

ARTICULO LICENCIATURA CORREGIDO.docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:418695716

Fecha de entrega

24 dic 2024, 3:32 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 dic 2024, 3:43 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

ARTICULO LICENCIATURA CORREGIDO.docx

Tamaño de archivo

523.9 KB**31 Páginas****6,465 Palabras****36,888 Caracteres**

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	
hdl.handle.net		3%
2	Internet	
repositorio.ucv.edu.pe		1%
3	Internet	
www.coursehero.com		1%
4	Internet	
archive.org		1%
5	Publicación	
Madrid, Laura Marrero. "Estilo de Vida Saludable y Adicción Digital de los Estudia...		0%
6	Internet	
repositorio.usanpedro.edu.pe		0%
7	Internet	
www.researchgate.net		0%
8	Internet	
prezi.com		0%
9	Trabajos entregados	
Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2022-11-09		0%
10	Internet	
repositorio.uwiener.edu.pe		0%
11	Trabajos entregados	
Unviersidad de Granada on 2023-05-25		0%

12	Internet	digibug.ugr.es	0%
13	Internet	www.scribd.com	0%
14	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Trujillo on 2020-09-17	0%
15	Internet	core.ac.uk	0%
16	Trabajos entregados	Universidad Miguel Hernandez Servicios Informaticos on 2019-06-07	0%
17	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	0%
18	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2022-06-19	0%
19	Internet	renati.sunedu.gob.pe	0%
20	Publicación	Karin Volkwein-Caplan, Jasmin Tahmaseb McConatha. "Ageing, Physical Activity a...	0%
21	Internet	peru.com	0%
22	Internet	www.revistatyc.org.mx	0%
23	Internet	www.unicef.org	0%
24	Trabajos entregados	Grupo IOE on 2023-01-12	0%
25	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2024-10-21	0%

26	Internet	cybertesis.unmsm.edu.pe	0%
27	Internet	dspace.uib.es	0%
28	Internet	estudogeral.sib.uc.pt	0%
29	Internet	renatiqa.sunedu.gob.pe	0%
30	Internet	repositorio.unal.edu.co	0%
31	Internet	roderic.uv.es	0%
32	Internet	www.drarmengou.com	0%
33	Publicación	Swinsburg, William Albert. "The Impact of Ultra-Processed Food Consumption on ...	0%
34	Trabajos entregados	Universidad Alas Peruanas on 2018-12-02	0%
35	Trabajos entregados	Universidad Pontificia de Salamanca on 2024-05-10	0%
36	Internet	congresopsicopedagogia.udc.es	0%
37	Internet	dgsa.uaeh.edu.mx:8080	0%
38	Internet	es.scribd.com	0%
39	Internet	gaceta.uabc.mx	0%

40	Internet	issuu.com	0%
41	Internet	www.revistabionatura.com	0%
42	Internet	www.scielo.org.mx	0%
43	Trabajos entregados	Universidad de Costa Rica on 2015-12-09	0%
44	Trabajos entregados	Universidad de Cádiz on 2020-06-19	0%
45	Internet	ojs.psicoeureka.com.py	0%
46	Internet	pesquisa.bvsalud.org	0%
47	Internet	psicoeureka.com.py	0%
48	Internet	pt.scribd.com	0%
49	Internet	rabida.uhu.es	0%
50	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	0%
51	Internet	repository.ubn.ru.nl	0%
52	Trabajos entregados	unap on 2022-08-21	0%
53	Internet	worldwidescience.org	0%

54	Internet	www.cienciadigital.org	0%
55	Publicación	Olger Gutiérrez Aguilar, Sandra Chicaña Huanca. "El estilo de vida electrónico en ...	0%
56	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Nuevo León on 2021-08-17	0%
57	Internet	blog.uclm.es	0%
58	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2024-11-06	0%
59	Internet	corposucre.edu.co	0%
60	Internet	qdoc.tips	0%
61	Internet	repositorio.unap.edu.pe	0%
62	Internet	titula.universidadeuropea.es	0%
63	Internet	webs.uvigo.es	0%
64	Internet	www.dspace.uce.edu.ec:8080	0%
65	Internet	www.scielo.org.co	0%
66	Trabajos entregados	ESIC Business & Marketing School on 2015-10-28	0%
67	Trabajos entregados	Universidad Loyola Andalucía on 2024-06-25	0%

68	Trabajos entregados	
Caribbean University on 2023-08-03		0%
69	Trabajos entregados	
Caribbean University on 2023-08-03		0%
70	Trabajos entregados	
Corporación Universitaria Iberoamericana on 2024-05-05		0%
71	Trabajos entregados	
Universidad del Atlántico Medio on 2023-05-27		0%

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

Escuela Profesional de educación



Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes

Artículo presentado para obtener el Título Profesional de Licenciado en educación,
especialidad Educación Física

Por:

Rony Abel Torres Caballero
Joe Brandon Albornoz Atachagua

Asesor:

Dra. Aida Vidal González

Lima, noviembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE TESIS

1 Yo Aida Vidal González, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes”** de los autores Rony Abel Torres Caballero y Joe Brandon Albornoz Atachagua tiene un índice de similitud de 19% 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 14 días del mes de noviembre del año 2024.



Dra. Aída Vidal González
Asesora

053

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 14 días del mes de noviembre del año 2024 siendo las 11:00 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del presidente del jurado: **Mg. Patricio Javier Córdova Encarnación**; el secretario: **Lic. Luis Humberto Fernández Muñoz** y la asesora: **Dra. Aida Vida González**, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **"Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes"**, de los bachilleres: **Rony Abel Torres Caballero** y **Joe Brandon Albornoz Atachagua**, conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Educación, Especialidad **Educación Física**.

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando a los candidatos a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las 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. Rony Abel Torres Caballero**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
17	Bueno	B+	MUY BUENO	SOBRESALIENTE

Candidato-(b): **Bach. Joe Brandon Albornoz Atachagua**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
17	Bueno	B+	MUY BUENO	SOBRESALIENTE

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el presidente del jurado informa la evaluación final que reciben los candidatos y se concluye con el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

"SUSTENTACIÓN REALIZADA BAJO LA MODALIDAD VIRTUAL SINCRÓNICA"


Mg. ~~Patricio~~ Córdova Encarnación
Presidente


Lic. Luis Fernández Muñoz
Secretario


Dra. Aida Vidal ~~Gonzalez~~
Asesora


Rony Abel Torres Caballero
Candidato (a)


Joe Brandon Albornoz ~~Atachagua~~
Candidato (b)

Resumen

Los cambios sociales afectan a los adolescentes, quienes están en formación y su desarrollo futuro depende de los hábitos adquiridos. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación del interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes. Se llevo a cabo un estudio descriptivo correlacional en 150 adolescentes, a quienes se les aplico el cuestionario de estilo de vida y el cuestionario de Interés por la Investigación en Educación Física. El análisis factorial confirmatorio reveló un ajuste adecuado de los datos ($CFI = 0.896$, $TLI = 0.874$), y mostró una relación positiva significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico ($\chi^2 = 237.232$, $gl = 113$, $\chi^2/gl = 2.00$). Asimismo, se encontró una relación positiva y significativa entre la práctica de deporte y el interés en investigar, innovar y analizar nuevas formas de ejercicio físico, con un coeficiente de 0.686 ($p < 0.001$). Esto indica que los estudiantes que practican más deporte también tienen un mayor interés en la investigación sobre el ejercicio físico. Además, las buenas prácticas alimenticias, como consumir pescado, verduras y comer de forma regular, están asociadas con un mayor interés en el estudio del ejercicio físico, con un nivel de significancia cercano a 0.05 , lo que sugiere que los estudiantes que cuidan su alimentación también tienen un mayor interés por la investigación en este campo. En conclusión, estos resultados demuestran que un estilo de vida saludable, que incluye actividad física regular y buenos hábitos alimenticios, está relacionado con un mejor desempeño académico en los adolescentes.

Palabras clave: Estilo de vida, Educación Física, Estudiantes

Abstract

4 Social changes affect adolescents, who are in the process of formation, and their
16 future development depends on the habits they acquire. The aim of this study was to
determine the relationship between interest in physical education research and lifestyle
in adolescents. A descriptive correlational study was conducted with 150 adolescents,
who were given the lifestyle questionnaire and the Interest in Physical Education
28 Research questionnaire. The confirmatory factor analysis revealed a good fit of the data
1 (CFI = 0.896, TLI = 0.874) and showed a significant positive relationship between a
healthy lifestyle and academic performance ($\chi^2 = 237.232$, $df = 113$, $\chi^2/df = 2.00$).
30 Furthermore, a positive and significant relationship was found between sports
participation and the interest in researching, innovating, and analyzing new forms of
20 physical exercise, with a coefficient of 0.686 ($p < 0.001$). This indicates that students who
20 engage in more physical activity also show a greater interest in research about
exercise. Additionally, healthy eating habits, such as consuming fish, vegetables, and
eating regularly, are associated with greater interest in studying physical exercise, with a
significance level close to 0.05, suggesting that students who care about their nutrition
also have a higher interest in research in this area. In conclusion, these results
3 demonstrate that a healthy lifestyle, which includes regular physical activity and good
2 eating habits, is related to better academic performance in adolescents.

Keywords: Lifestyle, Physical Education, Students

Introducción

Los cambios acelerados en la sociedad moderna tienen un impacto significativo en todos los grupos etarios, con efectos tanto positivos como negativos. En particular, los adolescentes son especialmente vulnerables debido a que se encuentran en una etapa crucial de formación, desarrollo físico y psicológico. Esta fase es determinante para la adopción de hábitos que influirán en su bienestar a lo largo de su vida. Las revisiones bibliográficas sobre el desarrollo adolescente muestran que los hábitos adquiridos en esta etapa impactan considerablemente en la salud durante la edad adulta, evidenciándose en comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física y las prácticas de autocuidado (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015). Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de promover la salud y la prevención en los adolescentes, ya que sus estilos de vida afectan de manera directa y profunda su desarrollo físico, psicológico y mental.

En este contexto, la educación física emerge como una herramienta fundamental en el proceso educativo, no solo para el desarrollo físico, sino también para la formación de valores sociales e individuales. Investigaciones recientes han mostrado que la educación física no solo contribuye a la mejora de la salud física y el bienestar, sino también al desarrollo de hábitos saludables (Rodríguez et al., 2020; Fernández et al., 2018; García, 2019; Andrey et al., 2020), lo cual es esencial para afrontar los actuales desafíos de salud pública relacionados con el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso, problemas prevalentes en la infancia y adolescencia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La OMS también señala que la inactividad física tiene consecuencias perjudiciales sobre la salud de los individuos, manifestándose en un porcentaje

significativo de la población adulta y juvenil que no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física (OMS, 2020).

Estudios sobre la educación física han demostrado que los niveles de participación en actividades físicas disminuyen a medida que los estudiantes avanzan en su escolaridad, particularmente en la adolescencia, donde el interés por la asignatura suele decaer (Castro-Sánchez et al., 2017). A pesar de esto, la influencia de la educación física sobre el bienestar general de los estudiantes sigue siendo fundamental, ya que está vinculada a la mejora de la condición física, el autoconcepto, la socialización (González y Portolés, 2014; Yunahui, 2017; Guillamón et al., 2020). Sin embargo, factores como el género, las horas de clase y la actitud del docente también inciden en la percepción y el interés hacia la materia, afectando su efectividad (Moreno y Gutiérrez, 2004; Moreno y Cervelló, 2003).

El concepto de estilo de vida, que abarca los comportamientos y hábitos que una persona adopta a lo largo de su vida, tiene un impacto directo sobre su salud física y mental (de White, 1978; Ferrero y Stein, 2020). Durante la adolescencia, los individuos comienzan a adoptar decisiones autónomas que configuran su estilo de vida, influenciados por factores familiares, sociales y educativos. UNICEF (2015) define los hábitos de vida saludable como aquellas prácticas que promueven el bienestar, la salud y la nutrición, y sostiene que la adolescencia es una etapa clave para la adopción de estos hábitos, ya que marca el inicio de la autodeterminación en los jóvenes. El análisis del estilo de vida en los adolescentes se convierte, por lo tanto, en una herramienta clave para comprender su situación social y su desarrollo integral (Aguilar, 2016).

En relación con el rendimiento académico, diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes con hábitos de vida saludable, que incluyen una alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física, tienen un mejor desempeño cognitivo y académico (Lara et al., 2018; Palomino et al., 2021). Estudios como el de Palomino et al. (2021) evidencian una correlación significativa entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico, sugiriendo que cuanto más saludables sean los hábitos de los estudiantes, mejores serán sus condiciones para el aprendizaje. Esto refuerza la importancia de integrar la educación física y la promoción de hábitos saludables en el currículo escolar como una estrategia para mejorar el rendimiento académico.

El presente estudio tiene como objetivo explorar el interés por la educación física y los estilos de vida en Adolescentes, y analizar su relación con el rendimiento académico. Este enfoque se justifica en la necesidad de comprender cómo los estilos de vida de los estudiantes afectan su rendimiento académico, particularmente en el contexto educativo adventista, donde los valores de salud y bienestar son fundamentales. Investigaciones previas han demostrado que el interés de los estudiantes por la educación física y su implicación en estilos de vida saludables están estrechamente vinculados con el desempeño académico, destacando la importancia de estas prácticas para el desarrollo integral de los adolescentes (Earl & Stennett, 1987; Fernández, 1995; Hellín y Moreno, 2001a, 2001b; Moreno et al., 2002).

Metodología

Diseño y Participantes

Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. Se describieron las relaciones entre las variables de estudio y se analizó cómo se influían mutuamente, utilizando la prueba estadística correspondiente. La recolección de datos se llevó a cabo durante el año 2023. (Hernández et al., 2014).

Participaron 150 estudiantes de nivel secundario de dos colegios adventistas, de ambos sexos y con edades entre 12 y 16 años. Debido a que la población era amplia, se utilizó un muestreo probabilístico para seleccionar un grupo representativo. La muestra estuvo compuesta por un 51.8 % de estudiantes de género femenino y un 48.2 % de género masculino. En cuanto al grado de estudio, la distribución fue la siguiente: 8.0 % en primer año, 14.6 % en segundo año, 19.7 % en tercer año, 28.5 % en cuarto año y 29.2 % en quinto año de educación secundaria.

Instrumentos

Para la ejecución de la investigación, se utilizó el método de la encuesta (Urbina, 2022). Este método permite recopilar información mediante preguntas claras, fáciles de entender y responder (Meneses y Rodríguez, 2011). La recolección de datos, que consiste en un conjunto de acciones destinadas a obtener la información necesaria para cumplir con los objetivos de la investigación, se realizó utilizando los siguientes instrumentos validados.

El primer instrumento utilizado fue el *Estilo de Vida*, que consta de 45 preguntas distribuidas en tres dimensiones: (1) Hábitos alimenticios, (2) Consumo de líquidos y (3) Actividad física. La aplicación de este instrumento puede realizarse de manera individual o en grupo. Las respuestas se registraron en una escala ordinal de 1 a 5, siguiendo la

escala de Likert, donde 1 representa "nunca", 2 "Casi nunca", 3 "A veces", 4 "Casi siempre" y 5 "Siempre".

El segundo instrumento fue el *Interés por la Investigación en Educación Física*, que incluye un total de 21 preguntas distribuidas en tres dimensiones: (1) Sentido de investigación, (2) Análisis crítico y (3) Autocuidado. Al igual que el instrumento anterior, las respuestas se registraron en una escala ordinal de 1 a 5 en la escala de Likert, con 1 significando "Nunca", 2 "Casi nunca", 3 "A veces", 4 "Casi siempre" y 5 "Siempre".

Procedimiento

El procedimiento para la obtención de datos se llevó a cabo de la siguiente manera: se envió la solicitud al Departamento de Educación de la ASEACE y ASEACS, quienes otorgaron el permiso correspondiente para la aplicación del estudio. Los instrumentos de recolección de datos se diseñaron mediante Google Forms y se compartieron con los participantes a través de WhatsApp y correos electrónicos, facilitando su acceso y participación. En todo momento se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes, quienes fueron informados sobre los fines de la investigación y dieron su consentimiento informado antes de participar. Además, se aseguró que la participación fuera completamente voluntaria, permitiendo a los estudiantes retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante tablas de frecuencia, seguido de un análisis factorial exploratorio con rotación varimax para identificar los factores. Luego, se verificó la validez de la estructura factorial con un análisis factorial confirmatorio, utilizando indicadores como CFI, TLI, RMSEA y SRMR. Finalmente, se evaluó la relación

entre las dimensiones de estilo de vida e interés por el estudio teórico del ejercicio a través de un modelamiento por ecuaciones estructurales (CB-SEM).

Resultados

Análisis Descriptivos

Frecuencias de las Preguntas

Las respuestas a las preguntas de la encuesta se presentan en la Tabla 2. En cuanto a las preguntas sobre estilo de vida relacionadas con la alimentación, se observó una baja frecuencia en el consumo de frutas en cualquier momento del día (P1) y en la práctica de comer a medianoche (P7). Por otro lado, se encontraron altas frecuencias en hábitos como alimentarse tres veces al día (P4), comer pescado (P6), y consumir verduras (P8). Además, hubo una frecuencia intermedia (mayoría en la opción "a veces") en prácticas como comer fruta por la noche (P2), comer fruta después de las comidas (P3) y consumir comida chatarra (P9). En relación con la hidratación, se evidenció una baja práctica de consumir Volt (P10), gaseosas después de hacer ejercicio (P12), jugos (P15) y bebidas alcohólicas (P17), mientras que se observó una alta frecuencia en la ingesta de agua (P11), y una frecuencia media en el consumo de agua para adelgazar (P13) y jugos (P14). En cuanto a la práctica de ejercicio, la mayoría de las respuestas indicaron baja frecuencia de actividad (Nunca, Casi nunca), destacándose la pregunta sobre bailar en casa (P21), que registró la menor frecuencia de práctica (52 % respondieron Nunca).

Tabla 1
Frecuencias a las preguntas relativas a estilo de vida

Enunciado	Categoría				
	N	CN	AV	CS	S
1. ¿Es recomendable comer fruta a cualquier hora?	19.0	26.3	37.2	8.8	8.8
2. ¿Consumes frutas por la noche?	4.4	6.6	50.4	24.8	13.9
3. ¿Es mejor comer frutas después de la comida?	9.5	21.9	29.2	20.4	19.0
4. ¿Te alimentas de forma habitual 3 comidas al día?	1.5	1.5	11.7	19.7	65.7
5. ¿Comes a tus horas?	0.7	1.5	32.1	35.8	29.9
6. ¿Con que frecuencia comes pescado?	5.8	16.1	51.1	23.4	3.6
7. ¿Comes por la medianoche?	43.8	28.5	21.9	5.1	0.7
8. ¿Te alimentas con comidas de verduras?	0.7	2.9	21.2	39.4	35.8
9. ¿Consumes hamburguesas, salchipapas?	7.3	29.9	55.5	6.6	0.7
10. ¿Consumes energizantes como Volt?	61.3	17.5	12.4	5.8	2.9
11. ¿Con frecuencia tomas agua?	0.0	3.6	19.0	31.4	46.0
12. ¿Consumes gaseosas bien heladas después de hacer deporte?	48.9	23.4	23.4	2.9	1.5
13. ¿Consumir agua adelgaza?	23.4	10.2	38.0	16.8	11.7
14. ¿Consumes jugos?	3.6	15.3	43.8	24.1	13.1
15. ¿Con que frecuencia llevas jugos en envases para tomarlos...?	37.2	29.9	22.6	8.8	1.5
16. ¿Sólo haces actividad física los fines de semana?	18.2	16.8	35.8	16.8	12.4
17. ¿Consumes bebidas alcohólicas y fumas?	89.1	3.6	3.6	2.2	1.5
18. ¿Realizas actividad física por lo menos 5 veces a la semana?	14.6	20.4	32.1	12.4	20.4
19. ¿Participas en competiciones deportivas (¿atletismo, fútbol)?	19.7	17.5	32.1	13.1	17.5
20. ¿Sales a correr con o sin compañía?	27.0	23.4	29.9	10.2	9.5
21. ¿Los fines de semana bailas así sea en tu casa?	52.6	16.1	16.1	7.3	8.0
22. ¿Haces ejercicios con algún aparato? (mancuerdas, etc)	29.2	23.4	24.1	10.2	13.1
23. ¿Practicas ejercicios de flexibilidad?	20.4	19.7	38.0	12.4	9.5

Tabla 2
Frecuencias a las preguntas relativas a interés por el estudio teórico de ejercicios

24. ¿Investigas sobre otros deportes distinto al que practicas o te gusta?	16.8	17.5	40.9	17.5	7.3
25. ¿Buscas en internet nuevos ejercicios físicos?	10.9	18.2	44.5	13.1	13.1
26. ¿Asisto a capacitaciones para elevar mi profesionalidad?	42.3	21.2	22.6	8.0	5.8
27. ¿Buscas en internet información sobre nuevas técnicas de ejercicios?	17.5	17.5	41.6	13.1	10.2
28. ¿Innovas los ejercicios físicos aprendidos para darle tu estilo?	17.5	24.1	32.8	15.3	10.2
29. ¿Creas ejercicios propios?	33.6	21.2	27.0	8.8	9.5
30. ¿Investigas por tu cuenta sobre lo aprendido?	8.8	16.1	47.4	16.1	11.7
31. ¿Te informas sobre ejercicios para desarrollo cardio muscular?	18.2	20.4	35.8	12.4	13.1
32. ¿Investigas sobre prácticas para mejorar las articulaciones del cuerpo?	23.4	22.6	32.1	13.9	8.0
33. ¿Investigas sobre ejercicios adecuados para cada nivel estudiantil?	20.4	22.6	32.1	16.1	8.8
34. ¿Combinas la práctica deportiva con ejercicios de relajación mental?	17.5	19.7	36.5	17.5	8.8
35. ¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	11.7	13.9	40.9	20.4	13.1
36. ¿Utilizas productos para cuidar tu piel aparte del jabón y agua?	10.9	13.1	22.6	13.1	40.1
37. ¿Descansas apropiadamente cerca de 8 horas diarias?	4.4	14.6	32.8	24.1	24.1
38. ¿Controlo mis pensamientos negativos cuando estoy estresado?	2.2	18.2	31.4	34.3	13.9
39. ¿Consumes semanalmente nutrientes con vitamina C?	3.6	8.8	39.4	21.9	26.3
40. ¿Consumes semanalmente productos lácteos?	5.8	16.1	40.9	22.6	14.6
41. Cuando culminas las clases ¿practicar el aseo con agua y jabón?	0.7	7.3	19.7	27.7	44.5
42. ¿Investigas sobre los beneficios de la actividad física?	11.7	12.4	43.8	17.5	14.6
43. ¿Bebes cerveza todos los fines de semana siquiera 1 vez?	92.7	1.5	1.5	1.5	2.9
44. ¿Transmites la importancia del aseo a tus compañeros?	12.4	26.3	31.4	16.8	13.1
45. ¿Promueves que el consumo de alcohol va en contra de tu cuidado?	22.6	9.5	13.1	11.7	43.1

Sobre el interés en el estudio del ejercicio, se observó una baja frecuencia en actividades como asistir a capacitaciones para mejorar la profesionalidad (P25), crear ejercicios propios (P29) y consumir cerveza los fines de semana (P43). Una frecuencia ligeramente mayor se registró en actividades como investigar sobre prácticas que mejoran las articulaciones (P33) y sobre ejercicios para diferentes niveles educativos (P34). Se encontró una frecuencia media, particularmente en la opción “A veces”, en prácticas como investigar sobre otros deportes (P24), buscar nuevos ejercicios en internet (P25, P26), innovar ejercicios (P27), informarse sobre lo aprendido (P30), investigar sobre ejercicios cardiovasculares (P31), combinar deportes con relajación mental (P34), conocer los beneficios de la actividad física (P35), descansar adecuadamente (P37), controlar pensamientos negativos (P38), consumir alimentos con vitamina C (P39), productos lácteos (P40), y promover la higiene personal (P44). Las tres actividades con mayor frecuencia de práctica fueron la higiene con agua y jabón al finalizar las clases (P41), promover el rechazo al consumo de alcohol (P45), y el uso de productos para el cuidado de la piel además de jabón y agua (P36).

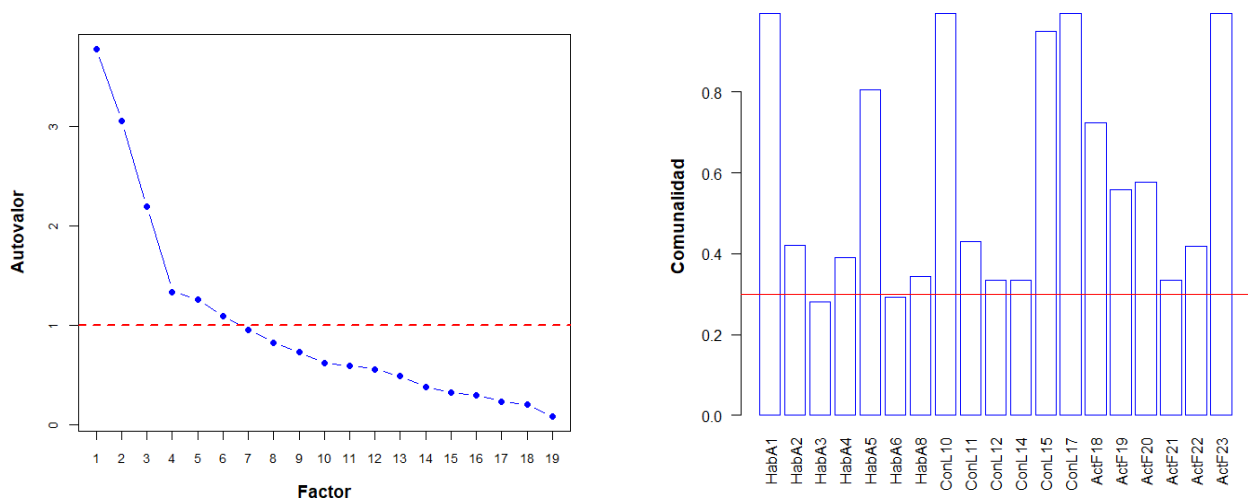
Esto sugiere que los encuestados muestran un alto nivel de conciencia sobre evitar bebidas perjudiciales (como Volt, bebidas alcohólicas, jugos), consumen una cantidad adecuada de agua, pero presentan un bajo nivel de práctica de ejercicio. Además, muestran un interés medio-bajo por investigar y analizar nuevos ejercicios y sus beneficios para la salud.

Análisis Relevantes

Validación del Instrumento de Medida

Un análisis factorial exploratorio inicial de los ítems relacionados con el estilo de vida mostró un bajo coeficiente KMO (0.68) y siete factores con autovalores superiores a la unidad, lo que sugiere que algunos ítems no están relacionados con los factores de estudio. Los ítems 7 (comes por la medianoche), 9 (consumes hamburguesas, salchipapas), 13 (consumes agua para adelgazar) y 16 (solo haces actividad física los fines de semana) presentaron una comunalidad inferior a 0.25, lo que indica que su variación no comparte la misma causa común que el resto de las variables. Como resultado, estos ítems fueron eliminados. Tras eliminar estos cuatro ítems, el análisis factorial exploratorio reveló seis factores con autovalores superiores a la unidad, como se muestra en la Figura 1, y una nueva estructura, detallada en la Figura 2.

Figura 1. Gráfico de sedimentación para los ítems relativos al Estilo de vida

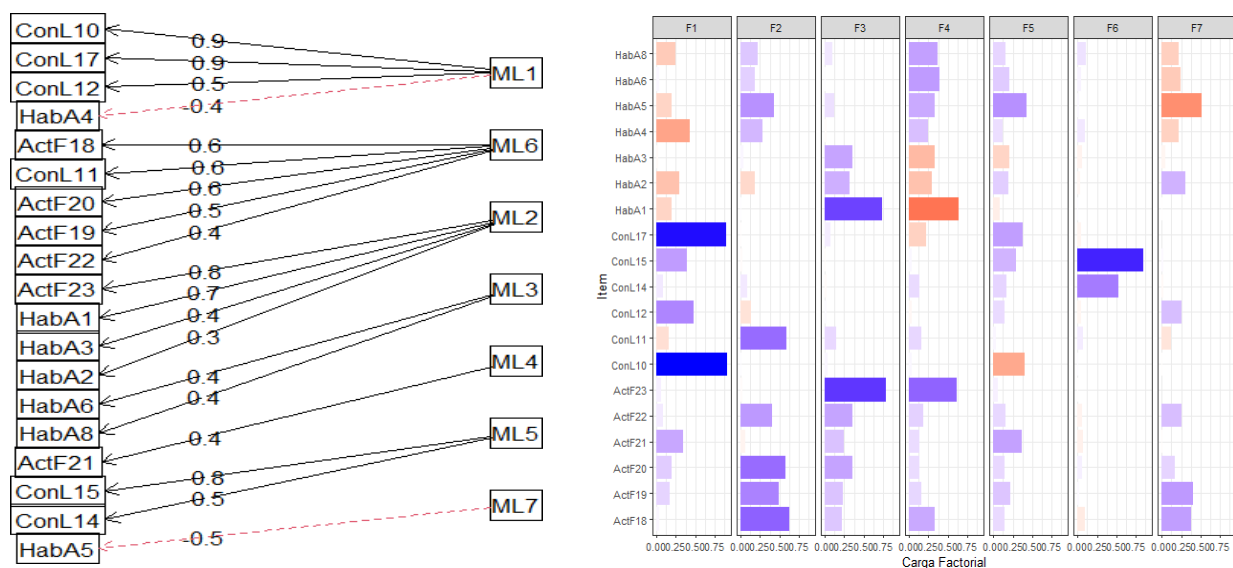


La figura 2 indica que los ítems 1, 2 y 3 conformarían el factor Consumo de frutas (junto a éstos el ítem ActF23 también está relacionado, pero por su significado no estará en este grupo), los ítems 6 y 8 el factor alimentación saludable, preguntas 10, 12 y 17 malas prácticas de hidratación, preguntas 14 y 15 consumo de jugos, y preguntas 18,19,20 y 22 actividad física. La pregunta 11 debería ser analizada individualmente

debido a su significado como consumo de agua, y la pregunta 21 (aislada del resto) no será tomada en cuenta dado que conforma un único factor. Por su significado, los ítems 4 y 5 formarán la variable alimentación a una hora diaria. El análisis factorial confirmatorio indica que las preguntas 6, 8, 4 y 5 pueden ser agrupados bajo un mismo factor denominado “buenas prácticas de alimentación”.

Figura 2

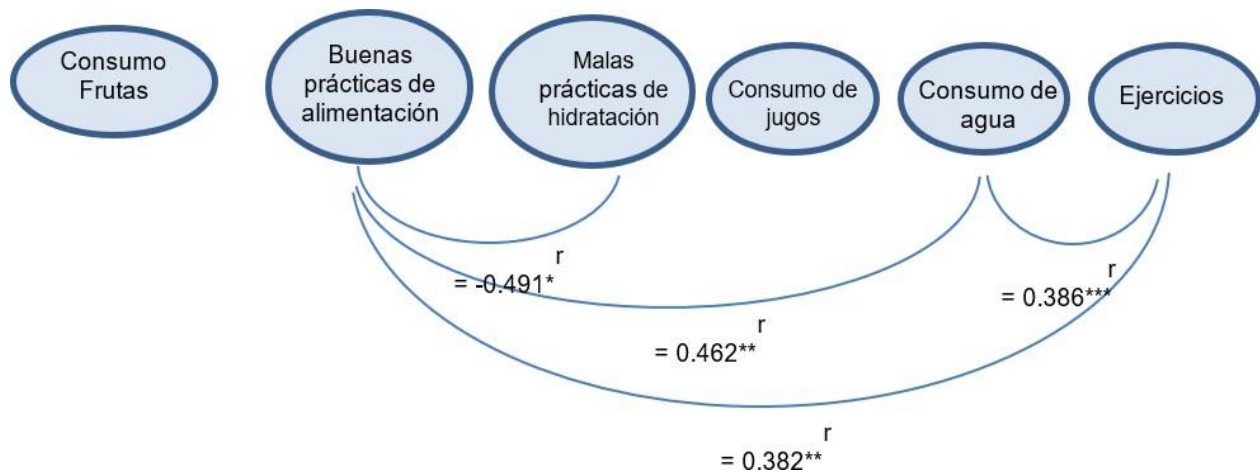
Estructura en los ítems relativos al estilo de vida



La consistencia interna, medida mediante el alfa de Cronbach, mostró valores adecuados para las variables estudiadas: consumo de frutas (0.608), buenas prácticas de alimentación (0.635), malas prácticas de hidratación (0.632), consumo de jugos (0.618) y práctica de ejercicio (0.744). Un análisis factorial confirmatorio con la estructura mostrada en la Figura 3 reveló un buen ajuste de la base de datos, con indicadores de ajuste altos (CFI = 0.930, TLI = 0.912) y bajos errores (RMSEA = 0.044, SRMR = 0.065). Además, la bondad de ajuste fue aceptable ($\chi^2 = 152.819$, $gl = 121$, $p = 0.027$, $\chi^2/gl = 1.26$). En este análisis, la dimensión "consumo de frutas" no mostró relación con el resto

de las dimensiones ($p > 0.05$). Por otro lado, la dimensión "buenas prácticas de alimentación" tuvo una relación significativa negativa con las "prácticas de hidratación" ($r = -0.491$, $Z = -3.047$, $p = 0.002$) y positiva con "consumo de agua" y "ejercicios" ($r = 0.462$, $Z = 3.463$, $p = 0.001$), mientras que el "consumo de agua" también mostró una relación positiva significativa con la práctica de ejercicio ($r = 0.386$, $Z = 3.667$, $p < 0.001$).

Figura 3. Estructura factorial del cuestionario sobre estilo de vida



Validación del Cuestionario sobre Interés Teórico en el Ejercicio. Interés por el Estudio de la Educación Física

El análisis factorial exploratorio de las preguntas relacionadas con el estilo de vida reveló la extracción de cinco factores (Figura 4). Sin embargo, las preguntas relativas al autocuidado (P36, P38, P40, P43 y P45) presentaron una baja comunalidad (inferior a 0.3), lo que indica que una gran parte de su varianza no fue explicada a través del análisis factorial, sugiriendo que su patrón de cambio no está relacionado con las otras variables vinculadas al autocuidado. La agrupación de las variables según este análisis se muestra en la Figura 5.

Figura 4. Gráfico de sedimentación de la extracción de factores de los ítems relativos al interés académico por el ejercicio

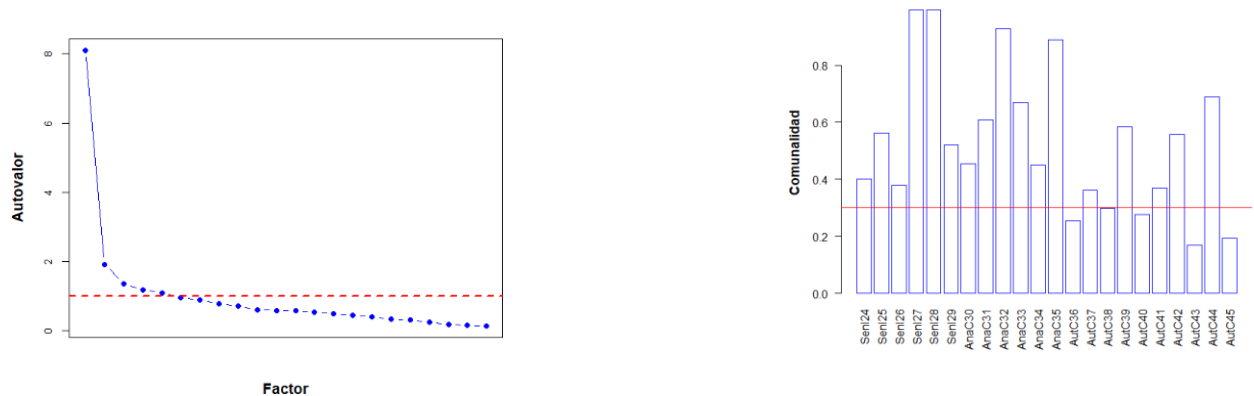
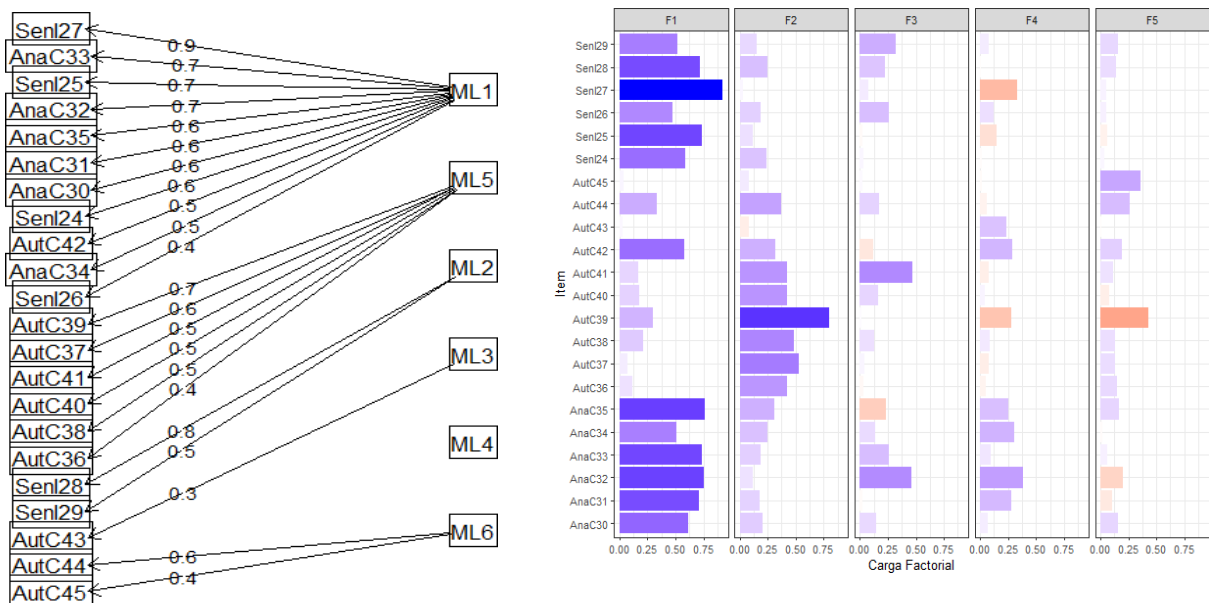


Figura 5. Agrupación de ítems sobre el interés teórico en el ejercicio a través del análisis factorial exploratorio

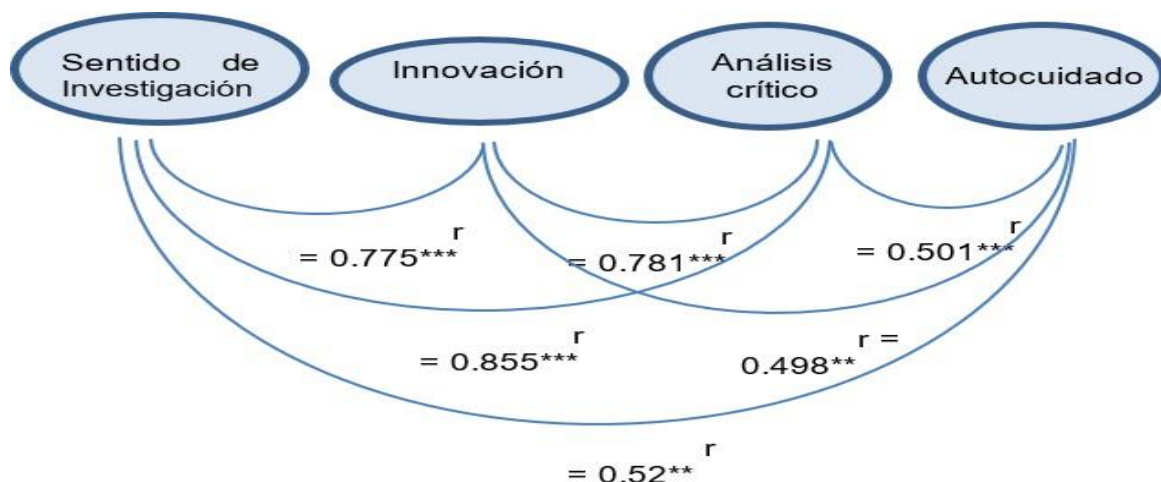


La Figura 5 muestra que las preguntas 24, 25, 26 y 27 (relativas al sentido de investigación), así como las preguntas 30, 31, 32, 33, 34 y 35 (relativas al análisis crítico), se agrupan bajo el factor 1. Los ítems 28 y 29 forman un factor distinto, mientras que las preguntas sobre autocuidado (36, 37, 38, 39, 40 y 41) se agrupan en otro factor. El ítem

43 (sobre el consumo de cerveza los fines de semana) no mostró relación con las otras variables, y las preguntas 44 (sobre la importancia del aseo) y 45 (sobre la promoción del cuidado personal) fueron agrupadas en otro factor. Sin embargo, los ítems 40, 43 y 45 no serán considerados debido a su baja comunalidad, según el análisis realizado.

Los ítems del cuestionario sobre el interés teórico en el ejercicio fueron agrupados en las dimensiones: sentido de investigación (ítems 24, 25, 26, 27 y 42), innovación en el ejercicio (ítems 28 y 29), análisis crítico (ítems 30, 31, 32, 33, 34 y 35) y autocuidado (ítems 37, 39, 41 y 44). Un análisis factorial confirmatorio reveló un nivel aceptable de ajuste ($CFI = 0.896$, $TLI = 0.874$), bajo nivel de error ($RMSEA = 0.089$, $SRMR = 0.059$) y baja desviación ($\chi^2 = 237.232$, $gl = 113$, $\chi^2/gl = 2.00$) para la estructura factorial establecida en la Figura 6. Las dimensiones de este análisis factorial confirmatorio estuvieron correlacionadas de manera positiva y significativa en todos los casos, lo que indica que estos indicadores pueden agruparse bajo una única variable denominada “interés teórico en el ejercicio”. Además, el TLI (Índice de Tucker-Lewis) y el CFI (Índice de Ajuste Comparativo) son indicativos de un buen ajuste de la estructura factorial, ya que estos valores superan o se acercan a 0.9.

Figura 6. Estructura factorial del cuestionario sobre interés teórico por el ejercicio



Relación entre Variables

La relación entre las variables y las hipótesis fue evaluada mediante un modelamiento de ecuaciones estructurales por covarianzas (CB-SEM). La estructura factorial utilizada se presenta en la Figura 7. La contrastación de hipótesis para el modelo se muestra en la Tabla 3. El modelo evidenció un ajuste aceptable, con valores de CFI = 0.837 y TLI = 0.818, además de un bajo nivel de error, con RMSEA = 0.070 y SRMR = 0.083. Se excluyó la dimensión "consumo de frutas", ya que no presentó relación con las demás dimensiones del estilo de vida ni con la variable dependiente, "interés por el estudio del ejercicio".

Figura 7. Modelo de ecuaciones estructurales para la relación entre el estilo de vida y el estudio teórico del ejercicio

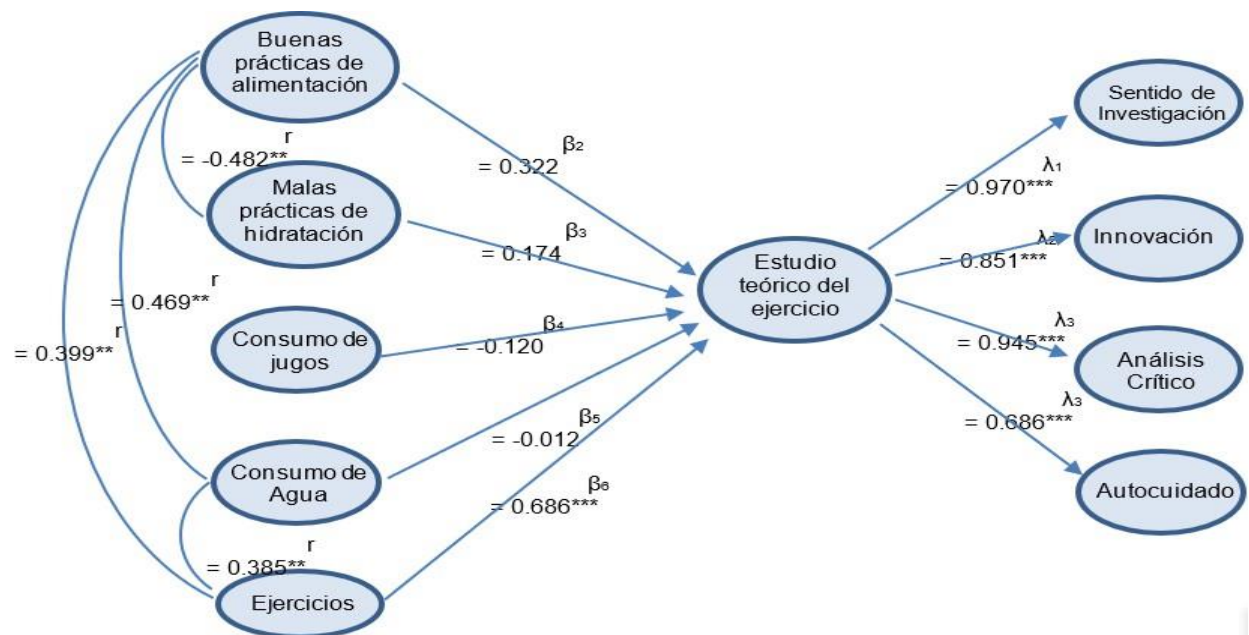


Tabla 3

Contrastación de hipótesis para *la relación entre el estilo de vida y el estudio teórico del ejercicio*

Hipótesis	Dimensiones	Coeficiente	Z	sig.
Ha: existe relación entre la dimensión hábitos alimenticios y el estudio teórico del ejercicio.	Estudio teórico-buenas prácticas de alimentación	0.322	1.935	0.053
Ha: existe relación entre la dimensión consumo de líquidos y el estudio teórico del ejercicio.	Estudio teórico-malas prácticas de hidratación	74	1.194	0.232
	Estudio teórico-consumo de jugos	-0.120	-1.422	0.155
	Estudio teórico-consumo de agua	-0.012	-0.144	0.885
Ha: existe relación entre la dimensión práctica de deporte y el estudio teórico del ejercicio.	Estudio teórico- práctico de ejercicios	0.686	4.941	0.000

La Tabla 3 muestra que *no se encontró una relación significativa entre las dimensiones del consumo de líquidos* ($p > 0.05$) y el interés teórico por el ejercicio. Esto indica que un mayor nivel de malas prácticas de hidratación (como el consumo de bebidas como Volt o bebidas alcohólicas), mayor consumo de jugos y mayor consumo de agua no se relaciona con un mayor interés en el estudio teórico del ejercicio, como la búsqueda de información sobre ejercicio, la creación de nuevos ejercicios o las prácticas de autocuidado.

Por otro lado, respecto a las buenas prácticas de alimentación (como consumir pescado, verduras, comer tres veces al día y hacerlo a sus horas), esta variable podría tener un efecto significativo sobre *el interés por el estudio del ejercicio*, con un *nivel de significancia cercano a 0.05*. Esto sugiere que las personas que cuidan más su

alimentación tienen un mayor interés por investigar y analizar la práctica de nuevos ejercicios, así como innovar en ellos.

Finalmente, existe una relación positiva altamente significativa entre la práctica de deporte y el interés por el estudio del ejercicio (coeficiente = 0.686, $p < 0.001$), lo que indica que las personas que practican más deporte también muestran un mayor interés por investigar, innovar y analizar nuevas formas de ejercitarse.

Discusión

En esta investigación, al determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de los colegios adventistas “Buen Pastor” y “Portales del Saber” en Lima, 2023, se encontró una relación positiva altamente significativa entre ambos factores (coeficiente = 0.686, $p < 0.001$). Esto indica que los estudiantes que practican más deporte también muestran un mayor interés por investigar, innovar y analizar nuevas formas de ejercitarse. Estos resultados son corroborados por Aguilar (2016) en su estudio titulado “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna 2011”, quien concluyó que los estilos de vida saludable predominaban sobre los no saludables en los adolescentes y que el rendimiento académico de estos era más alto, mostrando una correlación directa ($R = 0.2$, $p < 0.05$) entre los estilos de vida y el rendimiento académico. Asimismo, Palomino et al. (2021) en su investigación “Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios” encontró una correlación significativa ($Rho = 0.6529$) entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico, con una correlación positiva media.

En relación al interés por la investigación en educación física en estudiantes de los colegios adventistas “Buen Pastor” y “Portales del Saber”, se descubrió que las buenas prácticas de alimentación (como consumir pescado, verduras, comer tres veces al día y hacerlo a sus horas) podrían tener un efecto significativo sobre el interés por el estudio del ejercicio, con un nivel de significancia cercano a 0.05. Esto sugiere que los estudiantes que cuidan más su alimentación también muestran un mayor interés por investigar, innovar y analizar la práctica de nuevos ejercicios. Estos hallazgos son respaldados por Palomino et al. (2021), quienes en su investigación “Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, encontraron una correlación significativa ($Rho = 0.6529$) entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico.

Finalmente, al analizar la relación entre el interés por la investigación en educación física y el estilo de vida en los estudiantes de los colegios mencionados, se obtuvo un ajuste aceptable en el análisis factorial ($CFI = 0.896$, $TLI = 0.874$), con un bajo nivel de error ($RMSEA = 0.089$, $SRMR = 0.059$) y baja desviación ($\chi^2 = 237.232$, $gl = 113$, $\chi^2/gl = 2.00$). Esto sugiere que existe una correlación positiva y significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. En consecuencia, estos resultados confirman que el interés por la investigación en educación física y un estilo de vida saludable contribuyen a un mejor desempeño académico entre los estudiantes de los colegios adventistas “Buen Pastor” de Canto Rey, San Juan de Lurigancho, y “Portales del Saber” de Vitarte.

Las implicaciones prácticas de esta investigación destacan la importancia de promover un estilo de vida saludable en los estudiantes, ya que se ha encontrado que

1 una mayor actividad física y mejores hábitos alimenticios están relacionados con un mayor interés en la investigación y un mejor rendimiento académico. Esto sugiere que las instituciones educativas, especialmente los colegios adventistas, deberían implementar programas que fomenten la actividad física regular, una alimentación adecuada y hábitos de autocuidado. Además, se recomienda integrar estrategias que conecten el ejercicio físico con el aprendizaje, estimulando a los estudiantes a investigar sobre salud y bienestar.

Conclusiones

7 Los resultados muestran que los encuestados tienen buenas prácticas de alimentación e hidratación, como comer a la misma hora, comer tres veces al día y consumir agua. Además, tienen una baja frecuencia en el consumo de bebidas alcohólicas y malas prácticas de hidratación, como el consumo de Volt y jugos. Sin embargo, 347 la práctica de ejercicio físico es baja. No se encontró una relación significativa entre los hábitos de hidratación y el interés por el estudio del ejercicio, lo que indica que el consumo de agua y la evitación de bebidas dañinas no están directamente relacionados con el interés en investigar sobre ejercicio. En cuanto a la alimentación, se observó una relación positiva entre las buenas prácticas alimenticias, como consumir pescado y verduras, y el interés por investigar sobre ejercicio, aunque se necesita más evidencia para confirmar esta relación. Finalmente, 1 se halló una relación positiva significativa entre la práctica de ejercicio y el interés por la investigación y análisis del ejercicio, lo que sugiere que quienes practican más deporte también tienen un mayor interés en aprender sobre nuevas técnicas y beneficios del ejercicio.

Referencias

- Aguilar Jurado, R. Z. (2016). Los hábitos nutricionales y su incidencia en el desempeño académico de los estudiantes del subnivel básica elemental de la escuela fiscal Rosa García Montenegro en el cantón Durán perteneciente a la coordinación zonal 8 distrito 09 d24 periodo lectivo 2015- 2016 [Tesis de bachiller, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ug.edu.ec/items/b165bdad-319c-4fa8-9ad9-f425237f473c>
- Andrey, J., Rincón, E., y López, J. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmasF Revista Digital de Educación Física*. 12(67), 137-156. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Campo, Y., Pombo, L. M., y Teherán, A. A. (2016). *Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina*. Salud UIS, 48(3), 301-309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Castro-Sánchez, M., Linares- Manrique, M., Sanromán-Mata, S., y Pérez-Cortés, A. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*. 3 (2), 241-255. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>
- De White, E.G (1978). *Joyas de los Testimonios 3*. Florida Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Earl, L. M. y Stennet, R. G. (1987). Student attitudes toward phsysical and health education in secondary schools in Ontario, *Canadian Association for Health. Physical Education and Recreation Journal*, 53 (4), 4-11.

- Edel Navarro, R. (2016). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. REICE: *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1 (2), 1-15. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/660693>
- Fernández García, E. (1995). *Actividad Física y Género: Representaciones diferenciadas en el futuro profesorado de Educación Primaria*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España.
- Fernández, M., López, M., López, E., Gutiérrez, D., Martínez, A. y Pantoja, P. (2018). Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: perspectiva de los usuarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 50(2) 116-125. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/3438/343855889003/html/>
- Ferrero, Lucrecia y Stein, Marina. (2020). *Hábitos de salud de estudiantes del 1er año de la Carrera de Formación Docente y Licenciatura en Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad*. *Diaeta*, 38 (170), 45-52. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185273372020000100006&lng=en&tlng=en
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 3(1), 1602-1624. Recuperado de <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
- González J, Portolés A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9 (1). <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
- Guillamón, A., García, E., y Martínez, H. (2020). *Influencia de un programa de actividad*

física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 38, 560- 566.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77191>

Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 9-14.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34387/18563>

Hellín, P. y Moreno, J. A. (2001a). *Actitudes hacia la Educación Física de los alumnos de ciclos formativos. Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 549-557). Valencia: Universidad de Valencia.

Hernandez Sanpieri, Roberto, Carlos Fernandez Collado, y Pila Baptista Lucio. (2014). *Metodología de la Intestigación, 6ta Edición*. México: McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.

Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*, 24, pp. 21- 48.

Lara, S. (2022). *Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Mentor, 1(2). <https://orcid.org/0000-0003-3139-6127>

Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. y Bermeo, M. (2018). *Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada*. Revista Odontológica Mexicana, 22(3), 144–149. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rom/v22n3/1870-199X-rom-22-03-144.pdf>

Luke, M. & Sinclair, G. (1991). Gender difference in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46.

Meneses, J. y Rodríguez-Gómez, D. (2011). *El cuestionario y la entrevista*.
<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario-entrevista/cuestionario-entrevista.pdf>

Moreno Murcia, J.M. y Cervelló Gimeno, E. (2003). *Pensamiento Del Alumno Hacia La Educación Física: Su Relación Con La Práctica Deportiva y El Carácter Del Educador*. Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica, 21.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=931400>

Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2003). *Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador*. Revista Enseñanza. Anuario Interuniversitario, 21, 345-362.

Moreno, J. A., Sánchez, M., Rodríguez, D., Prieto, M. P. y Mula, C. (2002). *¿Puede el comportamiento del profesor influir en la valoración que el alumno realiza de la Educación Física?* En A. Díaz, J. A. Moreno y P. L. Rodríguez (Eds.), *III Congreso de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: Consejería de Educación.
 Recuperado de:
[https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=33&IDTIPO=246&RASTRO=c2709\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=33&IDTIPO=246&RASTRO=c2709$m4331,4330)

Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2004). *Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la Educación Física*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, XIV (1), 33-51.

Ojeda, M., Muñoz, J. y Menéndez, H. (2019). *Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios*. Revista de La Escuela de Ciencias de La Educación, 2(15), 34–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>

Organización Mundial de la Salud – OMS. (26 de noviembre del 2020). *Actividad física*.

Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Organización Mundial de la Salud (08 de junio del 2021). Obesidad y sobrepeso.

Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Palomino Orizano J. A. Zevallos Ypanaqué Gudelia y Orizano Quedo L. A. (2021). *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Delectus, 4 (1), 82–92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>

Pérez Porto, J., Gardey, A. (2008, diciembre). Rendimiento académico. *Definicion.de*. Última actualización el 8 de julio de 2021. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de: <https://definicion.de/rendimiento-academico/>

Reguero Marín, A. (2015). *Interés del alumnado hacia la educación física [Trabajo de fin de grado, Universidad de Granada]*. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40475/Reguero_Mart%C3%ADn_An_a.pdf?sequence=1

Revelle, W. (2024). *Procedimientos para la investigación psicológica, psicométrica y de personalidad*. Universidad del Noroeste, Evanston, Illinois. Paquete R versión 2.4.3, <https://CRAN.R-project.org/package=psych> .

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

- Rosseel Y. (2023). lavaan: un paquete R para modelado de ecuaciones estructurales. *Revista de software estadístico*, 48 (2), 1–36.
<https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Ruiz, F. (2000). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post-obligatoria y de la universidad de Almería*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Granada.
- Sampieri, R. H. y Mendoza Torres C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las*
- Sánchez-Ojeda M. y Luna-Bertos E. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición Hospitalaria*, 31 (5).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
- Tamayo y Tamayo, Mario (2014). *El proceso de la investigación científica* (4ta ed.). Limusa.
- Unicef (2015). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Recuperado de: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Urbina Gálvez, A.D. (2022). *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en los estudiantes de educación física de una Universidad Nacional de Lima, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82170>
- Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos* (1ra ed.). Universidad de la Guajira.
- Villavicencio Guardia, M. C., Deza y Falcón, I. y Dávila Soto, R. P. (2020). *Estilos de vida*

y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. Revista Conrado, 16(74), 112-119.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340>

World Medical Association (2013). *World Medical Association declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. JAMA, 310 (20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Yunahui, A. (2017). *Práctica de actividad física y deporte y sus beneficios en los procesos cognitivos durante la adolescencia* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio institucional.
https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TES01000760864