

Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable

Use of the bicycle as a proposal to improve healthy living habits

Alejandro Lizana Zora^{1,2,8}, Omar H. Contreras Canto^{1,3}, Lolo Perez Naupay^{1,4}, Carlos A. Villanueva y Chang^{1,5},
Jose L. Vela Rojas^{1,6}, Jesús Chaupis Ortiz^{1,7}

Resumen

El propósito de la presente investigación fue determinar en qué medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Se desarrolló una investigación de tipo aplicada de diseño cuasi experimental, la muestra de estudio estaba constituido por 71 estudiantes del VI ciclo de educación secundaria. Los resultados evidencian que con la utilización de la bicicleta (x), los hábitos de vida saludable fueron de influencia positiva. Los resultados demuestran mejora en relación a la práctica de los hábitos de vida saludable con la buena utilización y manejo de la bicicleta (x). Esta situación se demuestra con la contrastación de hipótesis que fue favorable al rechazar la hipótesis nula, con el valor de $Z = 8,74$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en lo que condujo a manifestar que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Palabras clave: Bicicleta, Hábitos saludables, Vida activa.

Abstract

The purpose of the present research was to determine to what extent the use of the bicycle influences the improvement of healthy lifestyle in Secondary Education students of the UNHEVAL Application State School from Hermilio Valdizán National University. A research work of applied type of quasi-experimental design was developed, the study sample was constituted by 71 students of the sixth cycle of secondary. The results show that with the use of the bicycle (x), the healthy lifestyles were of positive influence. The results show improvement in relation to the practice of healthy lifestyle with the good use and handling of the bicycle (x). This situation is demonstrated by the hypothesis test that was favorable when rejecting the null hypothesis, with the value of $Z = 8.74$ is greater with respect to Z critical $Z_c = 1.64$, which led to state that the use of the Bicycle positively influences the improvement of healthy lifestyles in the students.

Keywords: Bicycle, Healthy habits, Active life.

¹Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú

E-mail, ²alesio2512@hotmail.com, ³omarhanscc@gmail.com, ⁴lperezn0802@gmail.com,
⁵villanuevachino@hotmail.com, ⁶ppvella73@hotmail.com, ⁷jesus_jesus76@hotmail.com

Orcid ID: ⁸<https://orcid.org/0000-0001-6775-493X>

Introducción

En nuestra educación actual se evidencia que el logro de los aprendizajes educativos obedece a muchos factores internos y externos del proceso educativo. Es así que, desde el área de educación física en los últimos años se le ha venido dando la importancia necesaria a esta área por el incremento de horas en educación física tanto en primaria y secundario. Pero ello no es trascendental si aún se continúa observando y publicando resultados en relación a la práctica de actividades físicas para el buen cuidado de la salud, así como de la alimentación de los peruanos y que tanto de importancia tenemos a hacer ejercicios al aire libre para evitar enfermedades y problemas coronarios, y que ello sea como un hábito de vida saludable para todos.

La presente investigación tiene como objetivo determinar en qué medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco, 2018.

En relación a lo manifestado, hemos considerado necesario enfocarnos en la manera de encontrar algún mecanismo gracias al cual los estudiantes de secundaria puedan mejorar sus hábitos de vida saludable a través de esta nueva forma de utilización de la bicicleta, dando mayor énfasis al cuidado y la preservación de la salud que aún faltan desarrollar e inculcar el mayor cuidado en los niños, adolescentes y adultos, pero sin que ello signifique que se tengan que sentir presionados u obligados a hacer nada que no se sientan con ganas y gusto de realizar. Ello demuestra la importancia que tiene las actividades al aire libre para una mejor vida y salud. La razón del presente trabajo de investigación dependerá, lógicamente, de que las nuevas generaciones desarrollen competencias desde la dimensión corporal en los primeros años de vida y que manifiesten sus habilidades motrices básicas y el buen cuidado de la salud.

Es pertinente manifestar que este informe final generará grandes cambios de mejora en niños, jóvenes y adultos en lo referente al cuidado y la preservación de la salud. Asimismo, porque

afianzará en mayor medida los hábitos de salud en los estudiantes y por ende mejorará los aprendizajes.

Con la seguridad que el trabajo de investigación contribuya a mejorar el desempeño docente en relación a hacer uso y utilización de la bicicleta en sus estudiantes para el buen cuidado y preservación de la salud y en este caso como hábito de vida saludable, asumimos el reto de recibir las observaciones, sugerencias y críticas constructivas con la finalidad de poner en práctica una verdadera educación de calidad.

Ausubel (1983), sostiene el aprendizaje significativo, el mismo que indica que las ideas simbólicas no son relacionadas de forma arbitraria con lo que el individuo tiene como saberes previos y si el proceso es más activo, entonces los conceptos asimilados serán más significativos y útiles. En ese, para que se produzca un aprendizaje significativo, el individuo debe estar preparado a constituir relación entre la información nuevo y su estructura cognitiva, así como el conocimiento nuevo que se vaya a aprender debe ser potencialmente significativo para él.

Rivera J. (2015), arriba a las siguientes conclusiones:

- Ante la problemática del transporte en Lima, el uso de la bicicleta constituye una alternativa importante para mejorar el desplazamiento en la ciudad, aliviar el problema del tránsito y promover una ciudad con prácticas sustentables.
- Se hace necesario un cambio de mentalidad en las autoridades, en los líderes de opinión y en los ciudadanos para internalizar el nuevo enfoque de movilidad. Este nuevo enfoque a diferencia del enfoque de transporte, prioriza las necesidades de las personas y las motivaciones del por qué nos movemos por la ciudad. En este sentido, la sensibilización es clave.
- La articulación de las normas y leyes que fundamentan la movilidad sostenible en el Perú desde un enfoque de gobernanza multinivel, se hace necesaria e indispensable.
- Se evidencia que el uso de la bicicleta como recuperación del espacio urbano ha sido muy importante en el caso de la ciudad de

Barcelona, este se ha articulado con un enfoque de movilidad que humaniza el transporte y le da sostenibilidad. En concreto, la experiencia exitosa de esta ciudad obedece a una planificación ordenada de la ciudad con infraestructura para la bicicleta, con pactos duraderos que incluyeron a autoridades políticas, sociedad civil y empresas privadas (Pacto de Barcelona), lo que consolidó a la bicicleta como un sistema más de movilidad y dio lugar a que se cree el sistema público de bicicleta llamado Bicing. En este contexto, se hace necesario un enfoque mix: "top-down" y "bottom-up".

- Ciclo Lima de la MML promociona el uso la bicicleta en nuestra ciudad a través de varias experiencias pilotos, siendo las más representativas Ciclodía y BiciCole. Estas buenas iniciativas de fomento del uso de la bicicleta han llegado en poco tiempo a concientizar a varios sectores de la población limeña. Pero la complementariedad y la sostenibilidad de Ciclo Lima no sólo dependen de la promoción de la bicicleta, sino también de una buena infraestructura que sea coherente, segura y adecuada para el espacio ciclista.

Morales (2017), concluye que:

- Según el estadístico Z Normalizado da como resultado 5.54 siendo este mayor al Z(t) de 5.80, comprobándose de este modo que: Existe influencia del Programa de actividad física PAFCOM en el desarrollo de las capacidades Orgánicas Motrices y el Rendimiento Académico de los estudiantes de Turismo de la facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo 2015.
- Según el estadístico Z Normalizado da como resultado 6.08 siendo este mayor al Z(t) de 1.96, comprobándose de este modo que: Existe influencia en la aplicación del Programa de actividad física "PAFCOM" para el desarrollo de la capacidad fuerza en el rendimiento académico de los estudiantes de Turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2015.
- Según el estadístico Z Normalizado da como resultado 7,01 siendo este mayor al Z(t) de 1.96, comprobándose de este modo que: Existe influencia en la aplicación del Programa de actividad física "PAFCOM" en el

rendimiento académico de los estudiantes de Turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2015.

Educación física y vida saludable. En la actualidad la Educación Física es vista desde una perspectiva más integradora y sobre todo utilizado como un instrumento para mejorar la salud de los que se involucran en ella como parte imprescindible en la formación integral. En el Perú se busca un aprendizaje significativo e integral en los estudiantes de Educación Básica Regular y Universitaria, desde esta perspectiva y en el contexto actual, en el área de Educación Física se requiere que los estudiantes conozcan sus posibilidades de acción, comprendan y cuiden su cuerpo y su salud desde una visión más integradora y humanizadora, el cual debe partir principalmente en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Según La República (2011), "la organización Panamericana de la Salud el año 2011, ubicó al Perú en el octavo lugar en el mundo, con niños obesos entre los 6 y 9 años de edad" y a su vez el Ministerio de Salud por su parte, el año 2014 señaló que el 50% de los peruanos no realiza actividad física. Sin duda estos problemas de salud perjudican grandemente a la sociedad y a una vida activa sana, saludable y generadora de práctica de principios y valores. Asimismo, según Hurtado (2008) "la corporeidad es parte de la condición humana, en la medida que reconoce el determinismo biológico de orden filogenético (herencia genética, cómo llega el ser humano al mundo), pero lo trasciende y relaciona con los procesos de interacción social y mediación cultural de orden ontogenético". Por lo manifestado es importante que los adolescentes tomen conciencia de sí mismo y del mundo, para interactuar con el entorno y a su vez expresar a través de su cuerpo. Todo esto deviene en corporeidad y por ende en la manifestación de actividades al aire libre para el cuidado de su salud.

Pérez R. (2015), en su tesis "Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia. Promoción y Apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo", concluye que los hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos ayudan a incrementar los años de vida bajo

unas adecuadas condiciones de calidad de vida y de ahí surge el "concepto de calidad de los años vividos. Y en referencia a la postura en la presente investigación se buscó que los estudiantes manifiesten el cuidado de su salud y una mejora de su calidad de vida.

La actividad física contribuye a la formación integral del ser humano y a mejorar el mantenimiento de la salud, a la integración social y en el marco de una cultura de paz, es beneficioso para todos y en todas las edades, desde la infancia hasta la vejez. Muchas veces la falta de actividad física puede producir un tono muscular pobre, el riesgo de fracturas, obesidad, diabetes, envejecimiento prematuro y otras enfermedades que perjudicarían a la salud. En ese sentido, la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas favorecen grandemente al buen mantenimiento de la salud.

Según Romero y Amador (2008), considera que:

- La actividad física definida desde la dimensión biológica permite identificar todos los movimientos corporales realizados con los músculos esqueléticos que conllevan el gasto o consumo energético, desencadenantes a su vez de una serie de reacciones fisiológicas ante estímulos de esfuerzo físico y la actividad física desde la dimensión personal es una de las muchas experiencias que vive el ser humano, gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal, ya sea para satisfacer sus necesidades básicas o para llegar a someterse a las exigencias sesiones de entrenamiento deportivo. Estas experiencias nos permiten adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo.

Por ejemplo, con solo "20 minutos, 3 veces por semana de actividad física", se beneficia la salud y para lograr mejoras significativas se requiere un mayor tiempo de actividad física (45 o 60 minutos, 5 días a la semana), con el fin de impactar en: la disminución de enfermedades cardíacas, mejorar el control de nuestro peso corporal, el aumento de nuestra densidad ósea (huesos más sanos), prevenir cualquier padecimiento de depresión y

obesidad; así como generar una mayor estimulación cognitiva. (Lee, 2006).

Beneficios del uso de la bicicleta para la salud. La lista de aportes a la salud generados por el uso de la bicicleta es larga y heterogénea, sin embargo, la mayoría de ellos se relacionan con la actividad física que implica y la consecuente disminución del sedentarismo y sus enfermedades asociadas. Efectivamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), relevando la importancia que la actividad física presenta para la salud de las personas, señala que éstas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo (especialmente si éste entraña una actividad manual); el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta al trabajo); las tareas domésticas (por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa); y el tiempo libre o de ocio.

Bicing, el sistema de bicicletas públicas de barcelona. El "Bicing" es un sistema de transporte público urbano de 3ª generación en la Ciudad de Barcelona, también conocida como Smart Bike. Busca poner al alcance de los ciudadanos, bicicletas para realizar desplazamientos dentro de la ciudad, para completar algunos tramos, con un modo de transporte económico, usable y sostenible. "Se trata de potenciar la inclusión de la bicicleta en la intermodalidad y de promover el uso de este vehículo como modo de transporte complementario a los desplazamientos de los ciudadanos". (Jiménez, 2012)

Enfoques pedagógicos más significativos de la educación física escolar en la actualidad. Monereo y Pozo (2001, p. 50-55); afirma en su artículo que existen diferencias en relación a las instituciones educativas y los actores educativos, pero también se incluyen los diversos enfoques pedagógicos que aplican los docentes al interior de la escuela.

En las diversas actividades escolares encontramos una diversidad de enfoques pedagógicos, como, por ejemplo: hay quienes conciben la educación física como cultura física, que implica una concepción más abierta y no centrada en el ámbito escolar; otros la conciben como educación deportiva y, por último, como actividad física (juegos,

recreación y deportes).

En consecuencia, durante mucho tiempo se ha pensado que los profesores de educación física son recreadores, preparadores físicos o entrenadores; y lo real es que son pedagogos que toman en cuenta, la motricidad y corporeidad como medio para el desarrollo integral de todas las dimensiones del ser humano.

Por lo tanto, es necesario que todo profesor de educación física tenga un conocimiento y dominio de los diferentes enfoques pedagógicos de la educación física, lo cual le permite una mejor selección de elementos innovadores para su práctica pedagógica.

En la era moderna, la educación física ha experimentado un amplio desarrollo según las diversas modas y los diferentes modos de practicar el ejercicio físico en el ámbito educativo.

Sin embargo, estos cambios han recibido la influencia de múltiples factores, como, por ejemplo: el gran desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología, los avances experimentados por las ciencias biomédicas, psicológicas, pedagógicas y sociológicas; la preocupación por el cuidado del cuerpo, por el medio ambiente, el gran impacto de los juegos olímpicos y la lucha contra el sedentarismo entre otras causas.

Las diversas tendencias pedagógicas que dan lugar a las diferentes maneras de comprender y desarrollar la educación física se expresan a través de los siguientes enfoques:

- **Enfoque Médico Biológico.** Comienza a desarrollarse desde la primera mitad de siglo pasado. Esta tendencia se inicia en la primera mitad del siglo pasado y tiene sus bases científicas en las ciencias biomédicas, nutrición, morfología, fisiología, bioquímica y biomecánica del movimiento humano, tomando como centro de atención, el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo y los beneficios que tiene el ejercicio físico. Esta perspectiva se fundamenta en una pedagogía tradicional conductista, con objetivos de carácter higiénico y utilitario, dirigido al desarrollo de la condición física. Los propósitos de enseñanza se dirigen a la formación de hábitos, habilidades y

capacidades físicas, sobre la base de una ejecución técnica lo más correcta posible; con repeticiones estandarizadas de diferentes actividades y ejercicios para la formación de estereotipos dinámicos, la gimnasia básica, terapéutica y profiláctica. También se promueve el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y la reproducción de modelos técnicos.

- **Enfoque Psicoeducativo.** A partir de la década de los sesenta del siglo pasado tuvo mucho auge, los aportes de la psicomotricidad clínica relacionada con el conocimiento y funcionamiento del sistema nervioso, la motricidad neuronal y el conductual general de los movimientos. Un rasgo esencial de esta tendencia es el énfasis en la motivación y en el aprendizaje del estudiante, más que en la enseñanza del profesor. Se trata, por tanto, de facilitar al estudiante las condiciones para que elija y tome decisiones, construya, y descubra a través del movimiento. En consecuencia, se eleva el carácter activo y consciente del estudiante, como sujeto de su propio aprendizaje e incrementando las potencialidades educativas y cognitivas del ejercicio físico. La psicomotricidad y la expresión corporal son las evidencias pedagógicas más representativas de este enfoque. Utiliza el juego libre como medio de transmitir emociones; se trata que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre en la sesión. Así el niño puede ser él mismo, experimenta, se conoce, se siente, se muestra y acepta normas que le ayudan a su desarrollo cognitivo y motriz. Finalmente, este enfoque se ocupa de la interacción entre el cuerpo, las emociones, el movimiento y su utilidad en el desarrollo integral de los estudiantes. La relación alumno-profesor es de sujeto – sujeto, con presencia pasiva del docente en un marco de dirección no directiva. La evaluación es dada por la evolución auto-personal, y desempeños, no cuantificados.
- **Enfoque Sociocultural.** Este modelo también denominado "sociocrítico" o "socio-deportivo" se reafirma sobre la base de la utilidad social en contraposición con las tendencias sedentarias y de ocio pasivo; promueve un estilo de vida saludable, y de

práctica al aire libre y en ambientes naturales; desde una perspectiva científica sociocrítica y una pedagogía de construcción sociocultural. Este modelo promueve la integración a la práctica del deporte, y la actividad física en el entorno escolar y extraescolar de la comunidad en general; con un sentido ecológico, en función de mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos. De esta manera se consolida el deporte, como un fenómeno socio cultural en la sociedad moderna.

También Calero (2004), en su libro *Metodología Activa para Aprender y Enseñar Mejor*, dice que es una necesidad contar con ella ya que una metodología de enseñanza obliga al docente a elegir lo que considere enseñar a los alumnos, debe de elegir el área y la clase de contenido que se desee enseñar, de esta manera la metodología encamina al docente para realizar la enseñanza aprendizaje de modo fácil, sino que también lo haga con el alumno, para que él de esta forma logre tener un aprendizaje constructivo. Según el autor debemos tener, métodos activos que nos permitan el desarrollo de la clase con la participación del alumno, con esto se pretende que él se pueda desenvolver en el aula transformándose el docente en un orientador, guía, incentivador, y no en un transmisor del saber. Se tiene que tener cuidado en aplicar esta metodología adecuadamente, ya que muchas veces esta se convierte en un espacio de tedio, obligación y sin ambiente potencializador, esto da como consecuencia que el alumno no cuente con un aprendizaje significativo.

Flor, Gándara y Revelo (2005) en su folleto definen una amplia visión de la Cultura Física y la trascendencia que ésta tiene en nuestra vida, tanto en el campo de la recreación como en el ámbito de la educación física escolar e incluso de la rehabilitación; de esta manera atiende a la preocupación de aquellas personas que desean mantener en óptimas condiciones su estado físico, su salud o su bienestar. La propuesta privilegia la información sobre las características biológicas, psíquicas y motoras de las niñas y niños de 3 a 5 años. Además, presenta un enfoque distribuido en módulos de acuerdo con las habilidades que considera la Cultura Física. Cabe destacar que cada módulo desarrolla un grupo de habilidades y

subhabilidades distribuidas en: Básicas, Gimnásticas, Lúdicas y artísticas, y Reglamentadas y estructuradas. Estos cuatro grupos de habilidades están trabajadas de acuerdo con las siguientes edades: 3-5 años, 6-7 años, 8-9 años, 10-11 años, 12-13 años, 14-15 años. Se incluyen tres capítulos con información que completa la visión de la Cultura Física: Información técnica por deporte, Juegos latinoamericanos y Primeros auxilios. En cartón y color.

Para Vygotsky (1981), la psicología tardo un tiempo en notar que el desarrollo del niño es más bien cualitativo que cuantitativo. A raíz de esto la problemática que se le plantea a la Psicología a desarrollar es el dejar de lado la búsqueda del "no" en los niños. Ya que se hacen comparaciones y siempre se encuentra lo que el niño "no" tiene en relación al adulto y lo que "no" hay en la relación entre niños normales y anormales. Con esta perspectiva ya en marcha se propone que la psicología empiece a observar y resaltar las herramientas positivas de la personalidad de cada individuo.

Metodología

En la ejecución de la presente investigación se han utilizado materiales de escritorio (papel, plumones, reglas, etc.), USB, CD, lista de cotejo, libreta de apuntes. Asimismo, bicicletas de los estudiantes, conos, vallas y señalizaciones.

Sánchez H. (2006), define que: La investigación Tecnológica responde a los problemas técnicos, está orientada a demostrar la validez de ciertas técnicas bajo las cuales se aplican principios científicos que demuestran su eficacia en la modificación de un hecho o fenómeno.

Los procedimientos de análisis de datos cuantitativo y cualitativo y sobre la presentación de los datos en el marco de la escritura científica. Ofrece recursos para la redacción de trabajos científicos, presenta un esquema descriptivo para la elaboración de proyectos de investigación y sugiere criterios para su evaluación y autoevaluación. (Urbano C. y Yuni J., 2009)

La investigación científica es, en estricto

sentido, el proceso de producción de conocimientos científicos. Para producir este tipo de conocimientos se emplea un método específico. El método que más ha influido en el desarrollo científico-tecnológico de la humanidad es el método hipotético deductivo que, según Popper, es un proceso lógico del pensar que conduce las tareas que cumple el investigador, promovido por su afán de producir nuevos conocimientos y acercarse a la verdad. (Mejía E., 2005)

La presente investigación fue aplicada. Carrasco (2009: 43) afirma: "Esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad".

El método de la investigación utilizada es el método científico.

Se siguió el siguiente procedimiento:

Se eligió convenientemente a las unidades de análisis muestrales. Se aplicó las pruebas de inicio y final a fin de comparar los resultados de la aplicación de la estrategia prevista. Se determinó que la utilización de la bicicleta (x) influye positivamente en los hábitos de vida saludable. Se elaboró el informe de investigación. Se utilizó el diseño cuasiexperimental con preprueba y posprueba con grupo de control.

La población estuvo constituida por 294 estudiantes de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

La muestra se eligió mediante el muestro no probabilístico por conveniencia, los mismos que hacen un total de 71 conforme al siguiente cuadro:

Grado	Grupo de estudio	Total
Segundo Año B	Control	35
Segundo Año A	Experimental	36
Total		71

Fuente: Nomina de matrícula 2018 de la I.E. APLICACIÓN UNHEVAL

Elaboración: Tesistas

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010), quien explica: "En las muestras no

probabilísticas, la elección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación".

Para determinar la muestra en la presente investigación se empleó lo citado por los autores; muestreo no probabilístico; de forma específica con muestra intencionada.

En la presente investigación se utilizó el Método experimental: Parot y Doron (1998, 2007), en la web afirma que es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellas, está basado en la metodología científica. En este método se recopilan datos para comparar las mediciones de comportamiento de un grupo control, con las mediciones de un grupo experimental. Las variables que se utilizan pueden ser variables dependientes (las que queremos medir o el objeto de estudio del investigador) y las variables independientes (las que el investigador manipula para ver la relación con la dependiente). Además, debemos controlar todas las demás variables que puedan influir en el estudio (variables extrañas).

Técnicas e instrumentos

Para la colecta de datos se utilizó la lista de cotejo en el recojo de información de estudiantes respecto a los hábitos de vida saludable. Asimismo, para la presentación de datos se utilizó tablas estadísticas con el propósito de presentar datos sistematizados para su fácil entendimiento, se elaboró tablas estadísticas de tipo bidimensional y gráficos de columnas que permitió presentar los datos procesados con sus respectivas frecuencias, siendo una de las representaciones gráficas apropiadas para esta investigación. Finalmente, para el análisis e interpretación de datos se hizo uso de la estadística descriptiva y para verificar la hipótesis se aplicó la distribución t de Student.

Análisis y discusión de resultados

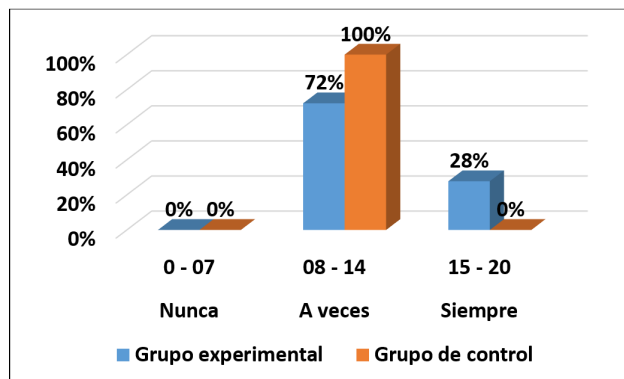
Tabla N.º 01: Resultados generales de la posprueba de los grupos experimental y de control respecto a los hábitos de vida saludable

Escala de calificación	Grupo experimental		Grupo de control	
	fi	%	fi	%
Nunca [0 ; 7]	0	0%	0	0%
A veces [8 ; 14]	26	72%	35	100%
Siempre [15 ; 20]	10	28%	0	0%
Total	36	100%	35	100%

Fuente: Tabla N.º 07

Elaboración: Investigadores

Figura N.º 01: Resultados generales de la posprueba de los grupos experimental y de control respecto a los hábitos de vida saludable



Fuente: Tabla N.º 01

Elaboración: Investigadores

Interpretación

La tabla y figura muestran resultados comparativos de las observaciones de la posprueba del grupo experimental y de control respecto a los hábitos de vida saludable, del cual se resalta lo siguiente:

En el grupo experimental, el 72% de las unidades de análisis se encontraban en la escala de **a veces** con puntuaciones que van de 8 a 14, el 28% se ubicaron en la escala de **siempre** con puntuaciones de 15 a 20 con tendencia a mejorar. En el grupo de control el 100% se encontraba en la escala de **a veces**, ninguno se ubicó en la escala de siempre con tendencia a mantenerse en las mismas escalas de calificación. Lo mostrado revela que con la utilización de la bicicleta en el grupo experimental sus hábitos de vida saludable han mejorado. También se

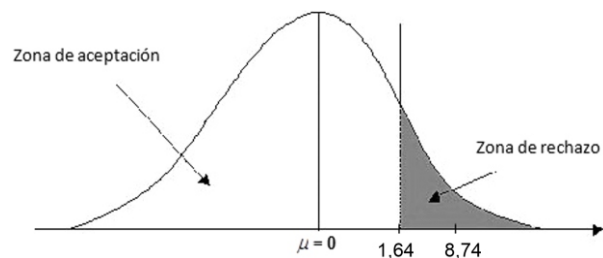
evidencia que los estudiantes del grupo experimental manifestaban hábitos apropiados sobre imagen y peso corporal, calidad de vida, actividad física, hábitos deportivos ni de la alimentación saludable.

DATOS POSTEST	
Grupo experimental	Grupo de control
$\bar{x}_1 = 13,6$	$\bar{x}_2 = 10,23$
$S_1^2 = 3,45$	$S_2^2 = 1,71$
$n_1 = 36$	$n_2 = 35$

$$\text{Entonces: } Z = \frac{13,6 - 10,23}{\sqrt{\frac{3,45}{36} + \frac{1,71}{35}}}$$

luego: $Z = 8,74$

a) Gráfico y toma de decisiones



Como el valor de $Z = 8,74$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en la observación final del grupo experimental es mayor que los puntajes del grupo de control, es decir se tiene indicios suficientes para afirmar que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL de la ciudad de Huánuco.

El presente trabajo muestra resultados significativos en cuanto a la utilización de la bicicleta $f(x)$ y los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Respecto a la investigación de Ibáñez (2015), describe resultados en cuanto se refiere a los Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia, los mismos que arribaron

a resultados resaltantes, priorizando la importancia de los hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos ayudan a incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida y de ahí surge el "concepto de calidad de los años vividos, porque siguiendo a Sánchez Bañuelos (1996), debemos no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida".

El marco teórico se sustenta en los fundamentos de la actividad física y la calidad de vida en el campo de una vida activa y saludable. Estos fundamentos sustentan la necesidad de los estudiantes desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable. Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas. En ese sentido, los resultados corroboran que con la utilización de la bicicleta $f(x)$ como estrategia, los estudiantes del grupo experimental estuvieron con mejores puntuaciones que los del grupo de control.

La hipótesis desde un primer momento pretendía afirmar que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria; esta situación se contrasta con la prueba de hipótesis realizada, es decir con el valor calculado de $Z = 1,64$ se rechazó la hipótesis nula y se corroboró que la utilización de la bicicleta influye positivamente en los hábitos de vida saludable.

Una investigación científica en su estado final debe constituir un aporte científico. Los resultados obtenidos en la presente

investigación evidencian que la utilización de la bicicleta (x) , como estrategia, influye positivamente en los hábitos de vida saludable.

En tal sentido, esta investigación tendrá trascendencia en medida que se utilice esta estrategia y recurso para el buen cuidado y la preservación de la salud.

En ese sentido este trabajo constituye un gran aporte científico, el mismo que redundará principalmente en el cuidado de la salud y sobre todo a la práctica constante de los hábitos de vida saludable (x) .

Conclusiones

Se determinó que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco, 2018.

La Educación Física actual establece que la actividad física y la práctica de un estilo de vida activo y saludable contribuyen a la formación integral del ser humano y al desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales que contribuyen al desarrollo de las potencialidades y aumento de posibilidades de las personas.

La educación Física contribuye de manera directa y clara al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.

Es importante la práctica de actividades físicas al aire libre como es el caso de la utilización de la bicicleta, así como los buenos hábitos posturales, higiénicos y alimenticios; ya que contribuye a la buena salud y calidad de vida, es decir, lograr un estado completo de bienestar físico, mental y social.

Referencias Bibliográfica

- Ausubel, H. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2º Ed. Trillas México.
- Calero, M. (2004). *Metodología Activa para Aprender y Enseñar Mejor*. Perú: Edit. San Marcos.
- Carrasco, D. (2009). *Metodología de la*

- Investigación Científica (2a. ed.). Lima: Editorial San Marcos.
- Flor, I., Gándara, C., Revelo, J. (2005). Manual de educación Física-Deportes y Recreación por edades. Cultural S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010) Metodología de la Investigación. 5ta Edición. México, México D.F.: Editorial McGraw Hill.
- Hurtado, H. (2008). Corporeidad y Motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. En <http://www.cedes.unicam.br>
- Ibáñez, R. (2015). Hábitos saludables de práctica de actividad físico deportiva en la población de mayores de la Región de Murcia: promoción y apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo. (Grado de Doctor). Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/336681>
- Jiménez, T. (2012). El Modelo Barcelona de espacio público y diseño urbano: El espacio público de la movilidad, una cuestión de equilibrio entre gestión y diseño. El caso de la Gran Vía. (Tesina en Diseño Urbano: Arte, Ciudad, Sociedad) Barcelona: Universidad de Barcelona, Facultad de Urbanismo. Consulta: 21 de marzo de 2014: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/32124>
- La República. (2011,15 de mayo). Más niños obesos en el Perú.
- Lee, I. (2006, noviembre). Beneficio de la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas en: Actas de Jornada Internacional de Actividad Física y Salud.
- Mejía, E. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Lima. Centro de Producción Educativa e Imprenta de la UNMSM.
- Monereo, C. y Pozo, J. (2001). "Competencias para sobrevivir en el siglo XXI". Cuadernos de Pedagogía, Nº 298 (enero), pp. 50-55.
- Morales, J. (2017). Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de Turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo de Ecuador, 2015. (Grado Doctor). Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6490>
- Parot F. y Doron R. (1998, 2007). Diccionario Akal de Psicología. Madrid: Mostoles.
- Pérez, R. (2015). Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia. Promoción y Apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo, (tesis doctoral), Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento de Actividad Física y Deporte, Murcia.
- Rivera J. (2015). El uso de la bicicleta como alternativa de transporte sostenible e inclusivo para Lima Metropolitana : recomendaciones desde un enfoque de movilidad. (Grado Magister) Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6484>
- Romero J. y Amador, F. (2008). Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos. Bogotá: Editorial Kinesis.
- Sánchez, H. (2006). Metodología y diseños de la investigación. Lima – Perú: editorial Visión universitaria 4ta edición.
- Sánchez, B. (1996). La actividad física orientada a la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vara A. (2015). 7 Pasos para elaborar una tesis. Editorial Macro. Lima Perú
- Vygotsky, L. (1991). La Génesis de las Funciones Mentales Superiores. Barcelona.
- Yuni J. y Urbano C. (2009). Técnicas para Investigar 3. Editorial Brujas, 1º edición Argentina.