

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA UNA VIDA ACTIVA
SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS.**Physical exercises for a healthy active life in
educational settings.**Enrique Sandrini Vargas Bejarano**Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
enriqueelmejor11@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-8560-2737>**Fernando Alexis Nolazco Labajos.**Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
fnolazcola@ucvvirtual.edu.pe <https://orcid.org/0000-0001-8910-222X>**Jaime David Menacho Carhuamaca**Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
jmenachoc@ucvvirtual.edu.pe <https://orcid.org/0000-0002-2496-4280>**Norma Máxima
Luque Málaga de Reategui**Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
normaluque2010@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3724-8507>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8271556>**RESUMEN**

El propósito del estudio consistió en determinar la influencia de los ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos con el fin de fortalecer las actividades motoras y de esta manera lograr el desarrollo de la aptitud física, la salud y el bienestar de los estudiantes y sus familias, como un acción que impacta el desarrollo social en general. Se fundamentó metodológicamente desde un enfoque cuantitativo, a través de una investigación de tipo descriptivo, diseño cuasi experimental, de campo y transeccional. La muestra de tipo no probabilística estuvo conformada por 118 estudiantes del nivel secundaria de una escuela pública de Perú. El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario autoadministrado. Los resultados, evidenciaron influencia significativa de los ejercicios físicos, hábitos alimenticios pertinentes, cambios en el estilo de vida y en el autocuidado, así como la predisposición del descanso para promover actividades integrales en beneficio de los estudiantes. Por ello, se concluyó en la relevancia de promover acciones de fortalecimiento de la salud física y nutricional desde la escuela, así como la formación de los estudiantes para la promoción, en diferentes escenarios, principalmente, en el familiar, de una vida activa saludable; en beneficio de la prevención y cuidado de los individuos que conforman la sociedad actual y futura.

Palabras claves: Ejercicios físicos; vida saludable, hábitos alimenticios, autocuidado, descanso, vida activa saludable.

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the influence of physical exercises for a healthy active life in educational environments in order to strengthen motor activities and thus achieve the development of physical fitness, health and well-being of students and their families, as an action that impacts social development in general. It was methodologically based from a quantitative approach, through a descriptive type of research, quasi-experimental, field and transactional design. The non-probabilistic type sample consisted of 118 high school students from a public school in Peru. The data collection instrument was the self-administered questionnaire. The results showed a significant influence of physical exercises, pertinent eating habits, changes in lifestyle and self-care, as well as the predisposition of rest to promote comprehensive activities for the benefit of students. For this reason, it was concluded that it is relevant to promote actions to strengthen physical and nutritional health from school, as well as the training of students for the promotion, in different scenarios, mainly in the family, of a healthy active life; for the benefit of the prevention and care of the individuals that make up the current and future society.

Keywords: Physical exercises; healthy life, eating habits, self-care, rest, healthy active life.

INTRODUCCIÓN

Superada la crisis humanitaria resultado del Covid-19, surgen nuevos abordajes para el tema de la salud, visionando un complejo de consideraciones para el desarrollo de una vida activa saludable sustentada en prácticas positivas tales como el ejercicio físico y la buena alimentación. No se trata de una moda, es el resultado de estudios que comprueban como el desarrollo de buenos hábitos en el individuo genera un impacto en el sistema inmunológico, de allí la importancia de convertir estas prácticas en un hábito sin distinción de edad, credo, profesión, edad, o cualquier otra consideración humana.

La Organización Mundial de la Salud-OMS (2020), recomendó que el movimiento físico es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. De igual forma es beneficioso para la salud mental, puesto que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad como resultado de la pandemia; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general; no obstante, a nivel mundial, menciona la OMS (2020), cerca de 27,5 % de los adultos y 81 % de los adolescentes, no cumplen las recomendaciones mundiales sobre actividad física y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos diez años.

Igualmente, el estado de emergencia sanitaria mundial predispuso que algunos sistemas educacionales formularán propuestas de intervención para fomentar la puesta en práctica de deportes individuales como las caminatas, así como ejercicios físicos contando con el apoyo de los enfoques ambiental y tecnológico como aconteció en el caso australiano

(Australian Institute of Family Studies, 2022). Mientras, en el contexto mexicano se apuntó a la problemática de la obesidad infantil que se incrementó por el sedentarismo y por ello se formuló la propuesta de formar promotores de salud en niños del nivel primaria para que de forma virtual se puedan presentar iniciativas de mejora en ejercicios físicos y nutricionales para hacer frente a esta problemática (Bon y Ortega, 2022).

En el contexto nacional, en Perú, antes de la presencia de la pandemia, las autoridades gubernamentales encargadas de la promoción de las actividades físicas dispusieron a la población información básica entorno a la periodicidad, continuación, energía, tipo y el aumento general de actividad física beneficiosa para la salud, y eso se reflejó en la Ley N.º 30432-2016 (Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública) que dispone la realización de actividades corporales, deportivas en las escuelas públicas. Se promueve en los entornos educativos la actividad y la educación física, un estilo de vida saludable desde la alimentación, la recreación, la salud y la práctica del deporte.

Para tal fin, se hace necesaria la participación de diferentes sectores e instituciones, iniciando con los Ministerios de Educación, de Salud, de la Mujer y Desarrollo Social; colegios profesionales; sector salud; el Instituto Peruano del Deporte, entre otros, que puedan incorporar múltiples estrategias en pro de generar cambios en la conducta social, promoviendo la vida saludable como una práctica preventiva y curativa ante las afecciones de salud de la especie humana y aportando a la extensión del promedio de vida establecido en la actualidad, en el caso de Perú de 74,6 años (72,0 años los hombres y 77,3 las mujeres) (INEI, 2015).

La experiencia resultante de la virtualidad en la gran mayoría de los sectores económicos, en lo laboral, en la educación, incluso en lo religioso, puso en evidencia la precaria situación de la actividad física, especialmente, en el sector educativo, suscrita a una vez a la semana de forma obligatoria; así como mostró también el poco interés, en general, por una vida activa saludable. La tendencia de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar para la práctica de ejercicios físicos se limita al tiempo establecido en el sistema educativo, indicador de un relevante sedentarismo en esta población, situación que genera preocupación por las implicancias que puede acarrear en perjuicio de la salud (Bustanza, 2020; Puican y Granaños, 2022).

Diversos estudios (Majumdar et al., 2020; Navarrete et al., 2020; Woodall, 2020) expresan que el no hacer actividad física podría impactar negativamente la salud física y emocional generando, a la larga, retrasos en el desarrollo de habilidades motoras y neuropsicológicas de la sociedad. Muchos estudiantes, no programan en su vida cotidiana espacios donde puedan, por lo menos, en un corto tiempo realizar actividades recreativas, lúdicas que beneficien su salud integral, mas aún en estos tiempos, donde predomina el uso del móvil y todas las aplicaciones disponibles tales como juegos o redes sociales, que suelen consumir gran cantidad de horas de la vida diaria de los niños y jóvenes y pueden generar

pérdida de control, una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, impedimento de diversificar tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e inflamación por permanecer conectado y la producción de un flujo de transrealidad. (Jasso et al., 2017, p. 2833)

Ante esta realidad, la sociedad y los entes de gobierno deben atender prioritariamente y, desde diferentes entornos, como el educativo, el labo-

ral, incluso, el familiar, la promoción de mejores prácticas para el desarrollo de una vida activa saludable previendo en las futuras generaciones una vida de calidad y mas longeva, productiva y digna para todos los seres humanos. Desde esta perspectiva surge el interés por determinar la influencia de los ejercicios físicos en una vida activa saludable desde un entorno educativo, asumiendo este sector fundamental para el desarrollo de buenos hábitos. Sin lugar a dudas en las instituciones educativas se proporcione, a través de los docentes, además de la materia relacionada con la educación física, algunos programas de enseñanza extracurricular orientados a incorporar actividades para una vida activa saludable, lo cual se debe convertir, por sus beneficios, en un hábito para toda la vida (Pineda y Trejo, 2021; Rodríguez et al. 2022).

La Organización Mundial de la Salud señala que “La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física”. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021)

Por ello, es necesario que los seres humanos tengan claro la importancia y los beneficios que trae consigo la práctica de la actividad física y de la alimentación saludable. Este aspecto toma valor especial en las instituciones educativas, como entes de formación, para lo cual es imprescindible que, desde la institución educativa básica regular, se formen estudiantes que puedan promover la vida saludable lo que traiga como resultado un cambio en el comportamiento sedentario que a la larga impacte en las familias y en la sociedad. Esto también, debe darse con el apoyo de entidades aliadas con quienes en forma conjunta plantean estrategias

para este fin, de no ser así, aumentará el sedentarismo y las enfermedades que poco a poco perjudicará la salud integral de los estudiantes, entonces, frente a la problemática descrita se planteó como propósito determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de una vida saludable en entornos educativos como plataforma para la generación de nuevos hábitos en la sociedad.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo descriptiva, de campo y transeccional, haciendo uso de un diseño cuasi experimental que, desde lo manifestado por Hernández et al. (2014), consiste en la selección de un grupo de control y experimental. La población objeto de estudio son los estudiantes de nivel secundaria, puntualmente, se trabajo con un muestreo no probabilístico por conveniencia tomando con unidades de información a 118 estudiantes de una escuela pública de Perú.

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta, siendo el instrumento de investigación el cuestionario autoadministrado conformado por preguntas cerradas que abordan el autocuidado, los hábitos alimenticios, el descanso y la vida activa como indicadores asociados a las variables de estudio: ejercicios físicos y vida activa saludable.

PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS

La teoría socio cultural, sustentada por Vygotsky (1996, como se citó en Benítez y Cuadros, 2005) expone las actividades sociales culturales como la clave del desarrollo humano, puesto que impacta en la formación de personas y en la incorporación de hábitos para el bienestar que se transforman en prácticas culturales; de esta forma, lograr la práctica de una vida activa y saludable incluye la conexión entre la actividad física,

la dieta, la postura, la higiene personal y el medio ambiente, combinando estas prácticas para mejorar la calidad de vida. En consecuencia, como práctica cultural debe ir mejorando de generación en generación a través de interacciones y multiplicación de los pensamientos, estilos y formas de actuar sobre el tema.

En el contexto educativo, entonces, traerá como resultado que el estudiante se desarrolle holísticamente. Lo resaltante es, que esta teoría conlleva a que se logre un aprendizaje óptimo en la interacción y la asistencia social superior como la solución de problemas (Larios, 2022; García y Domínguez. 2022). Resultando cambios históricos, sociales y culturales que afectan positivamente el comportamiento presente y futuro.

Puntualmente, el ejercicio físico es definido por Carrillo (2020), como aquel movimiento físico que debe ser planificado, organizado, repetitivo y encaminado a un fin determinado, vale decir, para lograr el mejoramiento o mantenimiento de más de uno de los elementos de la aptitud física. Es considerado como el movimiento muscular facultativo que consume energía del organismo y permite la estabilidad física como la salud. Así, estas maniobras corporales se encuentran estructuradas con el propósito de mantener la aptitud física de las personas mediante la puesta en práctica de actividades deportivas individuales o colectivas (Soldán et al., 2021; Jia & Li, 2021).

Por su parte, Fuentes et al. (2021), indican que el ejercicio físico tiene un enérgico impacto sobre la condición de vida, relacionado al movimiento que debe realizar el ser humano a diario. La práctica regular y consiente de actividades físicas ayuda a controlar el sobrepeso, disminuye el porcentaje de grasa, provoca mejoras en la calidad de vida y disminución del riesgo de padecer enfermedades. Asimismo, la actividad física se considera uno de

los principales componentes de una vida saludable, sus beneficios están asociados con la prevención del exceso de peso corporal, la inflamación sistémica y las enfermedades crónicas no transmisibles, tanto así que la actividad física tiene beneficios potenciales en la reducción de enfermedades infecciosas, incluidas las enfermedades virales (Pelinski et al., 2021).

Para Calpa et al. (2019), la perspectiva de estilos de vida saludables puede potenciar aspectos concretos al cambiar, de forma creativa e innovadora, las actividades cotidianas de los individuos, donde incluyen no solo una dieta saludable y ejercicio físico, sino también el sueño, el acto sexual, la suspensión del consumo de drogas ilegales, el tabaco y el alcohol y otros hábitos nocivos; además de los comportamientos adecuados en términos de seguridad vial. De esta manera, se insta a desarrolear actividades que fomenten dinamismo corporal, hábitos saludables alimenticios, práctica de deportes, lo que implica reducir el sedentarismo y evitar situaciones que impidan el ejercicio físico (Pérez Ros, 2022; Rivera et al., 2022).

Es importante mencionar que Layman (1960) se dedicó a desarrollar una de las primeras revisiones sobre las contribuciones del ejercicio a la salud mental y el ajuste social. Declaró que la idea principal de mente-cuerpo era totalmente válida y, además, existía una amplia relación entre salud física y ajuste social. Igualmente, enfatizó el rol preventivo del ejercicio en el deterioro de la salud mental y su contribución al mantenimiento de la salud física. Otro autor, Cureton (1963, como se citó en Márquez, 1995) señalaba y sostenía que la estructura de la personalidad se veía sujeta a la forma física, a tal punto de que el deterioro de una estaba relacionado con la otra, y que la mejoría en la forma física, influiría ambos ámbitos de manera paralela.

Entre las dimensiones que sustentan el trabajo se encuentra el autocui-

dado, hábitos alimenticios, descanso y vida saludable, como descriptores asociados a una vida saludable, en este sentido, el autocuidado se presenta como la capacidad de los individuos de atender su propio cuerpo y mente, convirtiéndose en gestor de su cuidado y bienestar, “el autocuidado se erige como una estrategia para la prevención y promoción de conductas saludables, por medio del cual se puede contribuir al cuidado integral del ser humano”. (Cancio-Bello et al., 2019, p.121)

En este sentido, la presencia del autocuidado en los seres humanos, genera sentimientos y acciones asociadas a la preservación individual y social, adoptando prácticas que complementen el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo psicosocial, las cuales se asocian también con los buenos hábitos alimenticios. Vale destacar que el autocuidado puede ser descrito como un asunto cultural, concibiendo entonces que “las conductas de autocuidado son transmitidas de una generación a otra, varían en dependencia del contexto histórico-social, nivel económico, status social, color de la piel, edad, sexo, etc.”. (Cancio-Bello et al., 2019, p.124)

Continuando, la ingesta de alimentos saludables impacta en la calidad de vida, en la prevención y curación de enfermedades, así como en el desempeño y la motricidad, una alimentación inadecuada produce, a la larga, múltiples enfermedades, incluso obesidad mórbida que afecta el desenvolvimiento de los individuos. Complementariamente, la salud también se complementa con las horas de descanso; el equilibrio entre el trabajo, el esfuerzo físico y el tiempo que se invierte en descansar, tanto para el sueño nocturno, como para tomar pausas durante una jornada, son claves para evitar situaciones de estrés, desgaste emocional, entre otras consecuencias cognitivas que tienen impacto en la salud física.

Una vida activa saludable, se constituye en un conjunto de hábitos físicos y mentales, como expresión de un pensamiento integral que reconoce el impacto que los ejercicios físicos y una buena alimentación genera en la calidad de vida, en el corto, mediano y largo plazo (Ortiz et al. (2022)). Por lo tanto, el mayor reto de las personas no consiste en realizar ejercicios físicos sino la complementariedad de otras prácticas, como la nutricional que permita evidenciar una buena salud y estado conveniente, para que, mediante la autorregulación permanente se eviten complicaciones a lo largo de la vida. Esta es una constante, que involucra diferentes funciones, la tónica está relacionada con el eje del cuerpo, y también relacionada con la identificación social y las acciones posturales en el proceso del pensamiento (Wingert y Fernandes, 2022).

En este sentido, los aportes en la práctica psicomotriz de Henri Wallon (1997) son muy importantes para la ejecución de actividad física en los seres humanos desde la etapa de la niñez, toda vez que es necesario pen-

sar en el cuerpo desde la complejidad y la constructividad corpórea como proceso en la búsqueda de instaurar un nuevo significado al funcionamiento psicomotor (Universidad Nacional de Córdoba, 2020; De Assis et al., 2022).

RESULTADOS: INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA VIDA ACTIVA SALUDABLE

Sustentado en lo anterior y mediante el modelo de regresión logística multinomial, se desglosan las dimensiones que componen las variables: ejercicio físico y vida activa saludable, la primera tabla (tabla 1) representa la estructura de clasificación de las dimensiones observadas las cuales sobrepasan el segundo cuartil, reflejando pronósticos de 65.8 % para autocuidado, 72.5 % para hábitos alimenticios, 61.7 % para descanso y 69.2 % para vida activa saludable, lo que a su vez hace pronosticar bases sólidas para la presente investigación.

TABLA 1.
Dimensiones en estudio

Observado Muy baja		Pronosticado				
		Baja	Alta	Muy alta	Porcentaje correcto	
Autocuidado	muy baja	0	12	0	0	0.0%
	baja	0	73	0	3	96.1%
	alta	0	23	0	1	0.0%
	muy alta	0	2	0	6	75.0%
	Porcentaje global	0.0%	91.7%	0.0%	8.3%	65.8%
Hábitos alimenticios	muy baja	0	0	2	0	0.0%
	baja	0	0	25	0	0.0%
	alta	0	0	80	3	96.4%
	muy alta	0	0	3	7	70.0%
	Porcentaje global	0.0%	0.0%	91.7%	8.3%	72.5%

Descanso	muy baja	0	5	0	0	0.0%
	baja	0	68	3	0	95.8%
	alta	0	34	6	0	15.0%
	muy alta	0	3	1	0	0.0%
	Porcentaje global	0.0%	91.7%	8.3%	0.0%	61.7%
Vida Activa Saludable	muy baja	0	0	1	0	0.0%
	baja	0	33	26	0	55.9%
	alta	0	6	50	0	89.3%
	muy alta	0	0	4	0	0.0%
	Porcentaje global	0.0%	32.5%	67.5%	0.0%	69.2%

Elaboración propia (2023)

A fin de darle continuidad a la secuencia de regresión y perfilar el contenido de los datos para el fin del estudio, se pasó a observar las pruebas de razón de verosimilitud, esta prueba tiene el principal fin de excluir las dimensiones que estén por encima de >0.05 . Cabe resaltar que, en este paso o instancia, se observa evidencia estadística a favor de que

los ejercicios físicos si influyen sobre autocuidado, hábitos alimenticios y descanso en la promoción en los estudiantes de acciones para una vida activa saludable, puesto que todos los valores están por debajo de <0.05 .

TABLA 2.

Pruebas de la razón de verosimilitud

		Criterios de ajuste de modelo	Pruebas de la razón de verosimilitud		
		Logaritmo de la verosimilitud -2 de modelo reducido	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Efecto para autocuidado	Intersección	76.288	51.215	3	0.000
	Programa de Ejercicios Físicos	60.480	35.407	3	0.000
Efecto para hábitos alimenticios	Intersección	72.699	55.463	3	0.000
	Programa de Ejercicios Físicos	64.505	47.268	3	0.000
Efecto para descanso	Intersección	47.533	26.037	3	0.000
	Programa de Ejercicios Físicos	42.550	21.054	3	0.000
Efecto para Vida activa saludable	Intersección	77.699	61.693	3	0.000
	Programa de Ejercicios Físicos	66.497	50.492	3	0.000

Elaboración propia (2023)

Teniendo como sustento, que el P valor es significativo (Tabla 2), se puede decir que la variable exógena o independiente si predice dentro del modelo de regresión a las dimensiones de la variable dependiente, en tal sentido, se vio pertinente exponer el valor R cuadrado arrojado por el sistema estadístico (Tabla 3) para este caso se apoya con el estadígrafo Nagelkerke quien entrega, mediante su modelo matemático, en qué medida es explicada la variable dependiente por la variable independiente, para autocuidado vimos un valor de 29% para hábitos alimenticios un 39%, para descanso un 19% y la variable vida activa saludable un 41%.

TABLA 3.
Pseudo R cuadrado

Para autocuidado	Cox y Snell	0.256
	Nagelkerke	0.294
	McFadden	0.144
Para hábitos alimenticios	Cox y Snell	0.326
	Nagelkerke	0.397
	McFadden	0.230
Para descanso	Cox y Snell	0.161
	Nagelkerke	0.191
	McFadden	0.095
Para Vida activa saludable	Cox y Snell	0.343
	Nagelkerke	0.419
	McFadden	0.245

Elaboración propia (2023)

En este penúltimo paso, se presenta una fórmula (Valencia & Bonifaz, 2018) que permite pronosticar las probabilidades presentes en cada dimensión, puesto que la finalidad es saber cómo cada una de ellas es influenciada por la variable independiente, fue necesaria su aplicación

$$Z_{in} = \beta_{n0} + \beta_{n1} X_{i1} + \beta_{n2} X_{i2} + \dots + \beta_{nj} X_{ij}$$

Donde Z_{in} es la probabilidad de pertenencia del caso, β_n es el Valor Beta de la intersección e "i" es el valor del predictor, como bien se menciona esta fórmula permite calcular la probabilidad que el programa de ejercicios físicos influya en el autocuidado, hábitos alimenticios, descanso y en la vida activa saludable respectivamente, en este sentido se reemplazó la fórmula con las constantes y coeficientes hallados en el cuadro de estimaciones de parámetro (Tabla 4) por lo cual se tuvo la estimación que para la dimensión autocuidado fue $=16.667 + (-4.520 * VI)$ como resultado dio 4.199, para la dimensión Hábitos Alimenticios fue $=14.802 + (-3.939 * VI)$ como resultado dio 3.936, para la estimación de la dimensión Descanso fue $=9.052 + (-2.104 * VI)$ lo que arrojó un 3.248 y para la variable Vida Activa Saludable alta $=67.475 + (-16.789 * VI)$. Resultado 21.165.

TABLA 4.

Estimaciones de parámetro

								95% de intervalo de confianza para Exp(B)	
		B	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	Límite inferior	Límite superior
		Intersección	16.667	3.550	22.042	1	0.000		
Autocuidado	baja	P. de Ejercicios Físicos	-4.520	1.009	20.055	1	0.000	0.011	0.002 0.079
		Intersección	14.802	3.115	22.580	1	0.000		
Hábitos Alimenticios	alta	P. de Ejercicios Físicos	-3.939	0.903	19.015	1	0.000	0.019	0.003 0.114
		Intersección	9.052	3.181	8.098	1	0.004		
Descanso	baja	P. de Ejercicios Físicos	-2.104	0.983	4.583	1	0.032	0.122	0.018 0.837

Elaboración propia (2023)

Luego de remplazar la fórmula (Valencia & Bonifaz, 2018), se obtuvo los valores Z por cada dimensión, en este contexto corresponde calcular mediante una ecuación la probabilidad de influencia para cada dimensión, la fórmula se presenta como sigue:

$$\pi_{in} = \frac{e^{z_{in}}}{1 + e^{z_{i1}} + e^{z_{i2}} + e^{z_{i3}} + \dots + e^{z_{ik-1}}}$$

Posterior a ello se remplazó en cada una de las dimensiones, quedando para el Autocuidado la siguiente operación $e(4.199)/1+e(4.199)+e(3.936)+e(-3.248)=0.5604$, esto hace referencia a una influencia de la variable independiente del 56 % sobre la dimensión autocuidado, para los hábitos de alimentación la operación fue $e(3.936)/1+e(4.199)+e(3.936)+e(-3.248)=0.4308$, lo que a su vez hace referencia la variable independiente tiene una influencia del 43 % sobre esta dimensión hábitos de alimentación y para descanso la operación fue $e(3.248)/1+e(4.199)+e(3.936)+e(-3.248)=0.2165$ este valor hace referencia a que la variable independiente

tiene una influencia del 21 % sobre esta dimensión descanso.

Los resultados mostraron argumentos suficientes para indicar que la variable programa de ejercicios físicos influyen en 56 % sobre la dimensión autocuidado, de otro lado las pruebas de razón de verosimilitud evidencian estadística confiable, representada por valores <0.05 lo que permite sustentar el modelo de regresión logística multinomial para afirmar que la variable predictora si influye en la variable dependiente, todo lo expuesto cobra mejor sentido cuando se observa lo dicho por Cossio (2020) quien refiere que las personas que no están influenciadas por las actividades físicas, suelen verse y sentirse descuidadas, lamentablemente el uso de herramientas tecnológicas y las conexiones en redes dadas por el internet. De acuerdo con Soldan et al. (2021) se ha alejado de la influencia de las actividades motoras que antes se daban con más frecuencia en los juegos presentes entre los niños y la interacción de los deportes entre los jóvenes.

Lo mencionado, bien se sustenta por lo referido por Henri Wallon (1997) quien indica en su teoría de practica

motriz a través del movimiento del cuerpo, los múltiples beneficios que resultan, tales como función tónica y clónica, eje-equilibrio, sensibilidad, emoción, proceso de imitación, y en el infante brinda avance psicológico del niño, puesto que tiene una nueva concepción el funcionamiento psicomotor.

De otra parte, también se pudo hallar que la variable ejercicios físicos influyen en un 43 % sobre esta dimensión hábitos de alimentación y que esta influencia es estadísticamente significativa, esto guarda relación con lo expuesto por Gutiérrez et al. (2022) quienes mencionan que los hábitos de alimentación como contraparte fundamental para la salud y una vida sana, el desarrollar hábitos saludables de alimentación complementa un buen programa de actividad física, de otro lado Carrillo (2020) confirma que buenos hábitos de alimentación mantendrá personas saludables y alertas, considerando que el movimiento muscular y gasto energético se requiere cubrir diariamente; es necesario mantener al organismo con buenos hábitos de alimentación, puesto que a su vez brindan estabilidad física, una persona que se alimenta bien siempre suele sentirse físicamente mejor (Soldán et al., 2021; Jia y Li, 2021).

Lo referido es sustentado por Vygotsky (1996, como se citó en Benítez y Cuadros, 2005), quien indica en su teoría socio cultural que, las actividades sociales culturales promueven la formación de personas en razón de incorporar hábitos para su bienestar, puesto observa del colectivo de personas, como otros logran mediante la práctica de nuevos hábitos, una vida activa y saludable.

Asimismo, la variable ejercicios físicos influye también sobre la dimensión descanso, en un 21 % así también esta influencia es estadísticamente significativa, lo hallado guarda relación con lo mencionado por Calpa et

al. (2019), quien refiere que no solo una perspectiva de estilos de vida saludables va a posibilitar un entorno al cambio, sino que también es de suma importancia guardar las horas de sueño mínimas requeridas para el cuerpo se sienta mejor y saludable.

Lo expuesto se sustenta con lo mencionado por Carrillo (2020), quien indica que toda actividad física debe ser complementada con un organizado plan de descanso, esto para lograr el mejoramiento de los todos los elementos de una vida saludable, el ser humano consume energía en todo momento, en tal sentido el descanso es vital.

Los hallazgos ayudaron a orientar la investigación, al nivel explicativo y predictivo, puesto que sirvió para explicar y predecir la ocurrencia de los elementos conformados en una vida activa saludable, en razón de la promoción de ejercicios físicos, ya que como refieren Pérez Ros (2022) y Rivera et al. (2022) implementar programas donde las personas puedan realizar ejercicios físicos, siempre tendrán un impacto positivo, tanto a nivel de una vida saludable así como en el aspecto nutricional.

Lo anterior no es nuevo, menciona Lonescu (2022) la experiencia europea en la formulación de planes operativos de fortalecimiento de las actitudes de los estudiantes hacia la actividad física con el propósito de fomentar estilos de vida saludables, confirmando en propósito de esta investigación. Asimismo, los estudios de Huambachano et al. (2023), confirman que el ejercicio físico mejora el índice de masa corporal, la presión arterial y la frecuencia cardiaca de quienes la practican. Con apoyo de otros trabajos, se confirma los beneficios del ejercicio físico y se identificó que la ejercitación de deportes conjuntos como el basquetbol no solo permitirá que la motricidad sea adecuada, sino que pueda desarrollarse hábitos saludables de alimentación y entrenamiento (Gutiérrez et al., 2022).

Por lo tanto se determina la existencia de influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de una vida activa saludable, especialmente en entornos educativos, dado que se vio que las dimensiones contenidas en la variable ejercicios físicos se comportan correlacionalmente, siendo la dimensión más destacada el autocuidado 56 %, seguido de hábitos alimenticios 43 % y al final el descanso 21 %, entregando en conjunto una media del 40% para la variable vida activa saludable.

CONCLUSIÓN

La investigación evidenció que los ejercicios físicos influyen de forma significativa en el autocuidado y hábitos alimenticios de las personas, puesto que la ejecución de actividades implica mejoras sustantivas en la estabilidad física, vida sana y nutrición adecuada para consolidar el cambio saludable en el organismo de los individuos.

Asimismo, se pudo identificar que promover en las estudiantes de nivel secundaria la practica de ejercicios físicos y el consecuente resultado de una vida activa saludable impacta en el ámbito educacional, ya que se fortalece la puesta en práctica de ejercicios físicos, hábitos alimenticios pertinentes, cambios en el estilo de vida y en el autocuidado, así como la predisposición del descanso para promover actividades integrales en beneficio de los estudiantes y de sus familiares, al impulsar dichas prácticas como un cambio cultural generacional.

En consecuencia, los futuros estudios se podrán enfocar en investigaciones sistemáticas que incluyan las percepciones y puntos de vista de los docentes e instructores físicos, de los familiares y de los propios estudiantes para evaluar cómo la práctica de ejercicios físicos y de buenos hábitos alimenticios en conjunto con el autocuidado impacta en una vida activa saludable y por ende, en una mejor

calidad de vida para la sociedad en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Australian Institute of Family Studies. (2022). Families in Australia Survey. Life During Covid-19. *Report No. 5: What We Did During Lockdown*. <https://aifs.gov.au/publications/what-we-did>

Bon, K.A, y Ortega, M.I. (2022). Selección participativa de niños como promotores de salud para prevenir la obesidad infantil en tiempos de COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica*, 20(1), 189-209. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v20i1.49640>

Bustinzá, V. (2020). *El 70% de la población adulta peruana sufre de sobrepeso y obesidad*. <http://udep.edu.pe/hoy/2020/el-70-de-lapoblacion-adulta-peruana-sufre-de-sobrepeso-y-obesidad/>

Calpa, M., Santacruz, A., Álvarez, M., Zambrano, A., Hernández, L., y Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

Cancio-Bello, C.; Ruiz, A. y Alarcó, G. (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>

Carrillo, S. (2020). *El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia?* *Revista Costarricense de Cardiología*, 22, 27-29. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-41422020000300027&script=sci_arttext

Cossio, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(2), 1-3. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v7i2.92>

Decreto Supremo N.º 044-2020-PCM. *Diario Oficial El Peruano*. 10 de abril del 2020 <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/460472-044-2020-pcm>

De Assis, L. A., de Oliveira, G. S., & Santos, A. O. (2022). As contribuições da teoria de Henri Wallon para a educação. *Cadernos da FUCAMP*, 21(52). <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2817>

Fuentes, H., Urbano, S., Aguilera, R., & González C. (2021). Ejercicio físico y suplementación nutricional para el combate de la obesidad sarcopénica en adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(1), 46-54. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.213>

García, A., y Domínguez, I. (2022). La interculturalidad: una mirada desde el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural. *Conrado*, 18(84), 40-48. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000100040&lng=es&tlng=es.

Gutiérrez, O., Narváez, E., y Narváez, F. R. (2022). El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 2(2), 1-10. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/64>

<https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista M. (2014) *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw-Hill Interamericana.

Huambachano, A., Sanchez, E. & Hnaire, E. (2023). Efectos del ejercicio físico sobre el estado de salud y la satisfacción de la vida. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, (17), p.138-149. <http://encuentros.unermb.web.ve/index.php/encuentros/issue/view/14>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2015). Esperanza de vida de población peruana aumentó en 15 años en las últimas cuatro décadas. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/esperanza-de-vida-de-poblacion-peruana-aumento-en-15-anos-en-las-ultimas-cuatro-decadas-8723/#:~:text=de%2043%2C%20a-.74%2C6%20a%C3%B1os,-y%20la%20asa>

Jia, J. & Li, B. (2021). Physical health of teenagers and the biological characteristics affecting sports-related physical fitness. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s13721-021-00291-w>

Jasso, J.; López, F. y Díaz, R. (2017) Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>

Lonescu, M. L. (2022). The impact of physical activity on a healthy lifestyle. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22(1). <https://www.analefefs.ro/en/anale-fefs/2022/i1/pe-autori/10.%20IONESCU%20MIHAIL-LEONARD.pdf>.

Larios, A. (2022). El problema epistemológico de las teorías del aprendizaje. *Logos Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 2*, 9(17), 7-10. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/view/8289>

Layman, E. M. (1960). *Contribuciones del ejercicio y el deporte a la salud mental y el ajuste social*. En: Gurman, A. y Razin, A. (Eds.). *Effective psychotherapy: a handbook of research*. New York: Pergamon Press.

Ley N° 30432-2016. *Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública* (13 de mayo de 2016).

Normas Legales N.º 587206. Diario Oficial El Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/118492-30432>

Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *ChronobiolInt.* 37, 1191-1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.17861>

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>

Ministerio de Salud y Protección Social. (3 de enero de 2021). *La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>

Navarrete, Z., Manzanilla, H. M. y Ocaña, L. (2020). Políticas implementadas por el gobierno mexicano frente al COVID-19. El caso de la educación básica. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50, 143-172. <https://doi.org/10.48102/RLEE.2020.50.ESPECIAL.100>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>

Ortiz, W., Contreras, B., Arévalo, J., Ferrebus, J., y Hernández, J. (2022). Vida Activa y Saludable: Estrategia Formativa de Hábitos de Vida para el Desarrollo de la Aptitud Física y Promoción de la Salud. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 1-17. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/14555>

Pelinski, M., Da Silva, K., Ribeiro, M., Starck, E., Calciolari, R., & De

Resende, D. (2021). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and experimental medicine*, 21(1), 15-28. <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>

Pérez Ros, P. (2021). Pasaporte Saludable: Propuesta didáctica para el fomento de los hábitos saludables en escolares de Educación Primaria. *Revista Educativa HEKADEMOS*, (30), 39-49. <https://hekademos.com/index.php/hekademos/article/view/40>

Puican, A., y Granados, J. C. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 2(4), 1-9. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/70>

Rivera, J.M., Aguirre, J., y Núñez, O. (2022). Educación física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>

Soldan, C., Díaz, S., Pacheco, J., y Duarte, E. (2021). Efectos de la actividad física y ejercicio físico, como experiencia motora en niños/as y adolescentes con trastorno del espectro autista; una revisión sistemática. *Revista Horizonte Ciencias De La Actividad Física*, 12(1), 1-16. <http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/192>

Rodríguez, E., Rincón, J., Bedoya, A., & Gómez, S. (2022). Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-2021. *Revista CIES Escolme*, 13(1), 65-82. <http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/387>

Tavakol, Z., Ghannadi, S., Tavesh, M. R., Halabchi, F., Noormo-

hammadpour, P., Akbarpour, S., &Reyhan, S. K. (2021). Relationship between physical activity, healthy lifestyle and COVID-19 disease severity; a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01468-9>

Universidad Nacional de Córdoba. (2020). Henri Wallon. Aportes a la práctica psicomotriz. *Henri Wallon. Aportes a La Práctica Psicomotriz*, 2. https://upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/programa_psicomotriz.pdf

Valencia, E. y Bonifaz, A. (2018). Modelo de Regresión Logística Multinomial para medir las preferencias que tienen los clientes en el sector farmacéutico: caso Ambato, Ecuador. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 6(4), 321-322. http://jppres.com/jppres/pdf/vol6/jppres18.365_6.4.318.pdf

Wallon, H. (1997). *Psicología y educación del niño. Una comprensión dialéctica del desarrollo y la Educación Infantil*. Visor-Mec

Wingert, V. D., & Fernandes Martins, J. (2022). Henri Wallon, um Psicomotricista esquecido das Escolas?. *Argumentos Pró-Educação*, 7. <https://doi.org/10.24280/10.24280/ape.v7.e767>

Woodall, J. (2020). COVID-19 and the role of health promoters and educators. *Emerald Open Research*, 2(28). <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13608.2>