

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
Escuela Profesional de educación



**Percepciones sobre Hábitos Alimenticios y Autoconcepto Físico en
Estudiantes de una Institución Educativa Unidocente**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, Especialidad:
Educación Física

Autor:

Luis Antonio Tello Salazar

Aaron Buleje Ramos

Asesor:

Mg. Miguel Ángel De la Rosa Chumbes

Lima, marzo de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Miguel Ángel De la Rosa Chumbes, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Percepciones sobre Hábitos Alimenticios y Autoconcepto Físico en Estudiantes de una Institución Educativa Unidocente**” de los autores Luis Antonio Tello Salazar y Aaron Buleje Ramos tiene un índice de similitud de 20 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de marzo del año 2026



Miguel Ángel De la Rosa Chumbes

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los **06** días del mes de **marzo** del año **2026** siendo las **15:00** horas, se reunió en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección de la presidenta del jurado: **Dra. Gabriela Requena Cabral**; el secretario: **Mg. Patricio Javier Córdova Encarnación** y el asesor: **Mg. Miguel Angel De La Rosa Chumbes**, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **Percepciones sobre hábitos alimenticios y autoconcepto físico en estudiantes de una Institución Educativa Unidocente**, de los bachilleres: **Aaron Buleje Ramos** y **Luis Antonio Tello Salazar**, conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciados en Educación, Especialidad **Educación Física**.

La presidenta inició el acto académico de sustentación invitado a los candidatos a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, la presidenta invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, la cuales fueron absueltas por los candidatos. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a) – **Bach. Aaron Buleje Ramos**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MERITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato (b) – **Bach. Luis Antonio Tello Salazar**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MERITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

*Ver parte posterior

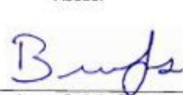
Finalmente, el presidente del jurado invitó a los candidatos a recibir la evaluación final y concluir con el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

"SUSTENTACIÓN REALIZADA BAJO LA MODALIDAD VIRTUAL SINCRÓNICA"


 Dra. Gabriela Requena Cabral
 Presidenta


 Mg. Patricio Cordova Encarnación
 Secretario


 Mg. Miguel De La Rosa Chumbes
 Asesor


 Aaron Buleje Ramos
 Candidato (a)


 Luis Antonio Tello Salazar
 Candidato (b)

Dedicatoria

La presente investigación la dedico, en primer lugar, a mis padres y a mi familia, quienes han sido el pilar fundamental en mi formación personal y académica. Su apoyo perseverante, sus consejos y el esfuerzo que han realizado por verme salir adelante han sido la principal motivación para culminar este trabajo.

Asimismo, dedico este estudio a mis profesores, quienes, a lo largo de mi formación profesional en Educación Física, me han brindado sus conocimientos en el desarrollo de esta investigación.

De igual manera, esta investigación está dirigida a los educandos y a la institución educativa unidocente, ya que son el centro de este estudio y la razón principal de este esfuerzo académico.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por la fortaleza necesaria para culminar esta etapa importante de mi formación profesional.

Expreso mi profundo agradecimiento a mi madre, quien han sido mi principal soporte a lo largo de este proceso. Su esfuerzo, comprensión y apoyo incondicional han sido fundamental para no rendirme y seguir adelante pese a las dificultades.

Asimismo, agradezco a mi asesor y docentes de la carrera de Educación Física, por compartir sus conocimientos, experiencias y orientaciones, las cuales han sido clave en el desarrollo de la presente investigación.

Índice

1. Introducción	9
2. Metodología	15
2.1 Diseño	15
2.2 Participantes	16
2.3 Instrumentos	17
2.4 Procedimiento	18
2.5 Análisis de datos	19
2.6 Consideraciones Éticas	19
3. Resultados	20
Figura 1	22
Figura 2	26
Figura 3	30
Figura 4	35
Figura 5	39
Figura 6	41
4. Discusión	43
5. Conclusión.....	48
6. Referencias	51
7. Anexos	61

Percepciones sobre Hábitos Alimenticios y Autoconcepto Físico en Estudiantes de una Institución Educativa Unidocente

Perceptions about Eating Habits and Physical Self-Concept in Students of a One-Teacher Educational Institution

Tello-Salazar Luis Antonio¹, Aaron-Buleje Ramos²
Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Universidad Peruana Unión-Lima

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo comprender cómo las percepciones de los hábitos alimenticios y el autoconcepto físico se manifiestan en la vida nutricional, física, académica, social y psicológica de los estudiantes de una escuela rural de una sola aula en la aldea de Huariquiña, Huarochirí. Se utilizó un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, empleando entrevistas semiestructuradas con diez estudiantes de primaria. Los resultados mostraron que los estudiantes tenían nociones básicas sobre alimentación saludable, aunque con ideas erróneas influenciadas por su contexto familiar y cultural. En cuanto al autoconcepto físico, expresaron aceptación y motivación, pero también comparación y dependencia de las opiniones de los demás. Se concluyó que la familia, la escuela y la educación física desempeñan un papel importante en la construcción de hábitos saludables y la formación de una autoimagen positiva, resaltando la necesidad de fortalecer la educación nutricional y emocional en contextos rurales.

Palabras clave: educación rural, hábitos alimenticios, autoconcepto físico, estudio fenomenológico, percepciones, unidocente.

Abstract

This research aimed to understand how perceptions of eating habits and physical self-concept manifested in the nutritional, physical, academic, social, and psychological lives of students at a one-room schoolhouse in the village of Huariquiña, Huarochirí. A qualitative approach with a phenomenological design was used, employing semi-structured interviews with ten primary school students. The results showed that the

students had basic notions about healthy eating, although with conceptual misconceptions influenced by their family and cultural context. Regarding physical self-concept, they expressed acceptance and motivation, but also comparison with and dependence on the opinions of others. It was concluded that the family, the school, and physical education played an important role in building healthy habits and forming a positive self-image, highlighting the need to strengthen nutritional and emotional education in rural contexts.

Keywords: rural education, eating habits, physical self-concept, phenomenological study, perceptions, single-teacher school