los estudiantes: edad, género.
6. Aplicación del YO-YO test y cuestionario de estilo de vida.
7. Construir la matriz de datos para el respectivo análisis
8. Análisis de los resultados obtenidos.
9. Tratamiento estadístico.
10. Construcción de las conclusiones y recomendaciones.

Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para este proceso se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 25, desarrollando un análisis frecuencial y porcentual para las variables cualitativas y un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y sus desviaciones estándares para las variables cuantitativas. Para caracterizar a la muestra de estudio y determinar existencias de diferencias significativas entre las variables de caracterización grupos

de sexo en primer lugar se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores a 50 datos, determinando la necesidad de aplicar la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney y la paramétrica T-Student en ambos casos para muestras independientes. La verificación de las hipótesis de estudio se realizó a través de la aplicación de la prueba no paramétrica Tau-b de Kendal específica para variables cualitativas ordinales con igualdad de niveles.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

En este capítulo se plantean los resultados desde una caracterización de la muestra de estudio.

Caracterización de la muestra de estudio

Para comprender de una mejor manera sobre la caracterización de la muestra de estudio, se realizó en base hacia las variables de sexo, edad, estatura y peso de la muestra de estudio obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=8 – 30.8%)		Femenino (n=18 – 69.2%)		P	Total (n=26 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	15.25	0.46	15.17	0.79	0.701**	15.19	0.69
Estatura (m)	1.67	0.05	1.58	0.06	0.001*	1.61	0.07
Peso (kg)	61.25	3.28	55.22	4.05	0.001*	57.08	4.72

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); Diferencias significativas en niveles de $P \leq 0.05$ (*) y $P > 0.05$ (**)

El proceso de caracterización de la muestra de estudio determinó que, en relación al sexo de la muestra, el mayor porcentaje se encontraba en el grupo femenino y con un 38.4% menos en el grupo de sexo masculino. La edad media del grupo masculino fue mayor en 0.08 años que el femenino, sin existencia de diferencias significativas con un valor estadístico de $P > 0.05$. La estatura del grupo masculino fue mayor en 0.09

metros en relación al femenino y el peso de igual manera fue mayor en 6.03 kilogramos, en ambas variables existieron diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$, sin embargo, estas diferencias no incidieron en el proceso y resultados de la investigación.

Resultados por objetivos

En base a los objetivos planteados de la investigación se aplicaron los instrumentos determinados en la metodología obteniendo resultados por cada uno.

Resultados de la evaluación del nivel de condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022

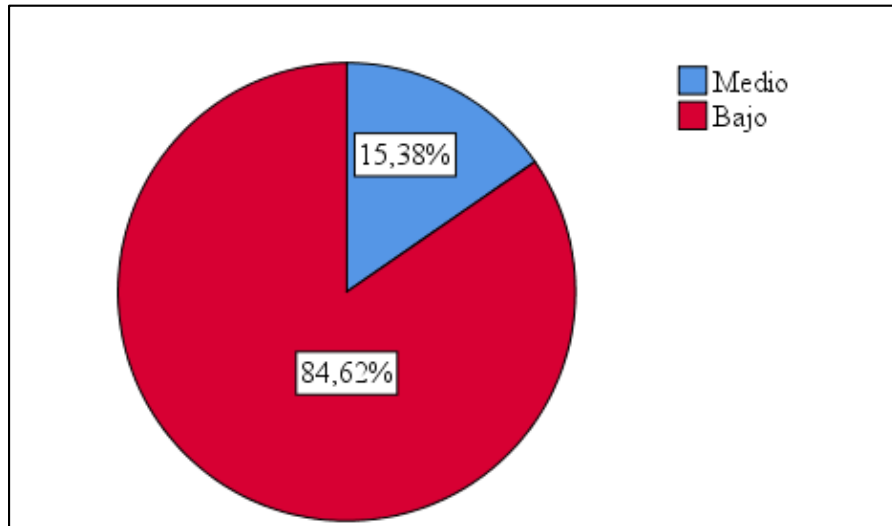
Para la evaluación del nivel de condición física en estudiantes, se aplicó el YO-YO test mismo que fue establecido en la metodología de la investigación.

Tabla 5: Resultados del YOYO test en la muestra de estudio

Parámetros del YOYO test	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Distancia (m)	26	80	1080	356,92	$\pm 240,51$
Vueltas		1	8	3,62	$\pm 2,06$
Velocidad (m.s)		11,5	15,0	13,56	$\pm 0,70$
Niveles de velocidad		9	15	12,11	$\pm 1,31$

En base a los parámetros obtenidos con la aplicación del instrumento de investigación y bajo los baremos establecidos según los niveles de velocidad que determinan la condición física de la muestra de estudio, se categorizo en niveles de la misma (figura 1).

Gráfico 1: Niveles de condición física en la muestra de estudio



El mayor porcentaje de la muestra de estudio presenta un nivel bajo de condición física con un 84,62% sobre el grupo que se encuentra en un nivel medio de condición física.

Resultados de la valoración del estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022

Para la valoración del estilo de vida de los estudiantes se aplicó el instrumento detallado en la parte de metodología de estudio, el cual mantiene dos partes la primera es la actitud hacia la alimentación y la segunda la actitud hacia la actividad física que a continuación se detalla en la siguiente tabla.

Tabla 6: Resultados de los hábitos de vida saludables por la actitud hacia la alimentación en la muestra de estudio

Ítems de hábitos de vida saludable por actitud hacia la alimentación	N	Mín	Máx	M	±DS
Creo que comer sano es importante para mi salud general		1	5	4,2	1,3
Los alimentos preparados en casa son mejores que los preparados en hamburgueserías y pizzerías	26	1	5	3,7	1,6
Me siento mejor comiendo sano		1	5	3,8	1,3
La comida sana es aburrida		1	5	2,7	1,5
Mi dieta es saludable		1	5	3,3	1,2

Las comidas sanas son menos cómodas (menos sencillas de hacer, de llevártelas, etc.)	2	5	3,4	1,0
Es normal saltarte el desayuno	1	5	2,4	1,5
El sabor de la comida es más importante para mí que su beneficio para la salud	1	5	2,9	1,4
No tengo la autodisciplina necesaria para comer sano	1	5	2,7	1,1
Para llevar una alimentación saludable he de tomar alimentos variados (cereales, verduras, carne, lácteos, etc.)	1	5	4,0	1,1
Hábitos de actitud hacia la alimentación	14	45	33,1	7,9

Nota: Valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (\pm DS) por puntaje de ítem evaluado.

Los ítems de hábitos de vida saludable por actitud hacia la alimentación que presentaron mayor puntaje fueron los ítems creo que comer sano es importante para mi salud general, para llevar una alimentación saludable he de tomar alimentos variados (cereales, verduras, carne, lácteos, etc.), y los ítems menos puntuados fueron es normal saltarte el desayuno, no tengo la autodisciplina necesaria para comer sano, así como la comida sana es aburrida.

De igual manera se evaluaron en la muestra de estudio diferentes ítems hacia la actitud de la actividad física.

Tabla 7: Resultados de los hábitos de vida saludables por la actitud hacia la alimentación en la muestra de estudio

Ítems de hábitos de vida saludable por actitud hacia la actividad física	N	Mín	Máx	M	\pmDS
Hacer deporte hace que me sienta bien	26	1	5	3,9	1,3
Por las tardes me gusta realizar alguna de las siguientes actividades de forma regular: pasear, bailar, hacer deporte, etc.	26	1	5	3,7	1,2
Me aburren las actividades deportivas	26	1	5	2,3	1,3

La actividad física alivia el estrés	26	1	5	4,1	1,2
Por las tardes, después de estudiar, prefiero quedarme en casa viendo la televisión, leyendo, jugando a los video juegos	26	1	5	2,7	1,3
Me gusta realizar actividad física porque es beneficiosa para la salud	26	1	5	2,5	1,2
No tengo la autodisciplina necesaria para hacer ejercicio físico	26	1	5	2,8	1,0
No me gusta realizar actividad física porque me resulta muy cansado	26	1	5	3,7	1,2
Hábitos de actitud hacia la actividad física	26	12	35	25,5	4,8

Se determinó que los ítems de hábitos de vida saludable por actitud hacia la actividad física mayor puntuados fueron la actividad física alivia el estrés y hacer deporte hace que me sienta bien mientras que los ítems menos puntuados fueron me aburren las actividades deportivas, así como me gusta realizar actividad física porque es beneficiosa para la salud.

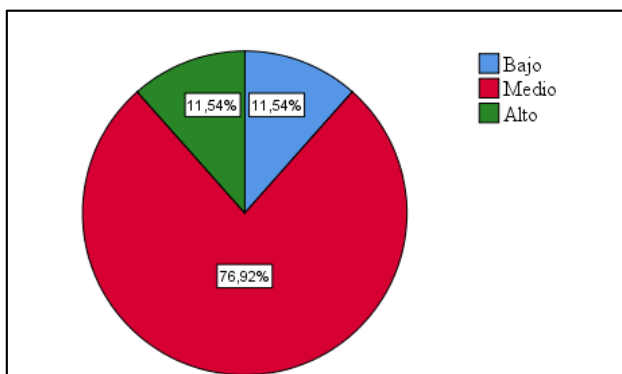
En base a los puntajes obtenidos por la actitud hacia la alimentación y actividad física se calculó el puntaje general de hábitos de vida saludable en la muestra de estudio.

Tabla 8: Resultado general de hábitos de vida saludable en la muestra de estudio

Valoraciones test de hábitos de vida saludable	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actitud hacia la alimentación		14,00	45,00	33,12	7,98
Actitud hacia la actividad física	26	12,00	35,00	25,54	4,79
Hábitos de vida saludable		29,00	80,00	58,65	11,61

En base a los resultados alcanzados de manera general sobre los hábitos de vida saludable se pudo categorizar a la muestra de estudio en niveles, para cual se aplicó los baremos construidos para el instrumento (figura 2).

Gráfico 2: Niveles de hábitos de vida saludable en la muestra de estudio



Resultados del análisis de la relación entre la condición física y el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

Para determinar la relación entre las variables de estudio se aplicó una tabla cruzada, la cual evidenció los siguientes resultados:

Tabla 9: Análisis cruzado de relación entre las variables en la muestra de estudio

Niveles de condición física	Niveles de hábitos de vida saludable			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Medio	1	3	0	4
Bajo	2	17	3	22
Total	3	20	3	26

3.2 Verificación de hipótesis

Para el proceso de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba estadística no paramétrica para variables cualitativas ordinales Tau-b de Kendall, la cual evidencio los siguientes resultados:

Tabla 10: Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio

Estadísticos		Valor	Error estándar asintótico	T aproximada	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0,216	0,166	1,143	0,025(*)
N de casos válidos				26	

Nota. Significación aproximada en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La prueba estadística aplicada determino que existe una correlación positiva débil entre las variables de condición física y hábitos de vida saludable, a pesar de ser un rango débil existe una significación estadística en un nivel de $P \geq 0,05$, lo cual permite aceptar la hipótesis alternativa de la investigación, que afirma:

H1: La condición física incide en el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se evaluó la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontró en un nivel bajo de condición física.

Se valoró el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontró en un nivel medio de hábitos de vida saludable, siendo los hábitos de vida saludable por actitud hacia la actividad física mayor puntuados, evidenciando que la actividad física alivia el estrés y hacer deporte hace que se sientan bien.

Se analizó la relación entre la condición física y el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Teresa Flor de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, evidenciando una correlación positiva entre la condición física y los estilos de vida a través de los hábitos de vida saludable.

Recomendaciones

Se recomienda tener un plan para enseñar ejercicios de actividad física que estimulen la condición física de cada persona en la clase de educación física de los estudiantes de bachillerato.

Se recomienda tener un mejor estilo de vida saludable porque es necesario considerar a la salud como un todo, porque así disfrutarán de una existencia más plena.

Se recomienda y es importante evaluar la condición física y el estilo de vida de los estudiantes para identificar aspectos que necesitan evaluación, corrección, y desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.

Alexandra, O. P. (2021). Los juegos anaeróbicos en la condición física en los escolares. 12-103.

Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). Revista Latinoamericana de Psicología. *Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Álvarez, L. (2011). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Salud Pública*, 30 (1), 95-101.

Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.

Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Armijos, C., & Guillermo. (2014). Psicología: la ciencia de las ciencias. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*,(16), 25-45.

Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:.. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.

Bascon, M. A. (1994). Actividad física y salud. *Revista Digital*.

Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*.
Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>

Castañer, M. &. (1991). *La Educación Física en la enseñanza Primaria*.
Barcelona: Inde.

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI

Cervantes, M. (2020). El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Investigación*, 22(1), 61-69.

Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Daros, W. (1997). El entorno social y la escuela. En *El entorno social y la escuela*. Artemisa.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4).

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003

Fernández, L. F. (1995). *Fisiología Del Ejercicio : Respuestas,entrenamiento Y Medición*. Editorial de la Universidad de Costa Rica.

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.

Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15.

Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), 77-86.

Hernández, J. L. (1997). Aprendizaje y desarrollo motor. *Manual del maestro especialista en educacion fisica* , 45-69.

Jeremías David Secchi, G. C. (2016). Evaluar la condición física en la escuela Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. *Enfoques*, 28(1).

Jiménez, C. (2017). Condición física y estilo de vida en docentes de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A. *Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales*, 6-79.

Katherine Marín, R. L. (2008). Entrenamiento físico y educación como parte de la rehabilitación pulmonar en pacientes con EPOC. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 24(4), 286-290.

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>

López, P. G. (2020). CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD, MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO, ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES EUROPEOS: THE ADOLESHEALTH STUDY. *Universidad de Sevilla*, 13.

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.

Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Morales, F., & Moya, M. (2007). Definición de psicología social. *Psicología social*, 25(2), 339-343.

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.

Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

Romero, C. (1992). Acondicionamiento físico 8-18 años. *CEDIFA*.

Terán, M. (2015). El entorno social como elemento a considerar para predecir la ciudadanización de los trabajadores dentro de la organización. *Innovaciones de negocios*, 23(12), 133-151.

Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

Vasquez, F. (2017). Condición física y sensibilidad insulínica en un grupo de escolares obesos de 8 a 13 años según estado puberal. *Nutricion Hospitalaria*, 34(4).

Viladrosa, M. C. (2017). Effectiveness of physical exercise on fitness in frail older adults: A systematic review of randomised trials. *Revista espanola de geriatria y gerontologia-ScienceDirect*, 332-341.

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO

1. DATOS INFORMATIVOS:

Sexo..... Edad..... Peso (kg)..... Estatura (m).....
Institución
Fecha.....

2. CUESTIONARIO:

Queremos conocer cuál es su opinión sobre las siguientes cuestiones (Por favor, marque con una **X** solo una casilla para cada fila, si marca más de una no podrá contar su respuesta. Si es difícil elegir solo una respuesta, piense en cuál es su opinión la mayor parte del tiempo):

ITEMS	Total desacuerdo	Bastante desacuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	Bastante acuerdo	Total acuerdo
1. Creo que comer sano es importante para mi salud general					
2. Los alimentos preparados en casa son mejores que los preparados en hamburgueserías y pizzerías					
3. Me siento mejor comiendo sano					
4. La comida sana es aburrida					
5. Mi dieta es saludable					
6. Las comidas sanas son menos cómodas (menos sencillas de hacer, de llevártelas, etc.)					
7. Es normal saltarse del desayuno					
8. El sabor de la comida es más importante para mí que su beneficio para la salud					
9. No tengo la autodisciplina necesaria para comer sano					
10. Para llevar una alimentación saludable he de tomar alimentos variados (cereales, verduras, carne, lácteos, etc.)					
11. Hacer deporte hace que me sienta bien					
12. Por las tardes me gusta realizar alguna de las siguientes actividades de forma regular, pasear, bailar, hacer deporte, etc.					
13. Me aburren las actividades deportivas					
14. La actividad física alivia el estrés					
15. Por las tardes, después de estudiar, prefiero quedarme en casa viendo la televisión, leyendo, jugando a los videojuegos					
16. No me gusta realizar actividad física porque me resulta muy cansado					
17. No tengo la autodisciplina necesaria para hacer ejercicio físico					
18. Me gusta realizar actividad física porque es beneficiosa para la salud					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2

Yoyo test

Nivel de velocidad	Vel. En km/h	Tiempos entre beeps	Tiempo entre intervalos	Número de beeps	Números de Intervalos	Metros recorridos	Tiempo de trabajo	Tiempo de trabajo + Pausas	Tiempo de trabajo + Pausas (Acumulado)
5	10	7" 20	14"40	2	1	40	14,4	24,4	24,4
9	12	6"	12"	2	1	80	12	22	46,4
11	13	5" 53	11"06	4	2	160	22,12	42,12	88,52
12	13,5	5" 33	10"66	6	3	280	31,98	61,98	150,5
13	14	5" 14	10"28	8	4	440	41,12	81,12	231,62
14	14,5	4" 96	9"92	16	8	760	79,36	159,36	390,98
15	15	4" 80	9"60	16	8	1080	76,8	156,8	547,78
16	15,5	4" 64	9"24	16	8	1400	74,24	154,24	702,02
17	16	4" 50	9"	16	8	1720	72	152	854,02
18	16,5	4" 36	8"72	16	8	2040	69,76	149,76	1003,78
19	17	4" 23	8"46	16	8	2360	67,68	147,68	1151,46
20	17,5	4" 11	8"22	16	8	2680	65,76	145,76	1297,22
21	18	4"	8"	16	8	3000	64	144	1441,22
22	18,5	3" 89	7"78	16	8	3320	62,24	142,24	1583,46
23	19	3" 79	7"58	16	8	3640	60,64	140,64	1724,1

Anexo 3

Recolección de datos





Anexo 4

ACTIVIDADES	PERIODO ACADEMICO ABRIL – SEPTIEMBRE 2022					
	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES					
	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	X					
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO		X				
CAPÍTULO II METODOLOGÍA			X			
CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN			X			
CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES				X		
PRESENTACIÓN DE INFORME FINAL					X	
DEFENSA DE PROYECTO						X

Cronograma de actividades