

ArticuloLicenciaturaLuisTello_AaronBuleje.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:571407335

Fecha de entrega

25 mar 2026, 9:09 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 mar 2026, 9:18 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

ArticuloLicenciaturaLuisTello_AaronBuleje.docx

Tamaño del archivo

2.3 MB

70 páginas

10.990 palabras

64.376 caracteres

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 18%  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

- 18% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 18% 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	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
3	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2026-02-06	<1%
4	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
5	Internet	cris.continental.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad de Cádiz on 2024-06-19	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2025-02-16	<1%
8	Internet	biblior.url.edu.gt	<1%
9	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Minuto de Dios,UNIMINUTO on 2026-02-18	<1%
10	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2022-11-27	<1%
11	Internet	doaj.org	<1%

12	Trabajos entregados	Universitat Oberta de Catalunya on 2026-02-15	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2023-04-24	<1%
14	Internet	repositorio.unicesmag.edu.co:8080	<1%
15	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
16	Internet	investigacion.unirioja.es	<1%
17	Internet	www.berghahnjournals.com	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2024-11-04	<1%
19	Internet	fddf0ba6-dda4-4b29-8584-6142831cf6bb.usrfiles.com	<1%
20	Trabajos entregados	Ana G. Méndez University on 2024-05-04	<1%
21	Internet	repositorio.udh.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
23	Internet	revistaemerging.ujat.mx	<1%
24	Internet	ojs.eumed.net	<1%
25	Trabajos entregados	Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq on 2023-08-20	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad Rey Juan Carlos on 2025-06-11	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE o...	<1%
28	Trabajos entregados	Universitat Oberta de Catalunya on 2026-03-01	<1%
29	Internet	ciencialatina.org	<1%
30	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%
31	Trabajos entregados	PREGRADO on 2025-10-09	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Oriente on 2025-05-17	<1%
33	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-05	<1%
34	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2026-03-03	<1%
35	Internet	iphopen.org	<1%
36	Internet	prometeojournal.com	<1%
37	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
38	Internet	dokumen.pub	<1%
39	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%

40	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%
41	Internet	dialnet.unirioja.es	<1%
42	Internet	www.bioren.cl	<1%
43	Internet	repositorio.utc.edu.ec	<1%
44	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2025-07-12	<1%
45	Trabajos entregados	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2025-04-02	<1%
46	Internet	podium.upr.edu.cu	<1%
47	Internet	revhph.sld.cu	<1%
48	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2024-06-06	<1%
49	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
50	Internet	www.coursehero.com	<1%
51	Internet	www.slideshare.net	<1%
52	Trabajos entregados	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2025-04-23	<1%
53	Internet	repositorio.comillas.edu	<1%

54	Internet	repositorio.ug.edu.ec	<1%
55	Internet	www.revistainnovaeducacion.com	<1%
56	Trabajos entregados	CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2025-06-10	<1%
57	Trabajos entregados	Universidad de Guayaquil on 2025-07-17	<1%
58	Internet	es.slideshare.net	<1%
59	Internet	repositorio.uch.edu.pe	<1%
60	Internet	revista.nutricion.org	<1%
61	Internet	worldwidescience.org	<1%
62	Internet	www.upo.es	<1%
63	Internet	cesifi.udp.cl	<1%
64	Trabajos entregados	Universidad Manuela Beltrán Virtual on 2024-09-26	<1%
65	Trabajos entregados	Universidad de Alicante on 2024-05-30	<1%
66	Internet	helvia.uco.es	<1%
67	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%

68	Internet	www.revistaretos.org	<1%
69	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
70	Internet	upc.aws.openrepository.com	<1%
71	Internet	www.youtube.com	<1%
72	Trabajos entregados	UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla on 2024-08-18	<1%
73	Internet	assets.wwfes.panda.org	<1%
74	Internet	comunicacion-cientifica.com	<1%
75	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
76	Internet	www.bezzia.com	<1%
77	Internet	www.datasports.8k.com	<1%
78	Trabajos entregados	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2025-04-07	<1%
79	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-07-17	<1%
80	Trabajos entregados	Universidad de Deusto on 2020-12-02	<1%
81	Trabajos entregados	Unviersidad de Granada on 2020-06-08	<1%

82	Internet	bvs.insp.mx	<1%
83	Internet	dspaceserver.ube.edu.ec	<1%
84	Internet	emasf2.webcindario.com	<1%
85	Internet	polodelconocimiento.com	<1%
86	Internet	repositorio.ipnm.edu.pe	<1%
87	Internet	repositorio.ucjc.edu	<1%
88	Internet	repositorio.uma.edu.pe	<1%
89	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
90	Internet	rua.ua.es	<1%
91	Internet	www.efdeportes.com	<1%
92	Internet	www.scielo.org.mx	<1%
93	Internet	zenodo.org	<1%
94	Trabajos entregados	FUNIBER on 2026-03-08	<1%
95	Trabajos entregados	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2025-02-18	<1%

96	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego 2025 on 2025-07-17	<1%
97	Trabajos entregados	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2017-03-27	<1%
98	Trabajos entregados	Universidad de Málaga on 2025-02-21	<1%
99	Trabajos entregados	Universitat Oberta de Catalunya on 2026-03-07	<1%
100	Internet	cio.mx	<1%
101	Internet	digibug.ugr.es	<1%
102	Internet	repositorio.puce.edu.ec	<1%
103	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
104	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
105	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
106	Internet	titula.universidadeuropea.com	<1%
107	Internet	vdocuments.site	<1%
108	Internet	www.facmed.unam.mx	<1%
109	Internet	www.forumdesalternatives.org	<1%

110	Internet	
www.ocdemexico.org.mx		<1%
111	Trabajos entregados	
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez on 2023-03-02		<1%
112	Trabajos entregados	
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-09-25		<1%
113	Internet	
www.revistaespacios.com		<1%

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:

112 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

081

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 reunión 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

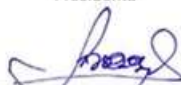
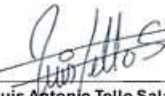
Candidato (b) – **Bach. Luis Antonio Tello Salazar**

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

1. Introducción

A nivel global, la nutrición en los niños es un problema actual, tanto en países desarrollados como en naciones en desarrollo. La irregularidad en la condición nutricional, ya sea por exceso o falta, producen problemas de salud como la obesidad y la desnutrición, que sorprenden a la persona a lo extenso de su vida y obstaculiza su avance social (Rivera, 2020). Por lo tanto, a nivel internacional, se nota una tendencia creciente hacia las formas de vida sedentarias durante la infancia, caracterizadas por un incremento en el pasar del tiempo frente a pantallas y una reducción en la actividad física, a pesar de las múltiples ventajas que esta ofrece durante la etapa escolar (González et al., 2023). Por ello, la desnutrición es una de las principales amenazas para la salud humana, particularmente en los países de bajos recursos, donde el acceso desigual a alimentos saludables y la presencia de productos no saludables afectan directamente la calidad del estado nutricional de la población (OMS, 2025). Asimismo, la OMS (2025) también nos indica que los niños saludables adquieren un mejor aprendizaje, aquellos con una nutrición adecuada son más eficientes y pueden crear oportunidades para interrumpir de manera gradual los ciclos de pobreza y hambre.

Por ejemplo, muchos educandos de nivel primario en España muestran una importante inclinación hacia alimentos poco saludables como los alimentos altos en grasa, lo que hace importante reforzar un comportamiento alimenticio más saludable desde la infancia, ya que esto tiene un impacto en el desarrollo físico, el rendimiento

102 escolar y la prevención de problemas de salud a mediano y largo plazo (Colchado &
111 Solorzano, 2022). En Latinoamérica, principalmente en México, se registra que los
hábitos alimentarios se forman desde la niñez, por lo que fomentar favores saludables a
una edad temprana resulta crucial para advertir enfermedades crónicas y beneficiar una
vida plena y saludable en la adultez (Sánchez et al., 2022). Asimismo, en América del
Sur, y principalmente en Ecuador, es principal un estilo de vida saludable desde la niñez,
tanto en el espacio fa-miliar como colegial. Una nutrición equitativa y nutritiva se
diferencia por su variedad y por facilitar la cantidad y calidad apropiada de los alimentos,
105 lo que apoya el bienestar completo de los educandos (Casagallo et al., 2025).

En el contexto peruano, la adquisición y formación de hábitos alimenticios
están afectados por el entorno familiar, escolar y mediático, que interceden desde la
infancia e influyen en las decisiones alimenticias, la elección de alimentos, la costumbre
de consumo y la calificación de una dieta equilibrada, lo que impacta en el desarrollo, el
94 bienestar y la formación de hábitos que tienden a permanecer durante la adolescencia y
la adultez (Pastor, 2024). Asimismo, la obesidad infantil ha aumentado firmemente en
81 Lima en los últimos años, una realidad que puede correlacionarse con el aumento del
69 consumo de alimentos no saludables y la pérdida de actividad física durante la etapa de
la pandemia, por lo que los hábitos alimenticios de los escolares están en gran medida
64 influenciados por su contexto familiar, los colegios y los medios de comunicación que
guían sus preferencias y elecciones diarias (Barba et al., 2024). Por lo tanto, el estado

nutricional de los educandos es un determinante vital del desarrollo físico y cognitivo en un contexto rural peruano, ya que la comida que se les brinda puede resultar en desnutrición y sobrepeso, debido al acceso limitado a la información nutricional y al impacto de las condiciones familiares, económicas y culturales (Mallqui & Quispe, 2023).

Además, los hábitos alimenticios se desarrollan a partir de los factores ambientales en la vida de un niño, donde están expuestos a la vida familiar, instituciones educativas, medios de comunicación y condiciones culturales y económicas, fuerzas que moldean las decisiones sobre qué y cómo comer diariamente (Ruiton, 2020; Maza Ávila et al., 2022 & Vela, 2024). Asimismo, el contexto del hogar juega un papel muy importante en la formación de percepciones y experiencias no solo sobre la comida, sino también sobre el acto de comer, prácticas que desde los primeros años se incorporan y tienden a persistir en la adultez (Alvaro, 2023 & Vanegas et al., 2022) De esta manera, el cambio en las estructuras familiares y del hogar, el aumento de las horas de trabajo y el tiempo reducido que las familias pasan juntas en casa han aumentado el consumo de productos no saludables, afectando la organización de las comidas diarias y el desarrollo de hábitos alimenticios (Mondragon & Vilchez, 2020). Asimismo, el estado nutricional de los estudiantes está marcado por factores internos y externos, incluyendo la utilización apropiada de los alimentos y la situación socioeconómica del hogar, lo cual se refleja en la calidad de la dieta y la disponibilidad de productos saludables (Miraba et al., 2022).

Además, el educando en la primera infancia atraviesa una fase esencial de desarrollo, donde el crecimiento físico y las habilidades mentales muestran los cambios más dramáticos, siendo una nutrición óptima esencial para reducir los retrasos en el desarrollo, las debilidades en el sistema inmunológico y las dificultades de aprendizaje (Castilla & Balcázar, 2023 & Tamayo et al., 2024). Asimismo, los estudiantes deben, en los primeros años de la etapa escolar, sentar una base nutricional para su crecimiento, lo que conduce a una mejor disposición para el aprendizaje y un rendimiento académico más estable (Hurtado & Moreno, 2022). En este sentido, la etapa escolar, específicamente en el nivel primario, es muy importante para formar hábitos y costumbres para el futuro de los educandos, permitiendo modificaciones en la alimentación y la consolidación de hábitos alimenticios (Llosa et al., 2020).

Asimismo, algunos estudios muestran que muchos profesores necesitan preparación para guiar adecuadamente a sus estudiantes en temas de nutrición, lo que se ve agravado por la falta de actualizaciones que limitan las posibilidades de crear cambios en sus hábitos de vida (Pastor, 2024). En la zona rural del Perú, especialmente en las escuelas unidocentes, los maestros enfrentan limitaciones como la falta de materiales, infraestructura limitada y escasos recursos económicos, lo que se refleja en la forma en que se desarrolla la educación nutricional (Almanacin, 2019). Por lo tanto, la educación rural en Perú ha sido descuidada a lo largo de los años, permaneciendo

brechas estructurales que dificultan la calidad de la educación y muestran desigualdades sociales que se manifiestan en la nutrición infantil (Reátegui, 2021).

Por otro lado, mundialmente, el autoconcepto físico se presenta como uno de los temas más observados en los últimos años en el área de la educación física, donde cada persona percibe su propio cuerpo, habilidades y apariencia, proceso que se forma principalmente durante la infancia (Cardozo et al., 2023). Asimismo, múltiples estudios muestran cómo un autoconcepto físico positivo lleva a una mayor sensación de bienestar, equilibrio emocional y satisfacción con la vida diaria (Huamán, 2024). En América Latina, se ha explorado la relación entre el autoconcepto físico y académico de los niños y determinantes socioculturales como la dieta y la actividad física, evidenciándose que muchos educandos presentan un bajo autoconcepto (Gaeta & Cavazos, 2017). En las áreas rurales de Perú, el autoconcepto del niño se desarrolla a una edad precoz y se refleja a través del ambiente emocional de la familia y las oportunidades que brinda la institución educativa multigrado o unidocente (Fernandez, 2017).

Asimismo, la autopercepción forma un componente central de la construcción del yo y se refleja en el bienestar general y la adopción de estilos de vida saludables, siendo el autoconcepto físico la forma en que una persona percibe su propio cuerpo, su condición y sus capacidades (Rendon et al., 2023). Por ello, el autoconcepto físico forma parte de una estructura jerárquica y multidimensional que incluye aspectos académicos,

56 sociales, emocionales y físicos (Bárcena et al., 2022 & Tomasa et al., 2025). La familia, la cultura y los tipos de crianza son fundamentales en el desarrollo del autoconcepto, ya que los niños aprenden maneras de ver y entender el mundo a través de sus prácticas e interacciones (Bello et al., 2020). A menudo, los educandos forman su autoimagen basada en lo que creen que otros esperan de ellos, proceso que se refleja en su comportamiento, sus relaciones y su adaptación social (Perales, 2021).

Por lo tanto, un bajo autoconcepto físico se manifiesta en cambios en el cuerpo y en las habilidades motoras, llevando a evitar la actividad física y limitando oportunidades de fortalecer habilidades motoras básicas (Puertas & González, 2016). Asimismo, se ha encontrado una relación entre el nivel de autoconcepto y la satisfacción al participar en actividades físicas, siendo los educandos con mayor autoevaluación los más motivados en el área de educación física (Bonilla et al., 2022). En la Educación Física, la relación entre motivación y destreza motriz se mantiene firme, especialmente en los primeros niveles educativos y en la zona rural (Urrutia et al., 2024). Según MINEDU (2016), la corporeidad se presenta como parte de la existencia mediante experiencias motoras, sociales y emocionales que favorecen la percepción del propio cuerpo. Asimismo, en este entorno se promueve el progreso cognitivo, emocional y actitudinal, fomentando una formación crítica y socialmente comprometida (Paredes & Rivas, 2021). Es por eso que el estudio del autoconcepto está ganando importancia en las investigaciones educativas, ya que reside dentro de los dominios cognitivo y emocional que impulsan la forma en que

los estudiantes se comportan y responden en el entorno educativo (Hernández et al., 2023).

Aunque existen muchas investigaciones en la comunidad educativa sobre cómo los hábitos alimenticios y el autoconcepto físico afecta significativamente el rendimiento social, nutritivo, psicológico físico y académico pocos estudios han extraído específicamente toda la información posible de ellas y sobre todo en el contexto rural peruano. Por lo tanto, el objetivo de este estudio será comprender y analizar de cómo son sus percepciones sobre sus hábitos alimenticios y su autoconcepto físico, se manifiestan en su vida nutricional, física, académica, social y psicológica de los estudiantes de una institución educativa unidocente.

2. Metodología

2.1 Diseño

El trabajo de investigación se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, ya que fue el que mejor se adecuó a las necesidades y exigencias del estudio. El enfoque cualitativo nos admite acercarnos a las rutinas y percepciones de los educandos edificadas a partir de su realidad cotidiana. Así es viable entender cómo demuestran sus experiencias en el entorno donde se desarrollan, lo que permite una lectura más empleada y cercana de los procesos pedagógicos (Espinoza et al., 2024).

Dado que el objetivo del estudio fue obtener y analizar los hábitos alimenticios y el autoconcepto físico de los educandos de la institución educativa unidocente ubicada en el pueblo de Huariquiña, se recurrió a un diseño fenomenológico con el propósito de analizar y describir en detalle el fenómeno en estudio. Castillo (2021) enfatizó que el enfoque fenomenológico se interpretaba como una forma de investigación cualitativa destinada a comprender las experiencias vividas por las personas desde su propia perspectiva, para determinar qué significados provenían de estas experiencias.

2.2 Participantes

La población estuvo constituida por todos los educandos de la institución educativa unidocente que fueron 15, sin embargo, participaron 10 estudiantes de ambos sexos, de quinto y sexto grado de educación primaria de la institución educativa unidocente de la provincia de Huarochirí – Lima - Perú. La población es el grupo completo que tienen rasgos comunes. De esta manera, agrupa a todas las personas que comparten características similares y que despiertan el interés del investigador (Salazar, 2024).

El método de muestreo fue no probabilístico. Esta técnica, que involucró métodos como el muestreo por juicio o el muestreo en cadena, facilitó la selección de participantes por criterios distintos a la aleatorización, haciéndola adecuada para investigaciones cualitativas (Arrogante, 2021).

Para nuestra investigación la muestra fue estudiantes del v ciclo de educación básica. El muestreo por conveniencia con lleva a una estrategia para seleccionar casos fácilmente disponibles, de modo que el trabajo inicial fuera más sencillo, especialmente en situaciones en las que el tiempo o los recursos son limitados (Hernández, 2021).

2.3 Instrumentos

Para comprender los hábitos alimenticios se empleó el instrumento llamado entrevista semi estructurada de hábitos alimenticios. Este instrumento fue validado por juicio de expertos y está compuesto por 6 preguntas abiertas que abarcan las dimensiones de los hábitos alimenticios, tales como percepción de la salud en los alimentos, conocimiento sobre alimentos no saludables, importancia de la nutrición diaria, percepción del consumo de alimentos azucarados, autopercepción de hábitos alimentarios y actitud hacia la salud y el bienestar. La entrevista semiestructurada se describe como un instrumento que permite la obtención de las mismas áreas generales de información de todos los entrevistados, al mismo tiempo que se sugiere como una alternativa más efectiva que la entrevista no estructurada, porque aprovecha la libertad y flexibilidad disponibles durante el proceso de recopilación de datos (Sánchez et al., 2021).

Por lo tanto, para el autoconcepto físico se usó también una entrevista semi estructurada. Este instrumento que tiene como nombre entrevista semi estructurada de autoconcepto físico fue validado por juicio de expertos y está compuesto por 6 preguntas

65 abiertas que abarcan las dimensiones del autoconcepto físico, tales como satisfacción personal con la apariencia física, confianza en habilidades motoras, actitud hacia la interacción social en el contexto deportivo, percepción de la importancia de la clase de educación física, valoración de la habilidad física en deportes y comparación social en relación a la imagen corporal. Debido a su naturaleza, donde se permite un pensamiento más profundo más allá de las respuestas iniciales de los participantes, una entrevista semiestructurada es útil para obtener una visión más profunda de perspectivas más amplias. También en vista de eso, es muy adecuada cuando uno tiene algunos temas de interés fijos en la mente de los investigadores (Alegre, 2022).

2.4 Procedimiento

61 La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas
49 aplicadas a 10 estudiantes de quinto y sexto grado de primaria en la institución educativa
100 unidocente de Huariquiña – Huarochirí. Cada entrevista tuvo una duración aproximada
56 de 20 minutos y fue grabada en audio con el consentimiento de los padres y estudiantes, siguiendo protocolos éticos de confidencialidad.

Una vez realizadas, el primer paso fue la transcripción íntegra de las entrevistas en Word. Posteriormente, se aplicó una codificación abierta de los datos, identificando frases, opiniones o conceptos clave de las percepciones de los educandos sobre hábitos

93 alimenticios y autoconcepto físico. Luego, los códigos se agruparon en categorías y se aplicó un análisis fenomenológico interpretativo, con el fin de describir e interpretar los significados detrás de dichas percepciones, permitiendo comprender cómo estos aspectos se manifiestan en su vida social, nutritiva, psicológica y académica. De esta manera, la investigación cualitativa analiza textos, entrevistas y comentarios que deben ser entendidos para adquirir notabilidad (Rojano et al., 2022).

El cronograma contempló una semana para la aplicación de entrevistas, dos semanas para la transcripción y organización de la información, y una semana adicional destinada a la codificación, categorización y análisis de los datos.

84 2.5 Análisis de datos

90 Para el procesamiento de información se utilizó Atlas.ti, un software que está enfocado en el análisis de datos cualitativos. Se realizó mediante Atlas.ti utilizando un enfoque inductivo. Primero se transcribieron las entrevistas, luego se realizó una codificación abierta, posteriormente los códigos se agruparon en categorías y finalmente se interpretaron los significados de las percepciones de los educandos dentro de su contexto educativo rural. El análisis constante es lo que este programa puede apoyar, ya que te permite incorporar información relevante poco a poco, en lugar de necesitar todos los datos disponibles desde el principio. Así, hacemos que ese soporte teórico sea un elemento necesario para llevar a cabo un análisis constructivo (San Martín, 2014).

2.6 Consideraciones Éticas

66 Se solicitó el consentimiento informado de los padres de los educandos, así como
97 la autorización de la directora de la institución educativa unidocente, para la realización
60 del estudio. La investigación también fue aprobada por el comité de ética de la Facultad
de Ciencias Humanas y Educación. El consentimiento informado no es simplemente un
50 proceso administrativo, sino un compromiso ético esencial que protege los derechos de
los niños y asegura que los padres comprendan visiblemente las implicaciones del
estudio. (González et al., 2023).

Así también de acuerdo con Vega et al., (2024) El asentimiento informado en menores
de edad se plantea como un proceso dirigido a reconocer y respetar la autonomía
progresiva, en tanto los propios niños participan en las decisiones relacionadas con su
persona.

3. Resultados

74 Un estudio fenomenológico real intenta captar la estructura y esencia de las
experiencias de los participantes del estudio.

Asimismo, la importancia de los hallazgos se refleja en los diferentes niveles de
las experiencias subjetivas de estos educandos, ya que estos significados pueden estar
profundamente adaptados de una manera u otra que está conectada a estas

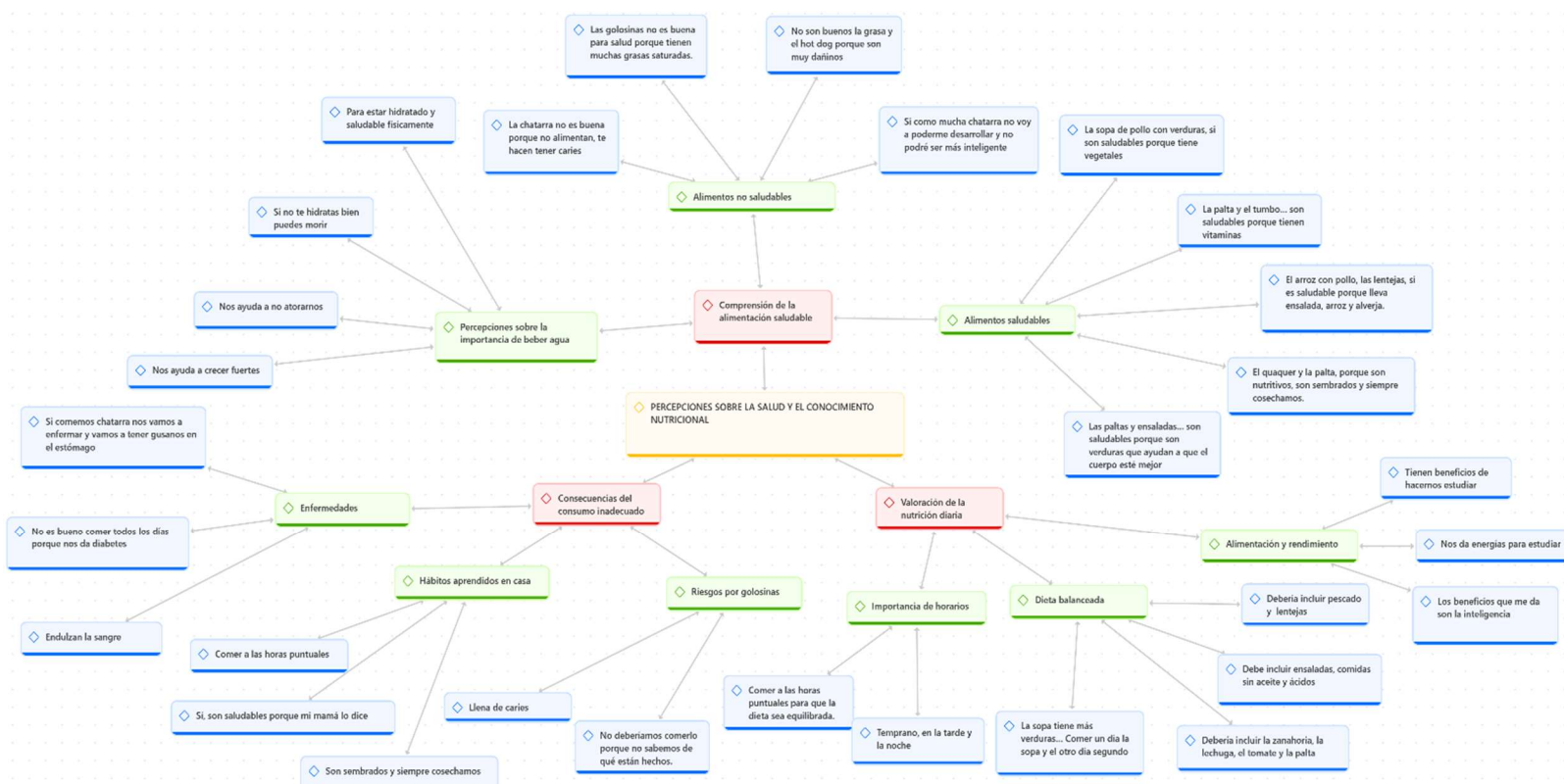
experiencias. Estos constructos de significado no solo enriquecen el conocimiento intelectual, sino que también fomentan una comprensión más cercana de la realidad tal como la experimentan las personas. Los resultados también añaden apoyo empírico para el avance y la extensión de la teoría fenomenológica, porque estos nuevos hallazgos que surgieron del estudio amplían y añaden a las teorías actuales sobre las estructuras y el significado de la experiencia humana.

98 Por lo tanto desde otros ángulos, el impacto de estos resultados es útil en varios campos y nos ayuda en cómo aplicamos este conocimiento en el diseño de intervenciones, programas y políticas basadas en las experiencias de las personas. En la misma línea, los resultados son propicios para avanzar en la práctica profesional al arrojar luz sobre una mejor comprensión de las experiencias de los participantes y en contextos como la educación, la psicología y la salud.

107 Además, se resalta la relevancia del equilibrio en la construcción de la realidad misma, ya que el acto de escribir experiencias personales confirma la contribución que las perspectivas individuales han hecho a la creación de significado. Lo más significativo, los hallazgos facilitan un contexto valioso para la investigación cualitativa sobre fenómenos específicos y también pueden llevar a nuevas preguntas de investigación, así como a oportunidades para el estudio fenomenológico en futuros trabajos de investigación. En conjunto, los descubrimientos de un proyecto fenomenológico se

vuelven teórico y prácticamente relevantes debido a la profundidad y aplicabilidad de sus hallazgos.

Figura 1.
Percepciones sobre la salud y el conocimiento nutricional



Fuente: Atlas.ti – Grupos de códigos

La primera red de análisis asociada con la categoría Hábitos Alimenticios es presentada en la Figura 1. Describe las percepciones de salud en la alimentación, el conocimiento sobre alimentos no saludables y la importancia de la nutrición diaria. Estas dimensiones se agruparon ya que la red representaba principalmente las percepciones vinculadas al componente cognitivo, así como el grado de conocimiento que los estudiantes mostraban en la categoría.

El nodo amarillo *Percepciones sobre salud y conocimiento nutricional*, representa el eje central del análisis. Desde este núcleo, surgieron los nodos rojos, asociados con las principales categorías: Comprensión de la alimentación saludable, Consecuencias del consumo inadecuado y Evaluación de la nutrición diaria. Estos luego se ramificaron en nodos verdes, agrupando las subcategorías emergentes del discurso de los estudiantes, y finalmente en nodos azules, donde se recogieron sus expresiones textuales. Esta organización permitió observar cómo los estudiantes interpretaban, comprendían y valoraban la nutrición en su entorno familiar y escolar.

A través del análisis de redes, los educandos encontraron asociaciones positivas entre lo que llamaron buena nutrición y *comer mucho o comer lo que te llena*, lo que significa que preferían experimentar una sensación de saciedad sobre el valor nutricional de los alimentos. Por ejemplo, *La sopa de pollo con verduras es saludable porque tiene*

verduras o el arroz con pollo es bueno porque da fuerza surgieron de las respuestas, reflejando una comprensión práctica de lo que se considera una alimentación saludable desde la perspectiva de los estudiantes. Para ellos, significaba tener suficiente energía para realizar sus tareas diarias, en lugar de mantener una dieta equilibrada.

En la categoría Consecuencias del consumo inadecuado, Como consecuencia de una alimentación inadecuada, los estudiantes muestran una comprensión de algunas de las implicaciones de comer frecuentemente alimentos poco saludables. Por ejemplo, comentarios como: *Si comemos comida chatarra, nos enfermaremos; Causa caries o No es bueno comer muchos dulces porque causa diabetes* ilustran una primera exposición a los peligros de consumir demasiado azúcar o grasa. Pero estas opiniones eran solo una comprensión parcial, frecuentemente transmitida por la familia en el núcleo familiar y no por autoridades en la investigación académica. La subcategoría Hábitos aprendidos en casa incluía afirmaciones como *mi mamá dice que eso es saludable o comemos lo que hay*, lo cual reflejaba el impacto directo del hogar, así como las prácticas culturales de los entornos rurales, en la formación de sus hábitos alimenticios.

En la categoría Valoración de la nutrición diaria, los educandos reconocieron la importancia de respetar los horarios de las comidas y consumir una variedad de alimentos. Enunciaron ideas como *comer a horas específicas, la sopa tiene más verduras*

83

o los beneficios que me da son inteligencia, lo que mostró una noción inicial sobre la relación entre la dieta y el rendimiento escolar. En esta red, se observó que los estudiantes asociaban *comer bien con tener energía para estudiar*, estableciendo un vínculo positivo entre la nutrición y el aprendizaje.

44

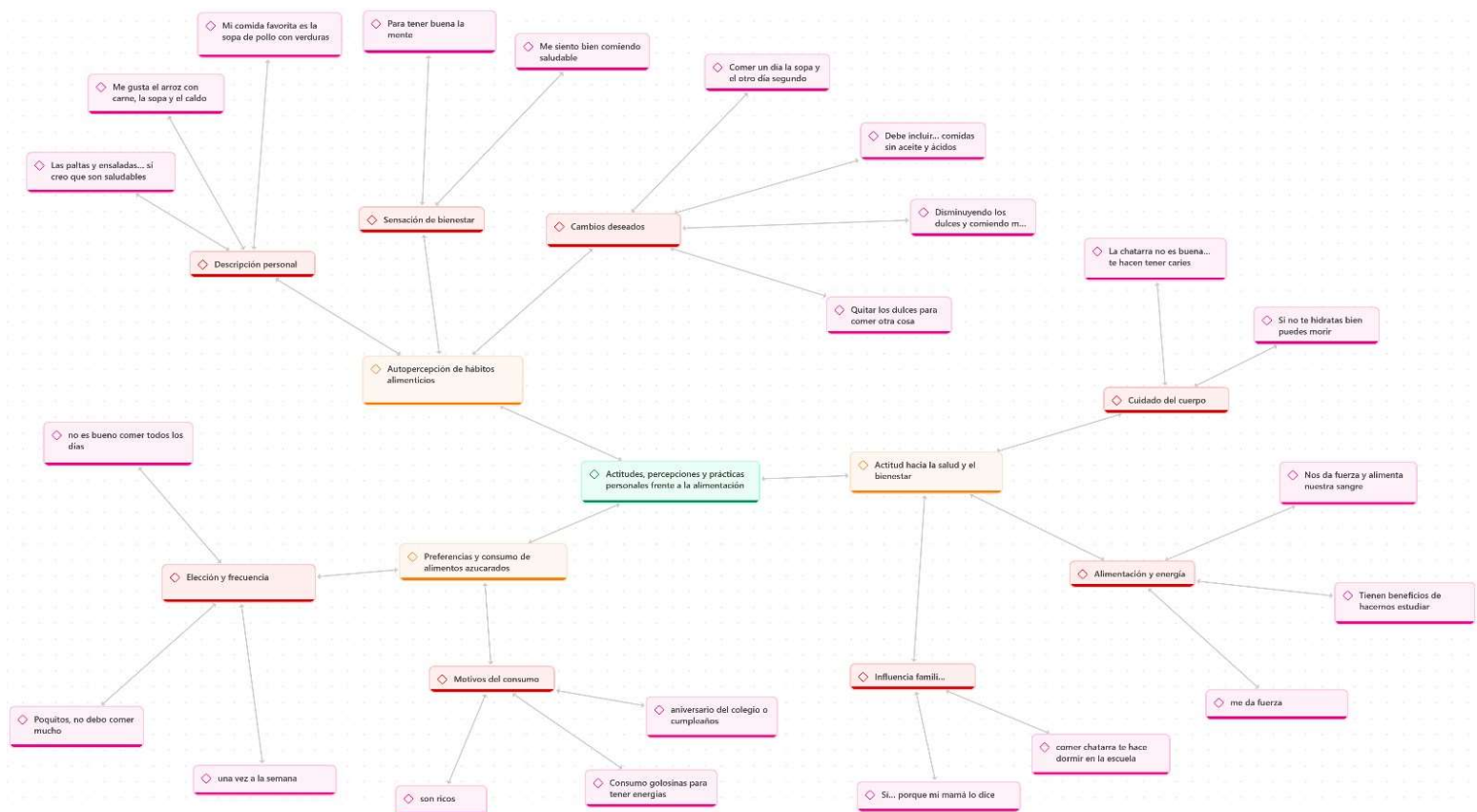
Estos hallazgos son del contexto de una institución educativa rural de un solo docente, donde un único maestro asumía funciones pedagógicas y administrativas. En estas instituciones, la enseñanza relacionada con la salud y la nutrición dependía en gran medida del esfuerzo del docente, quien en este caso no pertenecía a la especialidad de Educación Física. Esta situación restringe la orientación hacia la competencia curricular *Asume una vida saludable*, destinada a comprender la importancia de una dieta equilibrada, el cuidado del cuerpo y la actividad física. Aunque la maestra promueve hábitos saludables desde su conocimiento, no tenía una formación base que le permitiera desenvolverse de manera óptima en las capacidades que esta competencia necesita, por lo que el aprendizaje de los alumnos se basa especialmente a partir del diálogo, la observación y las experiencias familiares, en lugar de un enfoque de enseñanza.

9

La Figura 1, en conjunto, muestra que los estudiantes tenían una conciencia inicial sobre la alimentación saludable, pero su conocimiento era limitado y estaba influenciado por las costumbres familiares y del contexto rural. La red también enfatizó la mejora del

apoyo pedagógico en temas de nutrición, especialmente en instituciones educativas unidocentes, donde la escuela desempeña un papel clave en compensar la falta de información técnica disponible sobre alimentos. Las creencias tradicionales y el esfuerzo del docente moldearon un proceso de aprendizaje basado más en la experiencia cotidiana que en la orientación especializada.

Figura 2.
Red de códigos sobre autopercepción y prácticas personales frente a la alimentación



Fuente: Atlas.ti – Grupos de códigos

La figura 2 muestra la segunda red de análisis correspondiente a la categoría Hábitos alimenticios. En esta red se evidencian las dimensiones percepción del consumo de alimentos azucarados, autopercepción de los hábitos alimentarios y actitud frente a la salud y el bienestar. Estas dimensiones se integran porque, en conjunto, permiten comprender las percepciones asociadas al componente conductual y actitudinal de los educandos dentro de la categoría analizada.

El nodo verde que simboliza el eje central del análisis se denomina "Actitudes, percepciones y prácticas personales respecto a la alimentación". Desde este núcleo, se toman los nodos naranjas, que representan las categorías emergentes: Autopercepción de los hábitos alimenticios, Preferencias y consumo de alimentos azucarados, y Actitud hacia la salud y el bienestar. Los nodos rojos se extienden desde estas categorías, donde se agrupa cada subcategoría creada a partir de las respuestas de los estudiantes, y los nodos rosados, que compilan sus expresiones textuales recogidas durante las entrevistas. Este marco visual proporciona una visión del proceso de análisis progresivo y las interrelaciones en relación con las percepciones personales, emocionales y sociales que tienen los estudiantes.

En la categoría Autopercepción de hábitos alimentarios, los educandos describen sentirse bien al comer alimentos saludables, sentimientos de energía, concentración y

bienestar emocional; comer bien es bueno y saludable. Declaraciones como “me siento bien comiendo sano” o “para tener una buena mente debo comer bien” indican que correlacionan su rendimiento físico y académico con el tipo de nutrición que consumen. También muestran un deseo de cambiar la forma en que comen, expresando conceptos como “reducir los dulces y comer más verduras” o “debo incluir comidas sin aceite”. Ambas percepciones insinúan una reflexión inicial sobre el comportamiento individual, aunque todavía reflejan hábitos aprendidas en casa y aquellas aprendidas a través de la escuela.

En la categoría Preferencias y consumo de alimentos azucarados, los educandos demuestran una relación entre el disfrute y el control. Aunque reconocen que las golosinas “no son buenas” para la salud, las vinculan con momentos de celebración o alegría, a través de expresiones como “son ricos”, “una vez a la semana” o “como en los cumpleaños”. Estas respuestas permiten observar la influencia cultural y emocional asociada al consumo de productos azucarados, especialmente en contextos rurales, donde suelen representar una forma de recompensa o entretenimiento. Si bien algunos educandos muestran conciencia sobre los posibles efectos negativos, el consumo persiste debido a la facilidad de acceso y a la limitada orientación en temas de nutrición.

En la categoría Actitud hacia la salud y el bienestar, los educandos realizan apreciaciones directas sobre el cuidado del cuerpo, la energía y las consecuencias de la alimentación. Frases como “la chatarra no es buena, te hace tener caries”, “si no te

78 hidratas bien puedes morir” o “nos da fuerza y alimenta nuestra sangre” muestran una comprensión práctica de los beneficios de una alimentación adecuada. Además, se evidencia la atribución del entorno familiar mediante palabras como “mi mamá dice que eso es saludable” o “comer chatarra te hace dormir en la escuela”, lo que confirma que la casa continúa siendo trascendental en el aprendizaje. En zonas rurales, donde los capitales educativos son escasos, la familia mantiene un papel clave en la entrega de prácticas relacionados con la alimentación.

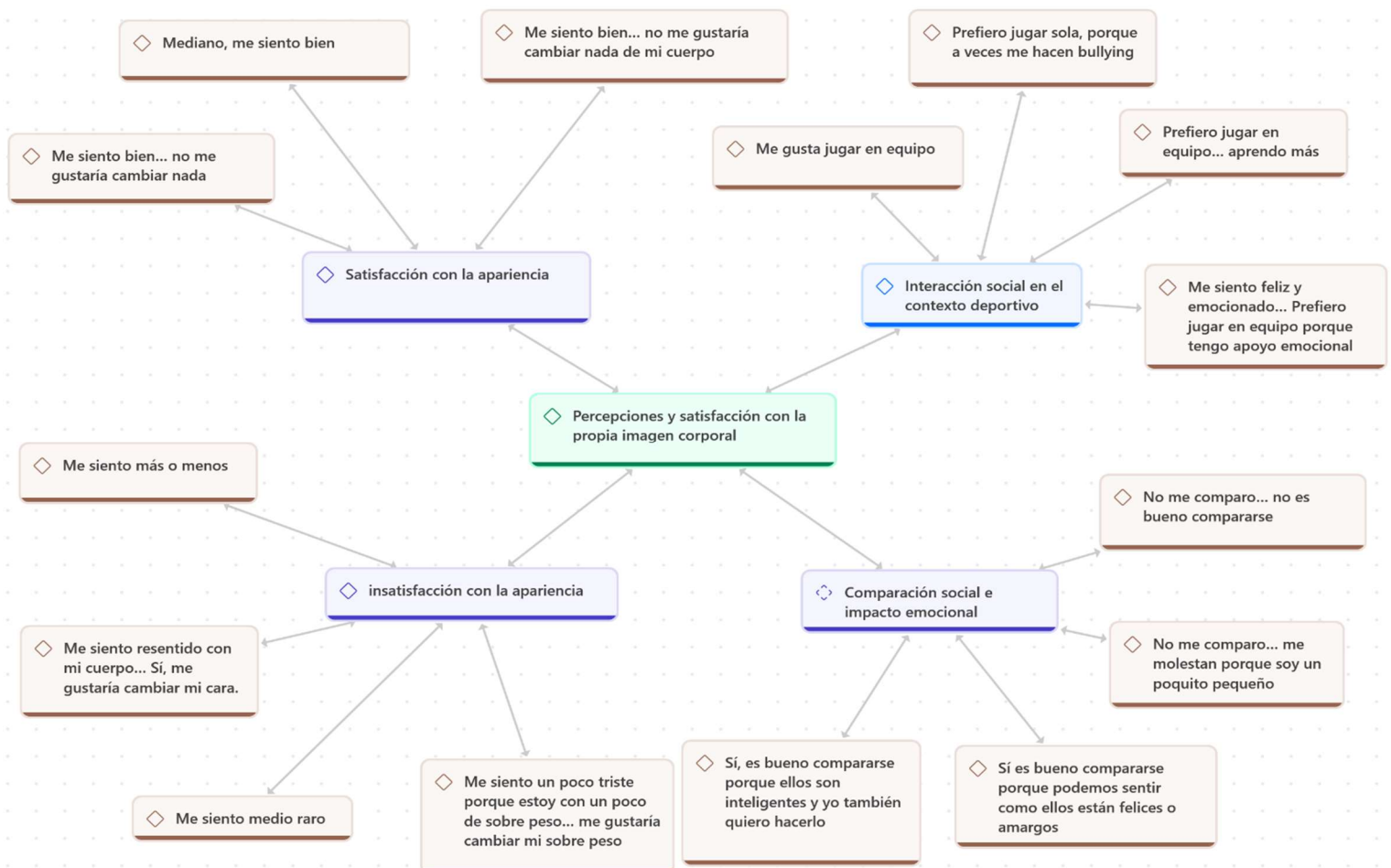
88 Al igual que la figura anterior, este es el caso de una escuela unidocente, donde un docente de aula asume diversos roles pedagógicos, administrativos y de orientación comunitaria. No están bien capacitados en Educación Física, pero el maestro quiere desarrollar la competencia curricular "Adopta un estilo de vida saludable", originando la importancia de la nutrición y el cuidado del cuerpo entre los estudiantes. Sus elecciones se basan más en la vida diaria y el apoyo cercano que en estrategias didácticas específicas, lo que significa que un enfoque profundo en las rutinas alimenticias es menos realizable. En las áreas rurales, este es un problema habitual e indica la necesidad de capacitación especializada.

50 La figura 2 permite comprender que las actitudes personales frente a la alimentación se construyen a partir de la interacción entre la escuela, la familia y la comunidad. Los educandos no solo reconocen los efectos físicos de una alimentación

adecuada, sino también su influencia en el estado emocional y en la convivencia diaria. En este escenario, la escuela unidocente cumple un papel relevante al promover la reflexión y el aprendizaje integral sobre la salud, a pesar de sus limitaciones estructurales. Los resultados muestran que, mediante el acompañamiento cercano de la docente, se va consolidando una conciencia alimentaria positiva que orienta a los estudiantes a cuidar su cuerpo, valorar su bienestar y comprender que la alimentación saludable forma parte de una vida equilibrada.

Figura 3. Red de códigos sobre percepciones y satisfacción con la imagen corporal

Red de códigos



Atlas.ti – Grupos de códigos

En la figura 3 se presenta la primera red de análisis vinculada a la categoría Autoconcepto físico. En esta red se articularon las dimensiones asociadas a la satisfacción con la apariencia física, la interacción social en el contexto deportivo y la comparación social relacionada con la imagen corporal. La composición de estas

dimensiones permitió comprender las percepciones correspondientes al lado cognitivo y emocional de los educandos.

El tema central está representado por el nodo verde, nombrado “Percepciones y satisfacción con la propia imagen corporal”, el cual abrevió la forma en que los educandos percibieron y valoraron su cuerpo dentro de su institución. Desde este nodo se despliegan los nodos azules, que agrupan las categorías emergentes propias con la agrado o disconformidad de su aspecto, las formas de interacción durante las actividades deportivas y las comparaciones establecidas con los compañeros de estudio. A partir de estos, nacen los nodos marrones, donde se evidencian las percepciones de los educandos, mostrando emociones, comentarios sinceros y modos de relacionarse en los espacios de la educación física y la convivencia escolar.

El análisis de la red permitió identificar que la autopercepción física de los educandos se construyó a partir de diversos resúmenes. En este contexto, no solo se consideró la imagen corporal, sino también las experiencias vividas en el salón, las prácticas de movimientos en el patio de la Educación Física y el intercambio diario con los compañeros de aula.

En relación con la categoría Satisfacción con la apariencia, los estudiantes manifestaron conformidad con su cuerpo mediante expresiones como “me siento bien, no me gustaría cambiar nada” o “mediano, me siento bien”. Estas percepciones

evidenciaron una aprobación personal que se expresó en descripciones espontáneas y naturales, sin señales de conflicto con la propia imagen corporal.

Por su parte, en la categoría Insatisfacción con la apariencia, algunos educandos expresaron sentimientos de incomodidad corporal, señalados en frases como “me siento resentido con mi cuerpo, sí me gustaría cambiar mi cara” o “me siento un poco triste porque estoy con un poco de sobrepeso”. Estas expresiones dieron recuento de la presencia de comparaciones y referentes externos que generaron percepciones desfavorables sobre el propio cuerpo.

En cuanto a la categoría Interacción social en el contexto deportivo, los educandos demostraron distintas formas de vincularse durante los juegos y actividades físicas. Expresiones como “me gusta jugar en equipo” o “prefiero jugar sola porque a veces me hacen bullying” mostraron que la experiencia social resultó directamente en la manera en que los estudiantes se percibieron a sí mismos. Para algunos, el trabajo grupal generó experiencias de acompañamiento; para otros, provocó situaciones de separación o incomodidad.

De igual manera, se reconocieron expresiones asociadas a la colaboración y al compañerismo, como “me siento feliz y emocionado, prefiero jugar en equipo porque tengo apoyo emocional”, lo que demostró que la convivencia durante las actividades deportivas generó sensaciones de respaldo y cercanía entre los educandos.

Asimismo, la categoría Comparación social e impacto emocional mostró percepciones desiguales frente a la valoración del cuerpo en relación con los demás. Algunos educandos expresaron actitudes de aceptación personal mediante frases como “no me comparo, no es bueno compararse”. En otros casos, surgieron expresiones como “sí, es bueno compararse porque ellos son inteligentes y yo también quiero hacerlo”, lo que reveló que la comparación funcionó como un medio para plantearse metas personales. También se identificaron expresiones de debilidad, como “me molestan porque soy un poquito pequeño”, que reflejaron experiencias emocionales propias al entorno escolar.

Por ello, estas percepciones se analizaron considerando el contexto de una institución educativa unidocente, donde un solo docente asume funciones pedagógicas, administrativas y directivas, sin contar con formación especializada en Educación Física. En este tipo de colegios, el desarrollo de las competencias curriculares del área se abordó de manera vivencial y ajustada al contexto, a través de la motricidad y la interacción sociomotriz.

Por lo tanto, la primera competencia se orientó a que los educandos reconocieran su cuerpo, expresaran emociones y desarrollaran el movimiento mediante el juego. En relación con la segunda, se promovieron situaciones de convivencia que favorecieron el respeto, la cooperación y la resolución de conflictos durante la interacción con los sus compañeros. No obstante, debido a la ausencia de formación

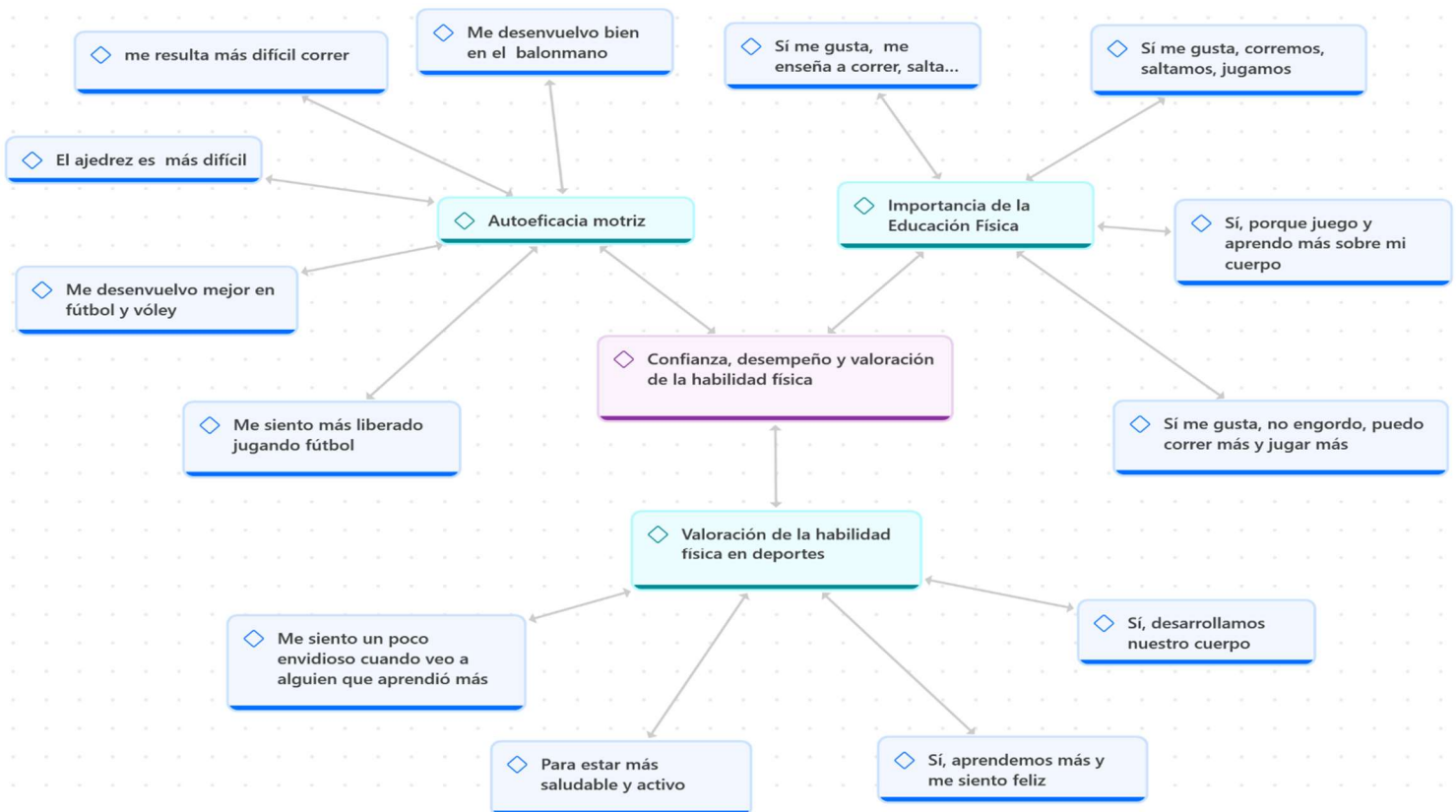
especializada, estas competencias se desarrollaron principalmente desde la experiencia cotidiana del docente.

Aun así, la docente generó espacios de diálogo y juego que permitieron a los educandos expresarse corporalmente y relacionarse con mayor confianza, lo que favoreció la construcción del autoconcepto físico dentro del centro educativo.

Por ello en ese orden de ideas, la figura 3 permitió visualizar que los educandos de la institución educativa unidocente construyeron su autoconcepto físico a partir de experiencias sociales y emocionales desarrolladas tanto dentro como fuera del colegio. Si bien este proceso estuvo atravesado por comparaciones, inseguridades y relaciones sociales diversas, la escuela brindó un entorno cercano que facilitó el reconocimiento personal y la expresión libre de los educandos.

Figura 4. Red de códigos sobre confianza, desempeño y valoración de la habilidad física

Red de códigos



Fuente: Atlas.ti – Grupos de códigos

En la figura 4 presenta la segunda red de análisis correspondiente a la categoría Autoconcepto físico. En esta red se pronunciaron las dimensiones vinculadas con la autoeficacia motriz, la valoración de la clase de Educación Física y la apreciación de la habilidad física en el ámbito deportivo. La integración de estas dimensiones permitió abordar las percepciones asociadas al plano conductual y actitudinal de los educandos.

El tema central de la red está representado por el nodo morado, denominado “Confianza, desempeño y valoración de la habilidad física”, desde el cual se desplegaron los nodos verdes proporcionados a las categorías procedente Autoeficacia motriz, **Importancia de la Educación Física y Valoración de la habilidad física en deportes**. A partir de estas categorías se dividieron los nodos azules, donde se registraron las percepciones expresadas por los educandos durante las entrevistas. Esta organización visual permite comprender cómo los estudiantes interpretaron su capacidad motriz, valoraron la actividad física y reflexionaron sobre **su desempeño corporal en el contexto educativo**.

En la categoría Autoeficacia motriz, los educandos mostraron confianza al participar en actividades físicas, revelando agrado al ejecutar movimientos que implicaron coordinación y control corporal. Manifestaciones como “me desenvuelvo bien en el balonmano”, “me desenvuelvo mejor en fútbol y vóley” o “me siento más liberado jugando fútbol” demostraron que las experiencias deportivas generaron afirmación de las propias capacidades. A la par, salieron expresiones que manifestaron conciencia sobre ciertas dificultades, como “me resulta más difícil correr” o “el ajedrez es más difícil”, lo que reveló una percepción clara de las limitaciones personales y una práctica a mejorar.

Estas percepciones dieron cuenta de que los educandos asociaron la motricidad con el esfuerzo, la práctica constante y el bienestar del cuerpo.

9 Por ello, en relación con la categoría Importancia de la Educación Física, los educandos expresaron agrado por esta área y la vincularon con el aprendizaje corporal y la convivencia. Frases como “sí me gusta, me enseña a correr, saltar”, “sí, porque juego y aprendo más sobre mi cuerpo” o “sí me gusta, corremos, saltamos, jugamos” mostraron que la clase fue vista como un espacio de movimiento y búsqueda corporal. Asimismo, se identificaron expresiones que relacionaron la actividad física con impresiones corporales favorables, como “sí me gusta, no engordo, puedo correr más y jugar más”, lo que evidenció que los educandos percibieron la relación entre movimiento y cuidado del cuerpo.

Asimismo, en la categoría Valoración de la habilidad física en deportes, los estudiantes expresaron gusto al reconocer sus progresos y al compararse con sus pares desde una perspectiva de superación personal. Manifestaciones como “sí, desarrollamos nuestro cuerpo”, “sí, aprendemos más y me siento feliz” o “para estar más saludable y activo” reflejaron que la práctica deportiva fue agrupada con el desarrollo corporal y el aprendizaje. También salieron expresiones vinculadas a la comparación, como “me siento un poco envidioso cuando veo a alguien que aprendió más”, lo que mostró la presencia de emociones diversas dentro del proceso de aprendizaje motriz.

Por ello estos hallazgos se interpretaron considerando el contexto de una institución educativa unidocente, donde un solo docente asumió la atención de todos los grados y áreas. En este escenario, el desarrollo de las competencias del área de Educación Física se llevó a cabo de manera integrada y vivencial, a través de actividades basadas en el movimiento, la cooperación y el juego. La competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” permitió que los educandos reconocieran su cuerpo, examinaran sus movimientos y desarrollaran habilidades motrices básicas. De forma complementaria, la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” originó la convivencia, el respeto y la regulación emocional durante las actividades físicas.

Aunque la docente no cuenta con formación especializada en Educación Física, su acompañamiento cercano y su rol multifuncional facilitaron que los educandos aprendieran desde la práctica cotidiana, lo que favoreció la confianza corporal y el sentido del aprendizaje.

Por lo tanto, en ese orden de ideas, la figura 4 permitió demostrar que los educandos desarrollaron su autoconcepto físico a partir de la exploración del movimiento y la valoración de sus propias capacidades. La clase de Educación Física se conformó como un espacio de expresión y socialización, donde los niños reconocieron lo que su cuerpo es capaz de realizar y aprendieron a convivir respetando las diferencias. En el contexto rural, este proceso contribuyó a la construcción de la autonomía personal, la

frecuencia al referirse a la alimentación y la salud. En este argumento, palabras como “alimentos”, “comer”, “saludables”, “agua” y “dieta” mostraron que el discurso de los educandos se centró en aspectos básicos de la alimentación, mencionados de manera sencilla y vinculados a situaciones diarias.

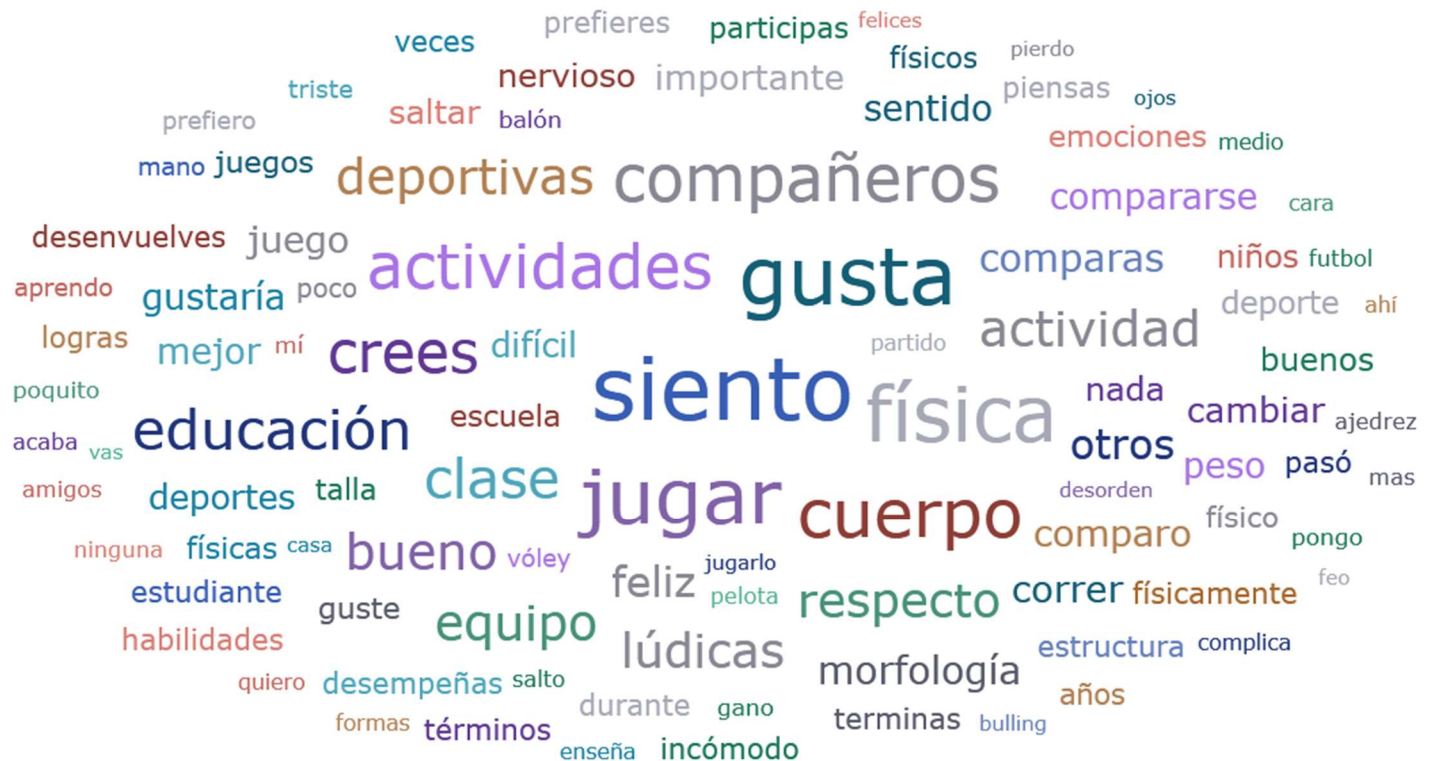
Asimismo, la frecuencia de términos como “dulces”, “chatarra”, “azúcar” y “frituras” permitió examinar que los educandos identificaron alimentos que asocian con efectos no propicios para la salud. Sin embargo, sus elecciones alimentarias estuvieron relacionadas con las costumbres familiares y con la disponibilidad de productos en su entorno. Estas palabras dieron cuenta de un conocimiento construido desde la experiencia diaria, aunque con limitaciones en la comprensión más profunda de los procesos propios a la nutrición.

Por lo tanto, en relación con las redes de códigos analizadas en las figuras anteriores, la nube de palabras mostró coherencia temática, ya que los educandos manifestaron una noción inicial sobre el cuidado de la alimentación, aunque hubo vacíos en el torno al equilibrio nutricional y a la composición de una dieta balanceada. Esta lectura se enlazó con la competencia curricular “Asume una vida saludable” del área de Educación Física, orientada a que los educandos comprendan el cuidado del cuerpo a partir de prácticas cotidianas.

Por ellos, en el contexto de una institución educativa unidocente, estos resultados mostraron la necesidad de continuar abordando la educación nutricional desde una

perspectiva cercana al entorno de los educandos, integrando los saberes escolares con las prácticas familiares y comunitarias relacionadas con la alimentación.

Figura 6. Nube de palabras sobre autoconcepto físico



Fuente: Atlas.ti – Nube de palabras

La figura 6 representa a la nube de palabras vinculada al autoconcepto físico, a partir de la cual se evidenciaron las percepciones que los educandos mencionaron con mayor frecuencia en relación con su cuerpo y la clase de Educación Física. En este argumento, términos como “siento”, “cuerpo”, “jugar”, “equipo” y “compañeros”

manifestaron que la experiencia emocional y la interacción social fueron presentes en la forma en que los educandos hicieron su autopercepción corporal.

Asimismo, la frecuencia de palabras como “educación física”, “actividad”, “clase” y “deportivas” permitió examinar que los educandos relacionaron el movimiento y el juego con espacios de participación y aprendizaje. Estas expresiones mostraron que el bienestar corporal fue vinculado a la ejecución de actividades lúdicas y colectivas, en las cuales el trabajo en equipo causó sensaciones de cercanía y pertenencia dentro del grupo.

Por lo tanto, salieron términos como “compararse”, “peso” y “difícil”, los cuales reflejaron que algunos educandos relacionaron su valoración personal con el rendimiento físico o la apariencia corporal. Estas expresiones demostraron que la autovaloración, en ciertos casos, se construyó a partir de comparaciones con los demás, dejando en segundo plano el esfuerzo personal y el proceso de aprendizaje.

Por ello la nube de palabras permitió observar una simpatía de experiencias vinculadas al bienestar y a la exigencia personal dentro del autoconcepto físico infantil. Por un lado, se identificaron expresiones agrupadas al disfrute y a la motivación que creó el juego; por otro, surgieron percepciones relacionadas con la inseguridad que surgió al compararse con los compañeros. Esta lectura mantuvo coherencia con las redes de códigos analizadas anteriormente.

En relación con ello, se fortaleció la necesidad de continuar promoviendo en los educandos el desarrollo de las competencias “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, desde una práctica de Educación Física encaminada a la convivencia y al reconocimiento corporal. En el contexto de una institución educativa unidocente, esta orientación implicó aprovechar las experiencias de juego y movimiento para fomentar la confianza corporal, el respeto mutuo y la cooperación entre los educandos.

4. Discusión

Los resultados del estudio descubrieron que las percepciones de los educandos sobre los hábitos alimenticios y el autoconcepto físico se construyeron a partir de la interacción entre integrantes familiares, sociales y educativos. Esta situación guardó relación con lo señalado por Pastor (2024), quien indicó que las prácticas alimentarias en el Perú se conforman desde la infancia y se ajustan principalmente en el entorno familiar y mediático. En la figura 1 se observó que varios educandos asociaron “comer bien” con la cantidad de alimentos más que con su calidad, contexto que coincidió con lo planteado por Ruiton (2020) y Maza et al., (2022), quienes marcaron que las decisiones alimentarias se fundan culturalmente y pueden representar prácticas poco cuidadas cuando no reciben orientación escolar.

De manera similar, los descubrimientos conservaron coherencia con lo explicado por Colchado & Solorzano (2022), quienes señalaron que los educandos de nivel

primario suelen inclinarse por alimentos con alto contenido en grasa, debido a las preferencias de sus familias y al poco conocimiento nutricional. En el caso de los educandos rurales de Huariquiña, estas percepciones se vieron ajustadas por las limitaciones económicas y la poca disponibilidad de alimentos, lo que se relacionó con lo explicado por Almanacín (2019) respecto a las limitaciones de recursos en contextos rurales y su consecuencia en la educación alimentaria.

Los resultados también depositaron relación con lo dicho por Forero et al., (2023) y la OMS (2025), quienes marcaron que una alimentación apropiada durante la niñez beneficia el aprendizaje y el desarrollo completo. No obstante, se emparejaron creencias poco precisas, como considerar que alimentos de consumo habitual, como el arroz o el huevo, no resultan apropiados para la salud. Este ambiente sugirió la necesidad de endurecer la educación alimentaria desde propuestas cercanas y prácticas, fundamentalmente en comunidades rurales donde el conocimiento se da, en gran medida, a través de la experiencia vividas.

Por ello en la figura 2 se observó que los educandos declararon disposición hacia el cambio y el deseo de mejorar su alimentación, aunque sus decisiones continuaron dependiendo de sus familias. Este modelo coincidió con lo dicho por Alvaro (2023) y Vanegas Pérez et al., (2022), quienes destacan el rol de los padres como modelos en la construcción de sus hábitos alimenticios. Asimismo, algunas palabras asociaron la alimentación con sensaciones de estar “fuertes” o “llenos”, lo que mostró una visión

práctica del alimento, similar a lo descrito por Mondragon & Vilchez, (2020), quienes estudiaron cómo las dinámicas familiares actuales ayudan el consumo de alimentos rápidos y procesados.

99 Por otro lado, los resultados propios al autoconcepto físico, presentados en las figuras 3 y 4, conservaron coherencia con lo planteado por Cardozo et al., (2023) y Bárcena et al., (2022), quienes marcaron que el autoconcepto completa componentes emocionales, físicos y sociales. Los educandos que se sintieron admitidos durante la clase de Educación Física enunciaron mayor conformidad con su cuerpo, situación que coincidió con lo explicado por Bonilla et al., (2022), al relacionar la satisfacción corporal con la participación y el disfrute de la actividad física. Sin embargo, también se 79 identificaron expresiones de comparación y duda personal, en línea con lo señalado por Puertas & González, (2016) quienes indicaron que los niños con menor valoración corporal tienden a evitar situaciones donde pueden ser observados o comparados.

Estos resultados se relacionaron con lo trazado por Paredes & Rivas, (2021) y el MINEDU (2016), al demostrar que la Educación Física cumple una función formativa que va más allá del movimiento, abordando la convivencia, la autopercepción y las relaciones sociales. Las prácticas de juego y cooperación mostraron que la corporeidad se vivió como un medio para el desarrollo personal, aspecto que coincidió con la propuesta de Urrutia Medina et al., (2024) sobre la correlación entre motivación y aprendizaje motriz en la infancia.

Por ello la presencia de comparación social en algunos educandos coincidió con lo trazado por Perales (2021), quien mantuvo que la autoimagen infantil se edifica a partir de la percepción que los niños creen que los demás tienen de ellos. En contextos rurales, donde los grupos son pequeños y las interacciones se repiten con frecuencia, este proceso dilató a aumentar, afectando la forma en que los educandos valoraron su cuerpo. En este sentido, los hallazgos mantuvieron relación con lo señalado por Medina et al., (2023), al recalcar que la necesidad de trabajar el autoconcepto físico desde edades tempranas para evitar dificultades posteriores en la autoestima.

Por lo tanto, las nubes de palabras mostradas en las figuras 5 y 6 completaron estos hallazgos al mostrar la recurrencia de términos como “saludable”, “agua”, “cuerpo” y “jugar”, lo que permitió conocer que los educandos asociaron el bienestar corporal con aspectos emocionales y sociales. No obstante, la forma sencilla de expresarse reflejó la ausencia de un trabajo ordenado sobre salud, alimentación y corporeidad, contexto que coincidió con lo señalado por Pastor (2024) respecto a la limitada formación docente en estos temas.

En conjunto, los resultados se relacionaron con lo expuesto por Forero et al., (2023) y Huamán, (2024), quienes marcaron que la nutrición y el autoconcepto físico forman parte del bienestar completo del estudiante. De igual modo, conservaron coherencia con lo descrito por Rendon et al., (2023) y Rebolledo et al., (2021), al reconocer que la construcción del “yo físico” se desarrolla a partir de la interacción

emocional y social. Asimismo, coincidieron con Durosini et al., (2023), quienes plantearon que el fortalecimiento del autoconcepto durante la infancia beneficia un desarrollo saludable en etapas posteriores.

Asimismo, entre las limitaciones del estudio se reconoció el número pequeño de participantes, propio del contexto unidocente, así como la dependencia de las expresiones verbales, y también la poca expresión los educandos, las cuales estuvieron condicionadas por su nivel de desarrollo y vocabulario. A pesar de ello, las experiencias narradas permitieron comprender el sentido de sus percepciones, aportando información útil para futuras acciones educativas en contextos educativos rurales.

Por ello, a partir de estos descubrimientos, se sugirió implementar programas escolares orientados a la educación alimentaria y corporal desde un enfoque participativo, uniendo a las familias, a los docentes y educandos (trinomio educativo) en actividades prácticas, talleres y dinámicas corporales. Del mismo modo, se consideró pertinente fortalecer la capacitación de los maestros de instituciones educativas unidocentes en estrategias relacionadas con nutrición por parte de la Ugel de su jurisdicción promoviendo el fortalecimiento el área de educación física con el fin de orientar de manera integral el desarrollo de los educandos.

5. Conclusión

En correspondencia con el objetivo del estudio, las percepciones de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios y el autoconcepto físico revelaron una realidad diversa, edificada a partir de sus creencias familiares, sociales, educativos y emocionales. En este escenario, se identificó que los educandos contaron con una noción inicial sobre la necesidad de alimentarse de manera saludable y realizar actividad física como parte de su bienestar. Por lo tanto, también se evidenciaron creencias poco precisas y confusiones conceptuales que limitaron una comprensión más amplia sobre la nutrición y la valoración del propio cuerpo.

Asimismo, a los hábitos alimenticios, los resultados descubrieron que los educandos relacionaron la idea de “comer bien” con la cantidad de alimentos consumidos, más que con el aporte nutricional. Esta percepción estuvo vinculada con su entorno familiar y a las prácticas propias del contexto rural, donde la alimentación se organiza en función de la disponibilidad de los alimentos. A pesar de ello, los estudiantes revelaron interés por mejorar sus prácticas, al mencionar el deseo de completar con frutas, verduras y agua en su alimentación, lo que reflejó un proceso de aprendizaje aún en desarrollo.

Por lo tanto, se observó que los niños y las niñas atribuyeron la responsabilidad de su alimentación principalmente a su contexto familiar, en especial a las madres, lo que mostró una dependencia en la toma de decisiones. De igual manera, algunos educandos confundieron los conceptos de cantidad y salud, al considerar que comer más se

relacionaba con sentirse más fuertes. Este hallazgo sugirió la necesidad de fortificar la educación alimentaria desde la escuela, mediante ejemplos cercanos y ajustados a la realidad local.

Asimismo, el autoconcepto físico, los resultados revelaron que, en general, los educandos se sintieron conformes con su cuerpo, aunque en algunos casos surgieron comparaciones o dudas vinculadas al peso o la estatura. La clase de Educación Física se compuso como un espacio que favoreció la autopercepción corporal, ya que quienes se sintieron incluidos y reconocidos manifestaron mayor agrado por la actividad física y mayor seguridad personal. Por el contrario, aquellos educandos que vivieron experiencias de burla o comparación mostraron menor participación.

Del mismo modo, el estudio consintió en reconocer que el entorno social y emocional desempeñó un papel importante en la construcción del autoconcepto físico. Las relaciones entre compañeros, el trabajo grupal y la valoración del esfuerzo influyeron en la confianza y la motivación de los estudiantes. Los descubrimientos revelaron que la percepción corporal se conformó, en gran medida, a partir de la interacción con los demás, característica propia de las edades tempranas y de contextos rurales donde los vínculos sociales fueron cercanos y constantes.

Por otro lado, las nubes de palabras elaboradas a partir de las entrevistas permitieron identificar los temas que los educandos mencionaron con mayor frecuencia. En el espacio alimenticio, mencionaron términos como “alimentos”, “saludables”, “agua” y

“dulces”, lo que mostró que los educandos relacionaron el bienestar con la alimentación y reconocieron algunos excesos. En cuanto al autoconcepto físico, palabras como “cuerpo”, “jugar” y “compañeros” manifestaron que la emoción y la convivencia ocuparon un lugar central en la manera en que los estudiantes se percibieron corporalmente.

Asimismo, estos resultados admitieron reconocer tanto fortalezas como limitaciones, se identificó la presencia de un conocimiento inicial sobre la salud y el bienestar, que trabajó como punto de partida para futuras acciones en el contexto educativo. También se observaron vacíos conceptuales y una marcada dependencia del entorno familiar, lo que limitó la independencia del educando en relación con su alimentación y autocuidado.

9 Por ello, en este contexto, la Educación Física y la educación alimentaria se alinearon como elementos complementarios para el desarrollo del niño. Mientras que la primera favoreció la confianza, la cooperación y la identidad corporal, la segunda permitió la construcción de aprendizajes relacionados con el cuidado del cuerpo y la alimentación.

9 Abordadas de manera unida en la escuela rural, ambas ayudaron al bienestar físico, social y psicológico de los educandos.

Finalmente, las percepciones de los educandos permitieron comprender cómo estas se manifiestan en su alimentación y en su cuerpo, a partir de su entorno familiar, cultural y educativo en el que relacionan. 110 asimismo, se identificó la necesidad de que las instituciones educativas unidocentes continúen promoviendo una formación, a través de capacitación y aprendizaje en el área de educación física, que sea para la mejora integral

86

del estudiante, basada en la experiencia, la participación y el acompañamiento cercano, de modo que los educandos aprendan no solo a alimentarse, sino también a reconocer y cuidar su cuerpo como parte de su desarrollo personal.

6. Referencias

Alegre, M. Á. (2022). Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. In Población y Desarrollo (Vol. 28, Issue 54).

Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud.
<https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2022.028.54.093>

Almanacín, R. (2019). estrategias de enseñanza en escuelas de modalidad “unidocente multigrado” en ámbito rural de la provincia chumbivilcas Cusco – Perú.

Alvaro, R. F. (2023). hábitos alimentarios y rendimiento académico de alumnos a nivel primaria de i.e “Albert Einstein” - Satipo, 2021. <https://orcid.org/0000-0001-7673-923X>.

Arrogante, O. (2021). Técnicas de muestreo y cálculo del tamaño muestral: Cómo y cuántos participantes debo seleccionar para mi investigación. Enfermería Intensiva, 33, 44–47. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.004>

26 Ayovi Miraba, A. M., Moscoso García, R. F., & Mármol Escobar, O. J. (2022). Relación de la psicomotricidad y el estado nutricional en bebés durante la primera infancia. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 7, 1052–1080.

45 <https://www.ojs.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/816/1329>

41 Barba, V., Cartagena, K., Rivera, L., & Quintana, M. (2024). Conductas y preferencias alimentarias en escolares de una institución educativa privada durante la pandemia COVID-19, Ventanilla – Callao: estudio cualitativo. Rev Esp Nutr Comunitaria, 31, 3–3.

8 Bárcena, J. O., Hortigüela-Alcalá, D., Bidaurrezaga-Letona, I., & Isasti, L. M. Z. (2022). Efectos de una intervención basada en el aprendizaje cooperativo sobre el autoconcepto físico de futuros docentes de Educación Física. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 44, 827–836. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V44I0.90317>

23 Bello, J. C., Hurtado, P. R., Villalba, Z. E., & Moreno, J. H. (2020). El papel de las competencias emocionales parentales en las conductas internalizantes y el autoconcepto de los niños. Psicogente. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3824>

1 Bonilla, C., Espigares, S., Maneiro, R., & Moral, J. E. (2022). ANÁLISIS DEL AUTOCONCEPTO EN EDUCACIÓN PRIMARIA, DESDE UNA PERSPECTIVA EDUCATIVA Y DEPORTIVA. Papeles Salmantinos de Educación, Núm, 26, 2022.

- 68
27
3
7
59
2
- Cardozo, L. A., Peña, J. C., Escobar, W. F., Peña, J., Castillo, D., & Bonilla, D. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 167–177.
- Casagallo, E. M., Sandoval, A. M., Romero, V. E., Paredes, H. P., & Manosalvas, A. C. (2025). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas del Tercer Año de Educación General Básica en la Ciudad de Quito en el Año lectivo 2024-2025. Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica, 5(1), 2980–3000. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.1032>
- Castilla, J. L., & Balcázar, W. A. (2023). Prevención de la desnutrición infantil mediante la implementación de estrategias de atención primaria en salud, partiendo de la valoración del estado nutricional de los niños y las niñas menores de 5 años que habitan en el sector de la Isla de León de la ciudad de Cartagena de Indias 2023.
- Castillo, N. (2021). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa
- Colchado, D. B., & Solorzano, A. K. (2022). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa del Callao, 2022.

- 47 Durosini, I., Fantini, F., David Escobar Ramírez, C., María Ríos Rodríguez, A.,
Fernanda Jaramillo Richter Filippo Aschieri, M., Caicedo Cavagnis, E., Leandro
62 Pereno Ricardo De la Vega Marcos, G., Emilio García-Batista, Z., Guerra-Peña,
K., Cano-Vindel, A., Xiomara Herrera-Martínez, S., Ezequiel Flores-Kanter
42 Leonardo Adrián Medrano, P., Schnettler, B., Grunert, K. G., Miranda-Zapata, E.,
Orellana, L., Sepúlveda, J., Hueche, C., Salinas-Oñate, N., ... Denegri Cristian
18 Adasme-Berríos, M. (2023). Autoconcepto y estilos de socialización parental
según grupos socioeconómicos en adolescentes chilenos.
Suma Psicológica, 30(2), 64–72. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n2.7>
38 Espinoza, E. M., Soto, J., Carrasco, N., & Hernández, E. A. (2024). La
investigación cualitativa, sus aportes teóricos, metodológicos y prácticos (N. E.
70 Carrasco Tapia, E. Malvaceda Espinoza, J. Soto Ramírez, & E. A. Hernández
38 Zapata, Eds.). Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://doi.org/10.16925/9789587604245>
4 Fernandez, S. (2017). El autoconcepto en alumnos de instituciones educativas de
educación primaria de zona urbana y zona rural de la provincia de Andahuaylas,
Apurímac, 2017.
14 Forero, J. M., Muñoz, A., Garzón, C. A., & Ruiz, D. I. (2023). Relación entre hábitos
alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América
Latina. Paideia Surcolombiana.

13 Gaeta, M. L., & Cavazos, J. (2017). Autoconcepto físico y académico en niños de contextos marginados en México. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 19(2), 114–124. <https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.2.604>

20 Gonzáles, A. M. del C., López, A., & Morua, J. (2023). La ética en la investigación cualitativa. una reflexión desde los estudios organizacionales. *New Trends in Qualitative Research*, 17. <https://doi.org/10.36367/ntqr.17.2023.e808>

6 Hernández, A., Sánchez, Y., & Nieto, M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6o curso de Educación Primaria. *Retos*, 47, 61–68. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

30 Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/907>

2 Huamán, D. G. (2024). Autoconcepto físico en estudiantes de una institución educativa secundaria particular del distrito de San Isidro, Lima. In *Autoconcepto físico en estudiantes de una institución educativa secundaria particular del distrito de San Isidro, Lima*.

32 Hurtado, M., & Moreno, J. P. (2022). Hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria. *Hacedor - AIAPÆC*, 6(2), 70–78. <https://doi.org/10.26495/rch.v6i2.2252>

22

INEI. (2022). Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/>

6

Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática. In Enfermería Global (Vol. 19, Issue 3, pp. 547–581). Universidad de Murcia Servicio de Publicaciones. <https://doi.org/10.6018/eglobal.380041>

36

Mallqui, G., & Quispe, W. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma, Arequipa 2023.

10

Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente, 25(47). <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

25

Medina, J., Vera, J., Flores, C., Hetz, K., Pavez, G., & Poblete, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de educación física. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 510–518.

52

MINEDU. (2016). Programa curricular de educación. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

24 Mondragon, G. M., & Vilchez, S. L. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “de la cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020.

85 OMS. (2025). Nutrición. https://www.who.int/es/health-topics/child-growth?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_2

2 Paredes, O. Y., & Rivas, G. I. (2021). El autoconcepto físico y la educación física de los estudiantes de educación primaria en instituciones educativas de la provincia de Tumbes – 2021.

1 Pastor, E. (2024). Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1869>

4 Perales, J. E. (2021). Autoconcepto y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de 6to grado de primaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2021.

53 Puertas, P., & González, G. (2016). Estudio del desarrollo motor y autoconcepto físico en edad escolar. Trances, 8, 449–460.

55 Reátegui, L. (2021). “Los unidocentes somos todo” La experiencia emocional de docentes rurales en Perú. 1, 152.

28 Rebolledo, M. M., Tirado, M. M., Mahecha, D. P., & Villalobos, J. del C. (2021). Vista de Incidencia del autoconcepto en el rendimiento académico de los

estudiantes de educación secundaria. Booksmedicos.Org.

<http://ojs.uac.edu.co/index.php/encuentros/article/view/2407/2400>

Rendon, P. A., Manangón, R. M., Méndez, V. C., & Puga, G. L. (2023). Los hábitos de vida saludables en relación al autonecepto físico en taekwondokas ecuatorianos en tiempo de la pandemia “COVID 19.” Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1516/2252>

Rivera, Y. (2020). “Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa Hermilio Valdizan-Huánuco-2018” para optar el título profesional de licenciada en enfermería.

Rojano, Y. N., Contreras, M. M., Araujo, L. S., Rojano, A. Y., & Flores, L. B. (2022). Sistematización y gestión estratégica de datos cualitativos en las ciencias sociales con ATLAS.ti para sistemas operativos (macOS).

Ruiton, J. G. (2020). Escuela universitaria de posgrado "hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes.

Salazar, E. (2024). Muestreo estadístico. Tipos, cálculo de tamaño de muestra.

<https://www.researchgate.net/publication/379082656>

35 San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. 16. <http://redie.uabc.mx/vol16no1/contenido-sanmartin.html>

15 Sánchez, B., Reyes, Z., Barajas, L., García, L., & Valdés, E. (2022). Hábitos alimentarios y actividad física en población escolar con normopeso, sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina. 2(2), 2022.

12 Sánchez, M., Fernández, M., & Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. Revista Científica UISRAEL, 8(1), 107–121. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.400>

29 Tamayo, E. M., Fernández, A., Moreira Tamara, L., & Guaña Elena, S. (2024). Evaluación de la efectividad de programas nutricionales en atención primaria en la malnutrición: Revisión Sistemática. Ibero-American Journal of Health Science Research, 29–38. <https://health.iberojournals.com/index.php/IBEROJHR/article/view/638/484>

5 Tomasa Cajas-Bravo, V., Pablo Riquez Livia, D., Flores-Mamani, E., Angelica Vargas Palomino, T., Patricia Almonte Andrade, C., Silvia Cjahua Huanachi, Z., Olga Malpica Chihua, C., Leonor Ruiz Nizama, J., Ines Romero-Nuñez, L., Velásquez Orellana, M., & Carlos Dávila-Morán, R. (2025). Asociación entre el

nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica. Retos, 65, 995–1007.

<https://doi.org/10.47197/retos.v65.113>

Urrutia, J., Vera, A., Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. Revista Ciencias de La Actividad Física, 25(1), 1–18.

<https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3>

Vanegas Pérez, J. J., Hernández Arbeláez, S., Ordoñez Silva, J. E., & Grisales, S. (2022). Artículo de revisión sobre los hábitos alimenticios, estado nutricional y actividad física en escolares.

Vega, P., Miranda, C., & Vargas, I. (2024). Consideraciones claves en el proceso de asentimiento en niños, niñas y adolescentes: revisión integrativa. 95(1), 91–106. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4968>

Vela, W. (2024). Asociación entre los hábitos alimenticios y la obesidad en escolares de un centro educativo de Lima Metropolitana, departamento de Lima, Perú - 2024.

ANEXOS

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA
HÁBITOS ALIMENTICIOS

Buenos días, somos estudiantes de la universidad Peruana Unión de la carrera de educación física, la entrevista semi estructurada tiene como objetivo obtener las percepciones de los escolares sobre sus hábitos alimenticios, con el propósito de analizar la información y conceptos sobre sus hábitos alimenticios. La presente entrevista es completamente anónimo y confidencial por lo que se solicita su total veracidad al responderla.

I. DATOS GENERALES

Código: _____

Edad: _____

Sexo: M () F ()

Fecha de nacimiento:

Grado:

Institución educativa:

II. CONTENIDO

1. Pregunta: ¿Qué alimentos te gustan más y cuáles de los que consumes, crees que son saludables?

Repreguntas: ¿Cómo podrías incluir esos alimentos saludables en tu dieta diaria?

¿Crees que los alimentos que te gustan también son saludables?

2. Pregunta: ¿Qué alimentos piensas que no son buenos para la salud?

Repreguntas: ¿Qué alimentos más saludables podrías elegir en lugar de esos alimentos?

¿Por qué piensas que esos alimentos no son buenos para la salud?

3. Pregunta: ¿Crees que es importante comer frutas, verduras y otros alimentos saludables todos los días?

Repreguntas: ¿Qué beneficios crees que tiene para tu cuerpo y mente consumir estos alimentos regularmente?

4. Pregunta: Consume dulces o golosinas. ¿Con qué frecuencia crees que deberías comerlos y qué opinas de ellos?

Repreguntas: ¿Cómo podrías equilibrar el consumo de dulces con otros alimentos más nutritivos?

5. Pregunta: ¿Por qué crees que sería importante beber agua y tener una alimentación saludable?

Repreguntas: ¿Cómo te sentirías si no bebieras agua? ¿Crees que el beber agua y comer saludable es buena para la salud? ¿Por qué?

6. Pregunta: ¿Sabes qué es una dieta (consumo de alimentos por día) balanceada?

Repreguntas: ¿Qué alimentos crees que debería incluir? ¿Cómo harías para que tu dieta sea equilibrada todos los días?

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

FECHA DE VALIDACIÓN
02/10/2024

EL EXPERTO QUE VALIDA ESTE INSTRUMENTO

Ramón De la Peña Olate

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA EL EXPERTO

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

FUNCIÓN DEL EXPERTO EN SU INSTITUCIÓN

Director de la Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

NOMBRE DEL INVESTIGADOR

Luis Antonio Tello Salazar

OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

Obtener las percepciones de los escolares sobre sus hábitos alimenticios, con el propósito de analizar la información y conceptos sobre sus hábitos alimenticios.

TÍTULO (NOMBRE) DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

EL EXPERTO VALIDA EL INSTRUMENTO CON

100%

FIRMA DEL EXPERTO



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**FECHA DE VALIDACIÓN****02/10/2024****EL EXPERTO QUE VALIDA ESTE INSTRUMENTO**

Virginia Gabriela Ruiz Palladini

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA EL EXPERTO

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

FUNCIÓN DEL EXPERTO EN SU INSTITUCIÓN

Directora del programa de segunda especialidad profesional PROSEP

NOMBRE DEL INVESTIGADOR

Luis Antonio Tello Salazar

OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

Obtener las percepciones que influyen en la formación del autoconcepto físico de los escolares de las instituciones educativas, con el propósito de obtener información y conceptos sobre su autoconcepto físico.

TÍTULO (NOMBRE) DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA SOBRE AUTOCONCEPTO FÍSICO

EL EXPERTO VALIDA EL INSTRUMENTO CON

100%

FIRMA DEL EXPERTO

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

AUTOCONCEPTO FÍSICO

Buenos días, somos estudiantes de la universidad Peruana Unión de la carrera de educación física, la presente entrevista semi estructurada tiene como objetivo obtener las percepciones que influyen en la formación del autoconcepto físico de los escolares de las instituciones educativas, con el propósito de obtener información y conceptos sobre su autoconcepto físico. La presente entrevista es completamente anónimo y confidencial por lo que se solicita su total veracidad al responderla.

I. DATOS GENERALES

Código: _____

Edad: _____

Sexo: M () F ()

Fecha de nacimiento: _____

Grado: _____

Institución educativa: _____

II. CONTENIDO

1. Pregunta: ¿Cómo te sientes con respecto a la estructura de tu cuerpo? (morfología: talla, peso, rasgos físicos, etc.)

Repreguntas: ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?

¿Hay algo que te gustaría cambiar de tu cuerpo? ¿Por qué?

2. Pregunta: ¿Qué tan bien crees que te desenvuelves durante las actividades físicas, lúdicas y deportivas en la escuela, como correr, saltar o jugar en equipo, etc?

Repreguntas: ¿Qué actividad física crees que haces mejor? ¿Por qué?

¿Qué actividad física te resulta más difícil? ¿Cómo te sientes al respecto?

3. Pregunta: ¿Cómo te sientes (sentimientos o emociones) cuando participas en actividades lúdicas (juegos) o actividades deportivas con tus compañeros de clase?

Repreguntas: ¿Te gusta jugar en equipo o prefieres jugar solo? ¿Por qué?

¿Alguna vez te has sentido nervioso(a) o incómodo(a) al jugar con otros? ¿Qué pasó?

4. Pregunta: ¿Te comparas con tus compañeros en términos de cómo te ves (morfología del cuerpo) o cómo te desempeñas físicamente?

Repreguntas: ¿Cómo te sientes cuando te comparas con tus compañeros?

¿Crees que es bueno compararse con los demás? ¿Por qué?

5. Pregunta: Respecto a tus habilidades. ¿Crees que ser bueno (a), en la práctica de actividades lúdicas o deportivas es importante? ¿por qué?

Repreguntas: ¿Cómo te sientes cuando logras hacer algo bien en un deporte o juego?

¿Qué piensas cuando ves a otros niños que son buenos en deportes?

6. Pregunta: ¿Te gusta la clase de educación física? ¿Por qué?

Repreguntas: ¿Hay alguna actividad en educación física que no te guste hacer? ¿Por qué?

¿Cómo te sientes cuando terminas una clase de educación física?

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia reciba un cordial saludo de Luis Antonio Tello Salazar y Aaron Buleje Ramos, estudiantes de la Facultad de ciencias humanas y educación de la Universidad Peruana Unión. Actualmente estamos realizando un trabajo de investigación como parte del curso de tesis para título profesional. La investigación tiene como finalidad obtener información sobre sus hábitos alimenticios y obtener las percepciones en la formación de su autoconcepto físico de los escolares del nivel primario del pueblo de Huariqueña – Matucana. El propósito del documento es obtener su consentimiento para aplicar dos entrevistas semi estructuradas: uno sobre hábitos alimenticios y otro sobre autoconcepto físico. Dirigido a su menor hijo: _____ La información recolectada será confidencial y la entrega anónima para evitar inconvenientes. Si usted está conforme con lo anteriormente expuesto, firme por favor donde se lo indica.

Yo, _____ de _____ años de edad acepto de manera voluntaria este permiso por este medio para llevar a cabo lo mencionado anteriormente.

Para culminar información adicional relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico:

luis.tello@upeu.edu.pe aaron.buleje@upeu.edu.pe

Firma del Padre/Madre o Apoderado(a): _____

MODELO ASENTIMIENTO INFORMADO

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

Hola mi nombre es Luis Antonio Tello Salazar estudiante de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la especialidad de Educación Física que estudia en la Universidad Peruana Unión. Se está realizando un estudio para conocer acerca de cómo son sus percepciones en los temas de hábitos alimenticios y autoconcepto físico, para entender cómo esas percepciones reflejan en tu salud, vida social y en tus estudios. y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en hacerte una entrevista y responder las preguntas elaboradas sobre hábitos alimenticio y autoconcepto físico.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones nos ayudará a entender de cómo son sus percepciones en sus hábitos alimenticios y autoconcepto físico.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ del 2025

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

SOLICITA: Permiso para realizar observación de recojo de datos

Lic. Gladys Isabel Salazar Macavilca.
Directora de la I.E 20565 MERCEDES CABELLO DE CARBONERA - HUARIQUINÁ.

Somos estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias Humanas, Escuela profesional de Educación, Especialidad de Educación Física del ciclo VIII. Ante usted, con el debido respeto nos presentamos y solicitamos lo siguiente:

Que teniendo la necesidad de continuar con nuestro artículo de investigación nos dirigimos ante su despacho para solicitar el permiso de aplicar nuestros instrumentos de recolección de datos (Entrevista semi estructurada) a los escolares, titulada Investigación Cualitativa: Percepciones sobre los Hábitos Alimenticios y el Autoconcepto Físico en Estudiantes de una Institución Educativa Unidocente.

Para precisar, los datos adquiridos en nuestra observación serán totalmente anónimos. Es decir, no contará con el nombre de la institución ni de los estudiantes.

Esperamos una pronta respuesta ante nuestra solicitud por ser de causa justa, expresamos cordiales saludos y bendiciones.

Ñaña, 10 de octubre del 2025

Atentamente:



Luis Antonio Tello Salazar
Código 202121345



Aaron Buleje Ramos
Código 202121346

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

SOLICITA: Permiso para realizar observación de recojo de datos

Lic. Gladys Isabel Salazar Macavilca,
Directora de la I.E 20565 MERCEDES CABELLO DE CARBONERA - HUARIQUIÑA.

Somos estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias Humanas, Escuela profesional de Educación, Especialidad de Educación Física del ciclo VIII. Ante usted, con el debido respeto nos presentamos y solicitamos lo siguiente:

Que teniendo la necesidad de continuar con nuestro artículo de investigación nos dirigimos ante su despacho para solicitar el permiso de aplicar nuestros instrumentos de recolección de datos (Entrevista semi estructurada) a los escolares, titulada Investigación Cualitativa: Percepciones sobre los Hábitos Alimenticios y el Autoconcepto Físico en Estudiantes de una Institución Educativa Unidocente.

Para precisar, los datos adquiridos en nuestra observación serán totalmente anónimos. Es decir, no contará con el nombre de la institución ni de los estudiantes.

Esperamos una pronta respuesta ante nuestra solicitud por ser de causa justa, expresamos cordiales saludos y bendiciones.

Ñaña, 10 de octubre del 2025

Atentamente:

Luis Antonio Tello Salazar
Código 202121345

Aaron Buleje Ramos
Código 202121346



Lic. Gladys I. SALAZAR MACAVILCA
DIRECTORA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia reciba un cordial saludo de Luis Antonio Tello Salazar y Aaron Buleje Ramos, estudiantes de la Facultad de ciencias humanas y educación de la Universidad Peruana Unión. Actualmente estamos realizando un trabajo de investigación como parte del curso de tesis para título profesional. La investigación tiene como finalidad obtener información sobre sus hábitos alimenticios y obtener las percepciones en la formación de su autoconcepto físico de los escolares del nivel primario del pueblo de Huariquiña – Matucana. El propósito del documento es obtener su consentimiento para aplicar dos entrevistas semi estructuradas: uno sobre hábitos alimenticios y otro sobre autoconcepto físico. Dirigido a su menor hijo: Edhel Rejher COCHACHES HUARANGA. La información recolectada será confidencial y la entrega anónima para evitar inconvenientes. Si usted está conforme con lo anteriormente expuesto, firme por favor donde se lo indica.

Yo, Miriam Huavanga Sandoval de 48 años de edad acepto de manera voluntaria este permiso por este medio para llevar a cabo lo mencionado anteriormente.

Para culminar información adicional relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico:

luis.tello@upeu.edu.pe aaron.buleje@upeu.edu.pe

Firma del Padre/Madre o Apoderado(a): 

MODELO ASENTIMIENTO INFORMADO

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

Hola mi nombre es Luis Antonio Teilo Salazar estudiante de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la especialidad de Educación Física que estudia en la Universidad Peruana Unión. Se está realizando un estudio para conocer acerca de cómo son sus percepciones en los temas de hábitos alimenticios y autoconcepto físico, para entender cómo esas percepciones reflejan en tu salud, vida social y en tus estudios. y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en hacerte una entrevista y responder las preguntas elaboradas sobre hábitos alimenticio y autoconcepto físico.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones nos ayudarán a entender de cómo son sus percepciones en sus hábitos alimenticios y autoconcepto físico.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

☒ Sí quiero participar

Nombre: Víctor Emanuel S. LAZO ECHEVARRIA

Nombre y firma de la persona que obtiene el consentimiento:

Fecha: _____ de _____ del 2025