

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**



**ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO FÍSICO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA DE LA CIUDAD DE TACNA, AÑO 2025**

Tesis Presentada por:

Bach. Quispe García, Richard André

Para optar el título Profesional de:

Licenciado en Educación en la especialidad de Física y Deportes

TACNA –PERÚ

2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Richard André Quispe García, bachiller de la Escuela Profesional de Educación adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificado/a con DNI 47254223, soy autor/a de la tesis titulada: «ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LA CIUDAD DE TACNA, AÑO 2025», asesorado/a por el/la Mag. Víctor Adolfo Ercilla.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el/la único/a autor/a del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciado/a en Educación Física y Deporte.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

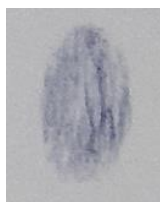
Tacna, 30 de Marzo de 2026



Firma

Nombres y apellidos: Richard André Quispe García

DNI: 47254223



Huella Digital

DEDICATORIA

A mi familia, pilar fundamental en mi vida, quienes con su cariño, comprensión y perseverancia me inspiran día a día a seguir adelante. Este logro también es suyo, porque nunca dejaron de creer en mí.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por la vida y la fortaleza brindada en cada etapa de este proceso. A mi familia, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi principal motivación para seguir avanzando.

A mi asesor(a), por su orientación, dedicación y valiosos aportes que enriquecieron este trabajo. A los docentes y a la institución, por brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para mi formación profesional.

A todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron al desarrollo de esta investigación, mi más sincero agradecimiento.

TÍTULO

ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LA
CIUDAD DE TACNA, AÑO 2025

AUTOR

Bach. Quispe García, Richard André

ASESOR

Mag. Víctor Adolfo Ercilla
ORCID: 0000-0001-9462-4284

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad e Inclusión Educativa

SUB-LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Factores y Rendimiento del Estudiante

ODS 3: Salud y Bienestar

“Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.”

El estudio se vincula directamente con el ODS 3 porque aborda factores determinantes del bienestar adolescente, como la alimentación, actividad física, salud mental, relaciones sociales, conductas de riesgo y autocuidado. La investigación evidencia que estilos de vida saludables mejoran el rendimiento físico y, por tanto, contribuyen al desarrollo de una vida más sana.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
El Problema	4
1.1. Determinación del Problema	4
1.2. Formulación del Problema	6
1.2.1. Pregunta General	6
1.2.2. Preguntas Específicas.....	6
1.3. Justificación de la Investigación	7
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo General	9
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
1.5. Antecedentes del estudio	10
1.5.1. Antecedentes Internacionales	10
1.5.2. Antecedentes Nacionales.....	11
1.5.3. Antecedentes Regionales.....	13
1.6. Definiciones Operacionales	14
1.6.1. Estilos de vida.....	14

1.6.2. Alimentación.....	15
1.6.3. Estado emocional.....	15
1.6.4. Relaciones sociales.....	15
1.6.5. Toxicomanías.....	15
1.6.6. Salud.....	15
1.6.7. Rendimiento físico.....	16
1.6.8. Test de Cooper.....	16
CAPÍTULO II.....	17
Estilos De vida.....	17
2.2. Estilos de vida.....	17
2.2.1. Definiciones.....	17
2.2.2. Importancia del estilo de vida en la adolescencia.....	17
2.2.3. Clasificación de los estilos de vida.....	18
2.2.4. Modelos teóricos relacionados a los estilos de vida.....	20
2.2.5. Dimensiones de los estilos de vida.....	22
CAPÍTULO III.....	27
Rendimiento físico.....	27
3.1. Definiciones de rendimiento físico.....	27
3.1.1. Importancia del rendimiento físico en adolescentes.....	28
3.1.2. Factores determinantes del rendimiento físico.....	29
3.1.3. Modelos teóricos relacionados al rendimiento físico.....	29
3.1.4. Dimensión de la variable rendimiento físico.....	31
CAPÍTULO IV.....	33
Metodología.....	33
4.1. Enunciado de las Hipótesis.....	33

4.1.1. Hipótesis General.....	33
4.1.2. Hipótesis Específicas	33
4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición	35
4.2.1. Variable 1	35
4.2.2. Variable 2	37
4.3. Tipo y Diseño de Investigación	38
4.4. Ámbito de la Investigación.....	38
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	39
4.5.1. Unidad de Estudio	39
4.5.2. Población de Estudio	39
4.5.3. Muestra de estudio.....	40
4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección.....	40
4.6.1. Procedimiento y Análisis de la Información	40
4.6.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección.....	41
CAPÍTULO V	42
Los Resultados	42
5.1. El Trabajo de Campo.....	42
5.2. Diseño de Presentación de los Resultados.....	43
5.3. Los Resultados.....	44
5.3.1. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Rendimiento físico	61
5.3.2. Resultados del Análisis Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico	63
5.4. Comprobación de las Hipótesis	65
5.4.1. Comprobación de la Hipótesis Específica 1.....	66
5.4.2. Comprobación de la Hipótesis Específica 2.....	67

5.4.3. Comprobación de la Hipótesis Específica 3.....	69
5.4.4. Comprobación de la Hipótesis Específica 4.....	70
5.4.5. Comprobación de la Hipótesis Específica 5.....	71
5.4.6. Comprobación de la Hipótesis Específica 6.....	73
5.4.7. Comprobación de la Hipótesis General	74
5.5. Discusión	75
CAPÍTULO VI.....	80
Conclusiones y Sugerencias	80
6.1. Conclusiones.....	80
6.2. Sugerencias	81
REFERENCIAS.....	83
ANEXOS	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	35
Tabla 2 Operacionalización de variables	37
Tabla 3 Distribución de población estudiantil de secundaria por secciones	40
Tabla 4 Descriptivos de características generales	44
Tabla 5 Dimensión alimentación.....	47
Tabla 6 Dimensión actividad física.....	49
Tabla 7 Dimensión estado emocional.....	51
Tabla 8 Dimensión relaciones sociales.....	53
Tabla 9 Dimensión toxicomanías	55
Tabla 10 Dimensión salud	57
Tabla 11 Estilos de vida.....	59
Tabla 12 Test de cooper	61
Tabla 13 Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico.....	63
Tabla 14 Supuestos de normalidad.....	65
Tabla 15 Supuestos de normalidad.....	65
Tabla 16 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	66
Tabla 17 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	68
Tabla 18 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	69
Tabla 19 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	71
Tabla 20 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	72
Tabla 21 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	73
Tabla 22 Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Evaluación de rendimiento según parámetros del Test de Cooper.....	32
Figura 2 Descriptivos de características generales.....	45
Figura 3 Dimensión alimentación.....	47
Figura 4 Dimensión actividad física.....	49
Figura 5 Dimensión estado emocional.....	51
Figura 6 Dimensión relaciones sociales.....	53
Figura 7 Dimensión toxicomanías.....	55
Figura 8 Dimensión salud.....	57
Figura 9 Estilos de vida.....	59
Figura 10 Test de cooper.....	61
Figura 11 Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico.....	63

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna durante el año 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 53 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para evaluar los estilos de vida se utilizó un cuestionario multidimensional que incluyó alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud, mientras que el rendimiento físico se midió mediante el Test de Cooper. Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre los estilos de vida y el rendimiento físico ($\rho = 0,755$; $p = 0,000$). Asimismo, cada dimensión mostró correlaciones significativas con el rendimiento: alimentación ($\rho = 0,617$), actividad física ($\rho = 0,579$), estado emocional ($\rho = 0,657$), relaciones sociales ($\rho = 0,671$), toxicomanías ($\rho = 0,637$) y salud ($\rho = 0,650$). Se concluye que los estudiantes con mejores estilos de vida presentan un mayor rendimiento físico, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables desde el contexto escolar.

Palabras clave: actividad física, adolescentes, estilo de vida, rendimiento físico, salud escolar y test de Cooper.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between lifestyle and physical performance in secondary school students from a private educational institution in Tacna during 2025. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational design was used. The sample consisted of 53 students selected through non-probabilistic sampling. Lifestyle was assessed using a multidimensional questionnaire that included nutrition, physical activity, emotional state, social relationships, substance use, and health, while physical performance was measured using the Cooper Test. Results showed a positive and significant relationship between lifestyle and physical performance ($\rho = 0.755$; $p = 0.000$). Each lifestyle dimension also presented significant correlations with performance: nutrition ($\rho = 0.617$), physical activity ($\rho = 0.579$), emotional state ($\rho = 0.657$), social relationships ($\rho = 0.671$), substance use ($\rho = 0.637$), and health ($\rho = 0.650$). It is concluded that students with healthier lifestyles exhibit better physical performance, highlighting the need to promote wellness habits within the school environment.

Keywords: Adolescents, cooper test, lifestyle, physical activity, physical performance and school health.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida que adoptan los adolescentes se ha convertido en un factor determinante para su desarrollo integral, ya que influye directamente en su bienestar físico, emocional y social. En la actualidad, diversas instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (2024), advierten que la mayoría de los adolescentes presenta niveles insuficientes de actividad física y hábitos alimentarios inadecuados, situación que se asocia con el incremento del sedentarismo, el sobrepeso y la disminución del rendimiento físico. De igual manera, estudios recientes señalan que factores como la alimentación, el descanso, las relaciones sociales y el estado emocional condicionan significativamente la capacidad de los estudiantes para desenvolverse en actividades que demandan resistencia, fuerza, velocidad y coordinación.

En el contexto nacional, los reportes epidemiológicos y las investigaciones sobre estilos de vida en adolescentes evidencian una tendencia creciente hacia patrones poco saludables, caracterizados por el aumento del tiempo frente a pantallas, la disminución de la práctica deportiva y el consumo frecuente de alimentos con bajo valor nutricional. Esta situación repercute negativamente en la condición física y en el rendimiento físico, aspectos fundamentales durante la etapa escolar, en la que se consolidan hábitos que pueden mantenerse hasta la adultez (Vargas et al., 2023).

A nivel regional, la ciudad de Tacna presenta indicadores elevados de sobrepeso y obesidad en comparación con otras regiones del país, lo cual refleja la necesidad de promover estilos de vida saludables en la comunidad educativa. Sin embargo, se dispone de pocos estudios locales que relacionen directamente los hábitos cotidianos de los adolescentes con su rendimiento físico. Esta ausencia de evidencia dificulta la implementación de estrategias de intervención pertinentes, sostenibles y adaptadas a la realidad escolar.

En este marco, el rendimiento físico se entiende como la capacidad del organismo para responder de forma eficiente ante demandas de esfuerzo físico, la cual se evalúa mediante pruebas que miden resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Una de las herramientas más utilizadas para su medición en contextos escolares es el Test de Cooper, que permite estimar la capacidad aeróbica mediante la distancia recorrida en un tiempo determinado.

Por lo tanto, el presente estudio tiene como propósito establecer la relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, durante el año 2025.

La investigación busca aportar evidencia científica que permita comprender la influencia de los hábitos cotidianos en la capacidad física de los adolescentes, a fin de orientar acciones pedagógicas y de promoción de la salud en el contexto escolar. Asimismo, los resultados servirán como referencia para el diseño de programas educativos que fomenten la actividad física, la alimentación adecuada y la formación de hábitos saludables.

Además, la presente investigación se organiza en seis capítulos.

En el Capítulo I se plantea el problema de estudio, la formulación de preguntas, los objetivos, la justificación, los antecedentes y las definiciones operacionales.

El Capítulo II desarrolla el marco teórico referente a los estilos de vida, sus fundamentos, dimensiones y modelos explicativos.

En el Capítulo III se aborda el rendimiento físico, su importancia en adolescentes, los factores que lo determinan y el Test de Cooper como instrumento de evaluación.

El Capítulo IV describe la metodología utilizada, incluyendo las hipótesis, el tipo y diseño de investigación, la operacionalización de variables, la población, la muestra y los procedimientos de recolección y análisis de datos.

En el Capítulo V se presentan los resultados descriptivos e inferenciales, así como la comprobación de hipótesis y la discusión correspondiente.

Finalmente, el Capítulo VI expone las conclusiones y las sugerencias derivadas del estudio.

CAPÍTULO I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

Según González y Molero (2023), el estilo de vida es una forma general de vivir que surge de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de comportamiento individual influenciados por factores socioculturales y rasgos personales. Por otro lado, el rendimiento físico es un constructo multicomponente estrechamente relacionado con la capacidad de realizar actividades físicas (como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación) y constituye un importante indicador de la salud en niños y adolescentes en función de pruebas físicas (Masanovic, y otros, 2020).

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) alerta que el 80 % de los adolescentes en el mundo no realiza la actividad física diaria recomendada. Van Sluijs et al. (2021), coinciden en que globalmente “el 80 % de los adolescentes son insuficientemente activos” y que muchos dedican más de dos horas diarias a actividades sedentarias frente a pantallas. Además, los informes de salud pública señalan un aumento sostenido de la obesidad infantil: se estima que alrededor de 159 millones de niños y adolescentes (5–19 años) vivían con obesidad en 2022 (World Obesity, 2022). En conjunto, estos datos muestran que los estilos de vida modernos (dieta pobre y sedentarismo) están generando poblaciones jóvenes con baja condición física, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas.

En el contexto nacional, las encuestas recientes confirman tendencias similares. El ENDES 2024 reporta que el 62 % de los peruanos de 15 años o más tiene sobrepeso u obesidad (36,5 % sobrepeso, 25,7 % obesidad) (Infobae, 2025). Por otro lado, UNICEF (2023) indica que el 38,4 % de los niños y adolescentes de 6 a 13 años presenta sobrepeso, y estudios nacionales documentan que la mayoría de los jóvenes lleva un estilo de vida poco saludable. Por ejemplo, Vargas et al. (2023) hallaron niveles muy bajos de actividad física en adolescentes peruanos (solo el 15–27 % realizaba actividad adecuada) y un sedentarismo muy alto (hasta 93,5 % pasaba más de dos horas diarias sentados). Flores et al. (2024) evaluaron a 876 escolares de Puno y encontraron que el 45,9 % dedicaba 4–5 horas diarias a pantallas y el 24,9 % entre 6–7 horas; en ese estudio el 31,1 % de las adolescentes mujeres tenía sobrepeso. En resumen, los datos nacionales revelan que en Perú los adolescentes llevan cada vez estilos de vida más sedentarios y con sobrepeso creciente, lo que afecta su rendimiento físico y salud.

En el ámbito local, la región Tacna también afronta estos problemas, aunque se dispone de menos estudios específicos. La región registró la tasa de obesidad más alta del país: la ENDES 2022 indicó que el 49 % de los tacneños tiene obesidad (frente al 26 % nacional). En adultos de 30–59 años de Tacna, la obesidad alcanza el 56 %, y se ha detectado obesidad en un 5 % de los niños de 5–11 años (Agencia Andina, 2025).

Pese a ello, la investigación local es escasa; Antezana (2025) señala que no existen estudios serios en nuestra población sobre este tema. Estudios académicos recientes en Tacna sugieren que muchos estudiantes tienen estilos de vida solo moderadamente saludables: por ejemplo, Pérez (2022) halló que los adolescentes tacneños evaluados mostraban un nivel moderado de actividad física y hábitos de vida en general moderadamente saludables. En conjunto, estos hallazgos indican que los jóvenes tacneños enfrentan deficiencias en su estilo de vida y condición física, pero faltan datos oficiales sobre su rendimiento físico.

Por consiguiente, ante la falta de estudios específicos en Tacna y la observada tendencia a estilos de vida poco saludables en los escolares, se hace necesaria esta investigación, con el objetivo principal establecer la relación entre el estilo de vida y rendimiento físico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa María Eufrasia de la ciudad de Tacna, durante el año 2025.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Pregunta General

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

1.2.2. Preguntas Específicas

¿Cuál es la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

¿Cuál es la relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

¿Cuál es la relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

¿Cuál es la relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?

1.3. Justificación de la Investigación

Teóricamente, este estudio se sustenta en la necesidad de ampliar el conocimiento existente sobre la relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en adolescentes. Investigaciones recientes evidencian que los hábitos cotidianos, como la alimentación, el descanso y la actividad física, influyen directamente en la capacidad de los estudiantes para ejecutar pruebas de resistencia, fuerza y flexibilidad. Sin embargo, en el contexto peruano, y en particular en la ciudad de Tacna, los estudios que integren ambas variables son aún escasos. En este sentido, la importancia del presente trabajo radica en generar evidencia científica actual y contextualizada que permita comprender cómo los estilos de vida de los estudiantes inciden en su rendimiento físico. Se realiza este estudio con el propósito de aportar información útil para la toma de decisiones pedagógicas y para el diseño de programas escolares orientados a la promoción de hábitos saludables, fortaleciendo así el bienestar integral y el desarrollo físico de los adolescentes. De esta manera, la investigación contribuye a cubrir un vacío académico y ofrece fundamentos que pueden guiar intervenciones pertinentes en el ámbito educativo local (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En el plano práctico, los resultados podrán servir como base para implementar estrategias de mejora en la institución educativa privada objeto de estudio. Conocer cómo el estilo de vida se relaciona con el rendimiento físico permitirá diseñar programas escolares orientados a la promoción de hábitos saludables, incorporando talleres de nutrición, descanso y actividad física regular.

Ello facilitará a los docentes, directivos y responsables de la comunidad educativa contar con herramientas que fomenten no solo el bienestar físico, sino también un mejor desempeño de los estudiantes en pruebas de condición física (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Metodológicamente, la investigación adopta un diseño correlacional no experimental de corte transversal, sustentado en el enfoque cuantitativo propuesto por (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Este modelo metodológico permite analizar la relación entre dos variables sin manipularlas, observándolas tal como se presentan en su contexto natural. Para la variable estilo de vida, se aplicará el cuestionario validado por Bazán et al. (2019), compuesto por dimensiones como alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud. Para la variable rendimiento físico, se empleará el Test de Cooper (1968), una prueba física estandarizada que mide la capacidad aeróbica mediante la distancia recorrida en 12 minutos

En lo social, este trabajo se enmarca en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS N.º 3 “Salud y Bienestar” y el ODS N.º 4 “Educación de calidad”. El estudio contribuirá a resaltar la relevancia de que los estudiantes adopten estilos de vida saludables como medio para prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y mejorar sus capacidades físicas. Asimismo, los resultados serán útiles para la institución educativa privada en Tacna y para otras de la región, al ofrecer lineamientos que promuevan una formación integral que combine salud, educación y calidad de vida.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

1.4.2. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

Determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

Determinar la relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

Determinar la relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

Determinar la relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

Determinar la relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

1.5. Antecedentes del estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

Truong et al. (2025), “*Análisis jerárquico de la prevalencia y los determinantes de la actividad física en adolescentes de secundaria en Vietnam*”, de la Revista BMC Public Health, en Vietnam. El objetivo fue determinar la prevalencia de actividad física (AF) y sus factores asociados en estudiantes secundarios de Vietnam. Se realizó un estudio transversal en marzo-mayo 2023 con una muestra de 475 alumnos de sexto grado en Ho Chi Minh. Los datos se obtuvieron mediante cuestionarios validados (PAQ-C para AF, ASAQ para sedentarismo, escalas de autoeficacia y otros factores psicosociales). Los resultados mostraron que solo el 36,8 % de los estudiantes cumplía las recomendaciones de AF (40,7 % de varones vs. 32,9 % de niñas). Se hallaron correlaciones positivas significativas entre AF y la autoeficacia ($r=0,761$), influencia familiar ($r=0,717$), mientras que el tiempo en redes sociales tuvo correlación negativa con la AF ($r=-0,449$). Se concluyó que los adolescentes vietnamitas presentan bajos niveles de AF y se requerían intervenciones para apoyar la motivación y reducir conductas sedentarias, adaptadas a diferencias de género.

Cebreiro et al. (2021), “*Modificaciones del estilo de vida experimentadas por adolescentes de Córdoba, Argentina, a raíz del aislamiento por COVID-19*”, de la Revista Archivos Latinoamericanos de Nutrición. El objetivo fue evaluar cómo la cuarentena modificó hábitos alimentarios y de actividad física. Se realizó un estudio observacional descriptivo transversal durante octubre-noviembre 2020 en Córdoba, Argentina, aplicando un cuestionario estructurado a una muestra de 989 adolescentes (edad media 14,7 años). La encuesta indagó en consumo de alimentos y niveles de actividad física y sedentarismo durante el confinamiento. En

los resultados se observó que el 55 % de los escolares disminuyó su nivel de actividad física, el 78,7 % aumentó las horas sentado, y el 37,5 % reportó aumento de peso durante el confinamiento. Se concluyó que el confinamiento afectó negativamente la actividad física y el peso corporal de los adolescentes, resaltando cambios significativos en sus hábitos de vida.

Calabriano et al. (2021), “*El impacto del confinamiento inicial por COVID-19 en los hábitos de vida de los adolescentes chilenos.*”, de la Revista Médica de Chile. El objetivo general fue estudiar los cambios en patrones de alimentación y ejercicio antes y durante la cuarentena en adolescentes de Chile. Se invitó a una muestra de 424 estudiantes (10–19 años) a responder en línea un cuestionario de 47 ítems sobre dieta y actividad física. Los hallazgos mostraron alteraciones sustanciales: aumentó el porcentaje de jóvenes que almorzaban regularmente (de 54,1 % a 83 %) y disminuyó el consumo tanto de alimentos saludables como poco saludables. Además, se registró un aumento en el tiempo sentado promedio (de 4,7 a 5,8 horas diarias) durante el confinamiento. La conclusión fue que el primer encierro por COVID-19 modificó los hábitos de vida de estos adolescentes hacia conductas menos saludables, lo cual podría afectar su salud a largo plazo.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Valladares et al. (2025), “*Prevalencia y los factores asociados a la actividad física en adolescentes que asisten a cinco colegios de secundaria en la zona norte de Perú.*”, de la Revista BMC Public Health. El objetivo fue conocer la prevalencia de AF y factores relacionados en adolescentes de Lambayeque. Se realizó un estudio analítico de corte transversal (2023) con una muestra de 1266 alumnos de cinco colegios secundarios. La actividad física se midió con el cuestionario PAQ-A y se relacionó con múltiples variables psicosociales (autoestima, insomnio, uso de redes, etc.). Hallaron que solo el 33,8 % de los adolescentes eran físicamente activos (IC 95 %: 31,2–36,5) El sexo masculino, un alto nivel de resiliencia y la comunicación familiar frecuente se asociaron positivamente con la AF; en cambio,

el uso frecuente de redes sociales y disfunción familiar se asociaron negativamente con AF. Finalmente, se concluyó que existe baja actividad física en estos escolares, y destacaron la importancia de reforzar factores protectores (resiliencia, familia) para fomentar la AF en los jóvenes peruanos.

Flores et al. (2024), “*Relación entre el entorno familiar, los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en niños residentes en Juliaca*”, de la Revista Retos. El propósito consistió en identificar la relación existente entre el entorno familiar, la práctica de actividad física y el índice de masa corporal en niños de 6 a 12 años residentes en Juliaca, Perú, durante el año 2023. La población analizada correspondió a una muestra no probabilística integrada por 551 escolares, de los cuales 293 eran niñas y 258 varones, con una edad media de $9,15 \pm 2,04$ años. Para la recolección de información se aplicaron cuestionarios referentes al ambiente familiar y a los niveles de actividad física, además de evaluaciones antropométricas del peso y la talla. El procesamiento de datos se efectuó con el programa estadístico SPSS versión 28, utilizando análisis descriptivos y pruebas de correlación, específicamente Rho de Spearman de Pearson y Rho de Spearman. Los hallazgos principales indicaron que el 42,65 % de los niños percibió su ambiente familiar como regular, el 31,40 % como favorable y el 25,95 % como negativo. Asimismo, el 52,63 % declaró realizar actividad física de intensidad moderada. En relación con el estado nutricional, las niñas presentaron mayor frecuencia de sobrepeso (15,06 %) y obesidad (8,17 %). El análisis de las variables evidenció una relación proporcional directa e inversa entre el ambiente familiar, la actividad física y el índice de masa corporal. En síntesis, se concluyó que en hogares con condiciones familiares menos favorables se reducen las posibilidades de que los niños mantengan niveles adecuados de actividad física, lo que repercute en un incremento del índice de masa corporal.

Vargas et al. (2023), elaboraron la investigación “*Evaluación de la cantidad de actividad física y las conductas sedentarias presentes en los adolescentes peruanos*”, de la Revista Cubana de Salud Pública. Se propuso determinar la

situación de actividad física y sedentarismo en adolescentes peruanos. Metodológicamente fue descriptivo y de diseño no experimental. Mediante análisis de datos secundarios de la cohorte “Niños del Milenio” (rondas 3, 4 y 5: 2009–2016), revisaron encuestas nacionales compuestas por una muestra de 750 jóvenes. Encontraron que el porcentaje de adolescentes con baja actividad física fue alto (73,0 % en 2009 hasta 84,6 % en 2016) y que el sedentarismo era muy prevalente (hasta 93,5 % en 2009). Finalmente, se concluyó que existe un nivel muy bajo de AF y un sedentarismo extremadamente alto entre los adolescentes de Perú, factores que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas en la población juvenil.

1.5.3. Antecedentes Regionales

Zambrano (2024), realizó la tesis titulada “*Estudio de la actividad física deportiva y su impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes de 5to de secundaria en Tacna, 2022.*”, de la Universidad Privada de Tacna. Su objetivo fue determinar la relación entre AF deportiva y bienestar psicológico. Se realizó un estudio correlacional con 91 estudiantes de quinto de secundaria (grupo A–D) de la I. E. “Coronel Gregorio Albarracín” de Tacna. Se aplicaron dos cuestionarios estructurados para medir actividad física y bienestar psicológico. Se halló que el 39,6 % de los estudiantes presentaba bajo nivel de AF deportiva y el 42,9 % tenía mal o bajo nivel de bienestar psicológico. Mediante prueba de chi-cuadrado se confirmó que había una relación directa y significativa: a menor actividad física, mayor prevalencia de bajo bienestar psicológico ($\chi^2=23,603$; $p<0,001$). Se concluyó que la actividad física está estrechamente vinculada al bienestar mental en los jóvenes tacneños, sugiriendo la necesidad de promover el deporte para mejorar la salud integral.

Menéndez (2024), desarrolló la investigación “*Sedentarismo digital y condición física post-COVID-19 en estudiantes adolescentes del CPM Bolognesi, Tacna, 2023.*”, de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, en Tacna. El objetivo fue determinar la relación entre sedentarismo ante pantallas y condición

física. Se realizó un estudio descriptivo correlacional con una muestra de 220 estudiantes (edad 13–15 años) de secundaria. Se empleó encuesta con cuestionario autoadministrado sobre horas diarias de uso de pantallas y pruebas de condición física. Encontró que el 56,8 % tenía un nivel de sedentarismo medio (uso moderado de pantallas) y el 76,4 % de los jóvenes mostró una condición física moderada. El análisis estadístico reveló que no existió correlación significativa entre el tiempo de pantalla y la condición física ($p=0,588$). El autor concluyó que, aunque muchos adolescentes mantenían hábitos sedentarios moderados, esto no se tradujo en diferencias significativas en su condición física en ese contexto postpandemia.

Arcata (2024), “*Estilos de vida y conocimientos de autocuidado en adolescentes de la I.E. Manuel A. Odría de Tacna, 2024.*”, de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, en Tacna. El objetivo fue evaluar el nivel de conocimiento sobre autocuidado y su relación con los estilos de vida. Se estudió a una muestra de 148 adolescentes de un colegio tacneño con encuesta y dos cuestionarios (conocimiento de autocuidado y estilos de vida). Los resultados indicaron que el 94,6 % tenía un conocimiento alto sobre autocuidado y que el 75 % de los jóvenes mantenía un estilo de vida moderadamente saludable; solo el 25 % reportó un estilo plenamente saludable. Tras análisis estadístico se observó que no existió asociación significativa entre el conocimiento de autocuidado y el tipo de estilo de vida ($p=0,401$). En conclusión, la mayoría de estos estudiantes tenía conocimientos adecuados de salud personal y hábitos de vida medianamente saludables, sugiriendo que otros factores (como el entorno) podrían influir en sus conductas de salud.

1.6. Definiciones Operacionales

1.6.1. Estilos de vida.

Forma general de vivir que parte de la relación entre las condiciones de vida y patrones de comportamiento individual (González & Molero, 2023).

1.6.2. Alimentación.

Hace referencia a los hábitos y patrones de consumo de alimentos y bebidas que adoptan los estudiantes. Incluye tanto la calidad como la frecuencia de la ingesta, así como la elección entre opciones saludables o no saludables (Bazán, et al, 2019).

1.6.3. Estado emocional.

Se refiere al equilibrio afectivo y psicológico del estudiante. Influye en su motivación, manejo del estrés y capacidad para enfrentar las exigencias escolares y sociales (Bazán, et al, 2019).

1.6.4. Relaciones sociales.

Incluye la calidad de los vínculos que los estudiantes establecen con su familia, amigos y entorno. Favorece el sentido de pertenencia y apoyo emocional (Bazán, et al, 2019).

1.6.5. Toxicomanías.

Hace referencia al consumo de sustancias nocivas que afectan la salud física y mental del estudiante, alterando su rendimiento académico y deportivo (Bazán, et al, 2019).

1.6.6. Salud.

Engloba las prácticas de autocuidado y prevención que permiten mantener el bienestar físico y mental. Se relaciona con los hábitos de sueño, controles médicos y automedicación (Bazán, et al, 2019).

1.6.7. Rendimiento físico.

Son las capacidades condicionales y las coordinativas, diferenciándolo así de la condición física, aunque ambos conceptos estén estrechamente relacionados (Rodríguez, et al, 2022).

1.6.8. Test de Cooper

Es una prueba que mide la aptitud física (Cooper, 1968).

CAPÍTULO II

Estilos De vida

2.2. Estilos de vida

2.2.1. Definiciones.

Según González y Molero (2023), es una forma amplia de vivir que surge de la relación entre las condiciones de vida en un sentido amplio y patrones de comportamiento individual.

Por su parte, Lázaro y Antonanzas (2009) definen el estilo de vida como el conjunto de actitudes y comportamientos que desarrolla una persona a lo largo de su vida y que influye en su estado de salud actual y futuro. Asimismo, Alva (2003) concibe los estilos de vida como conjuntos de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas y que son determinantes para su bienestar físico, mental y social.

Finalmente, la OMS (1998) señala que el estilo de vida se refiere a las interacciones entre las condiciones de vida, los patrones de consumo, las conductas individuales y los factores individuales disposicionales.

2.2.2. Importancia del estilo de vida en la adolescencia.

El autor Ílhan et al. (2019), indica que adoptar conductas saludables en esta etapa (como una alimentación equilibrada, sueño suficiente, actividad física regular

y abstinencia de sustancias nocivas) contribuye de manera significativa a prevenir enfermedades crónicas en la adultez y a mejorar la calidad de vida relacionada con la salud. Este impacto va más allá del bienestar físico, abarcando aspectos psicológicos y sociales fundamentales para el desarrollo integral del adolescente.

Los estilos de vida saludables favorecen el desarrollo de capacidades funcionales asociadas al bienestar general. Mantener una nutrición adecuada, junto con hábitos como el descanso óptimo y la actividad física continua, genera efectos positivos sobre la percepción que el adolescente tiene de su salud global. Esto cobra especial relevancia en edades donde se consolidan patrones de comportamiento que suelen persistir en la adultez, afectando directamente su calidad de vida a largo plazo.

Además, la prevención de enfermedades no transmisibles (como diabetes, obesidad, hipertensión y trastornos cardiovasculares) comienza en la adolescencia. Los comportamientos cotidianos practicados durante esta etapa funcionan como factores protectores robustos. En consecuencia, si se promueven entornos escolares y familiares que incentiven el consumo de frutas y verduras, la limitación del sedentarismo y el involucramiento en actividades físicas se estará construyendo una base sólida para una población más saludable y funcional en el futuro (Ílhan, y otros, 2019).

2.2.3. Clasificación de los estilos de vida.

De acuerdo a lo citado por Orellana y Urrutia (2013), los estilos de vida pueden ser diferentes, por lo que no existe un estilo de vida saludable. Sin embargo, así como existen comportamientos peligrosos que constituyen estilos de vida poco saludables o dañinos, también existen comportamientos protectores o beneficiosos que constituyen estilos de vida saludables.

A continuación, se describen cada uno de ellos:

- Estilos de vida saludables

Rodríguez y Agullo (1999), un estilo de vida saludable está relacionado con comportamientos y costumbres individuales. Estos comportamientos y costumbres pueden satisfacer las necesidades de los seres humanos para lograr la felicidad a nivel físico y psicológico. Los comportamientos pueden aumentar la esperanza de vida (cantidad) y la esperanza de vida (calidad) y, a su vez, ayudar a reducir ciertas enfermedades o la aparición de discapacidad. (Orellana & Urrutia, 2013).

Un estilo de vida saludable es un conjunto de prácticas, conocimientos, creencias y hábitos que una persona adopta con el objetivo de preservar, recuperar o mejorar su bienestar. Estas acciones se forman a partir de una compleja interacción de factores individuales, sociales y del entorno, y están profundamente influenciadas por la historia y las experiencias de vida de cada individuo (Lema, Salazar, Varela, Tamayo, & Botero, 2009).

Estos estilos de vida se manifiestan en el día a día y se aplican a las distintas esferas de la vida de la persona, permitiéndole cubrir sus necesidades y optimizar su calidad de vida. Concretamente, implican la modificación (aumento o reducción) de conductas clave relacionadas con la salud (Orellana & Urrutia, 2013).

- Estilos de vida no saludables

Un estilo de vida poco saludable se refiere a una serie de patrones de comportamiento, incluidos los comportamientos activos y pasivos, que representan una amenaza para la salud física y mental, afectan directamente la salud de manera negativa o dañan gravemente todos los aspectos del desarrollo personal. (Orellana & Urrutia, 2013).

Según la perspectiva de Aristizabal et al. (2011), ciertas conductas humanas representan un factor de riesgo crucial que impacta directamente en la salud y el

bienestar general. Identifican que una serie de comportamientos no saludables son responsables de los principales problemas sanitarios de la actualidad. Estos incluyen prácticas como el consumo de alcohol y tabaco, dietas deficientes, sedentarismo, baja participación en iniciativas de promoción de la salud, el incumplimiento de tratamientos médicos y el uso incorrecto de los servicios sanitarios.

Complementando esta idea, Ramírez y Hoffman (2002), señalan que las conductas perjudiciales para la salud tienden a ser estables en el tiempo. Mencionan específicamente la dieta desequilibrada, el estilo de vida sedentario, el uso de tabaco y alcohol, la falta de higiene del sueño y las prácticas inseguras. Concluyen que las personas que mantienen consistentemente este tipo de hábitos tienen una mayor propensión a desarrollar problemas de salud en comparación con aquellas que excluyen estas prácticas de su vida diaria.

2.2.4. Modelos teóricos relacionados a los estilos de vida.

a) Modelo “Pensar-Sentir-Actuar” (Thinking–Feeling–Behaving Triangle)

Este modelo, basado en la teoría cognitiva, sostiene que en los adolescentes el pensamiento influye directamente en las emociones, y estas, a su vez, afectan la conducta. McGovern et al. (2018) evidenciaron, mediante modelamiento de ecuaciones estructurales, que los pensamientos tienen un impacto directo sobre los sentimientos y un efecto indirecto sobre los comportamientos saludables, aunque también detectaron que en los varones existe una conexión directa entre pensamiento y conducta. Aplicado al contexto de estilos de vida, el modelo sugiere que fortalecer creencias positivas sobre hábitos saludables puede mejorar emociones y, finalmente, favorecer la adopción de comportamientos como la actividad física o una dieta equilibrada, especialmente si se incorporan habilidades cognitivas conductuales en las intervenciones educativas.

b) Modelo de Creencias en Salud (Health Belief Model – HBM)

Este modelo, planteado por Alyafei y Easton (2024), analiza cómo las percepciones individuales sobre salud (como la susceptibilidad percibida, severidad del problema, beneficios, barreras, autoeficacia y estímulos para la acción) determinan la adopción de conductas saludables. Propuesto en los años cincuenta y renovado con frecuencia, el HBM se aplica en adolescentes para explorar por qué adoptan o rechazan hábitos como la actividad física o la buena alimentación. Comprender y dirigir estas dimensiones cognitivas permite diseñar intervenciones que aumenten la motivación, superen obstáculos y promuevan estilos de vida saludables en jóvenes.

c) Enfoque de la acción – Health Action Process Approach (HAPA)

Desarrollado por Schwarzer (2016), el modelo HAPA plantea que el cambio conductual ocurre en dos fases: la motivacional (formación de la intención) y la volitiva (planificación y acción). Incluye componentes como autoeficacia, expectativas de resultado y percepción de riesgos, seguidos por planificación de la acción y afrontamiento de barreras. Este enfoque es útil para entender cómo los adolescentes pueden pasar de la intención de mejorar su estilo de vida a su ejecución real, mediante planificación concreta (cuándo, dónde, cómo) y estrategias ante eventualidades. Por tanto, puede ser una base teórica valiosa para diseñar programas escolares que impulsen hábitos duraderos.

d) Modelo PRECEDE–PROCEED

Este modelo, diseñado por Green y Kreuter (2005), integra un diagnóstico educativo y ecológico para planificar intervenciones en salud. Su primera parte (PRECEDE) identifica factores predisponentes (conocimientos, actitudes), reforzadores (apoyo social, normas) y facilitadores (recursos, accesibilidad), mientras que PROCEED aborda políticas, regulación y factores ambientales.

Aplicado a estilos de vida en adolescentes, ayuda a diseñar estrategias ajustadas al contexto escolar y familiar, considerando variables individuales y estructurales. Esto favorece la creación de programas integrales que aborden no solo al estudiante, sino también su entorno.

2.2.5. Dimensiones de los estilos de vida.

Bazán et al. (2019) diseñaron y validaron un instrumento con la finalidad de medir los estilos de vida en adolescentes. Para ello, consideraron 06 componentes o dimensiones necesarias para su evaluación. Se describen a continuación:

2.2.5.1. Dimensión alimentación. Hace referencia a los hábitos y patrones de consumo de alimentos y bebidas que adoptan los estudiantes. Incluye tanto la calidad como la frecuencia de la ingesta, así como la elección entre opciones saludables o no saludables. Una alimentación balanceada es esencial para el adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional en la etapa escolar. Sus indicadores son:

- Consumo frutas/verduras: Refleja la incorporación de vitaminas, minerales y fibra necesarias para un crecimiento adecuado. Su ingesta frecuente fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades crónicas.
- Exceso de comida: Supone un desequilibrio energético que genera sobrepeso y disminuye el rendimiento físico. Puede ser consecuencia de ansiedad o hábitos alimenticios desordenados.
- Consumo de azúcar: Eleva los niveles de glucosa en sangre y contribuye al desarrollo de obesidad infantil. Además, impacta en la concentración y el desempeño escolar.
- Comida chatarra: Aporta calorías vacías con bajo valor nutricional, afectando el desarrollo corporal y cognitivo. Su consumo regular incrementa riesgos cardiovasculares y metabólicos.

- Frecuencia de comidas: Establecer horarios adecuados de ingesta permite un equilibrio energético constante. Saltarse comidas puede generar fatiga, irritabilidad y bajo rendimiento académico.
- Exceso de carbohidratos: Su ingesta desproporcionada favorece la acumulación de grasa y el sobrepeso. También puede producir somnolencia y menor disposición física.
- Consumo de proteínas: Las proteínas son esenciales para el desarrollo muscular y la reparación de tejidos. Su déficit afecta el crecimiento y la resistencia física del estudiante.
- Consumo de agua: Mantenerse hidratado es vital para el funcionamiento cerebral y físico. La falta de agua reduce la concentración, genera cansancio y calambres musculares.
- Bebidas azucaradas: Aunque aportan energía rápida, su consumo excesivo provoca dependencia y sobrepeso. Además, afectan la salud dental y el metabolismo.
- Sustancias estimulantes: Pueden mejorar temporalmente la atención, pero generan dependencia y trastornos del sueño. En adolescentes, afectan el sistema nervioso y el desarrollo normal (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

2.2.5.2. Dimensión actividad física. Comprende el nivel de movimiento corporal y las actividades realizadas que contribuyen al desarrollo de la condición física. Incluye el ejercicio escolar, la práctica deportiva y el balance con actividades sedentarias. Sus indicadores son los siguientes:

- Activación escolar: Incluye ejercicios durante clases que favorecen la coordinación motriz. Promueve disciplina y mejora la salud cardiovascular de los estudiantes.
- Práctica deportiva: Potencia la fuerza, la resistencia y el trabajo en equipo. Además, ayuda a prevenir el sedentarismo y a canalizar la energía juvenil.

- **Tiempo en pantalla:** El uso excesivo de dispositivos electrónicos limita la actividad física. Esto puede desencadenar obesidad, problemas posturales y aislamiento social.
- **Actividad artística:** Expresiones como danza o teatro fomentan la motricidad y la creatividad. También fortalecen la autoestima y reducen niveles de estrés.
- **Deporte de riesgo:** Involucra actividades intensas que requieren autocontrol y disciplina. Aporta emoción, pero también conlleva la exposición a accidentes o lesiones (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

2.2.5.3. Dimensión estado emocional. Se refiere al equilibrio afectivo y psicológico del estudiante. Influye en su motivación, manejo del estrés y capacidad para enfrentar las exigencias escolares y sociales. Presenta los siguientes indicadores:

- **Facilidad ante el enojo:** Indica baja tolerancia a la frustración en la vida escolar. Puede derivar en conflictos interpersonales y disminución del rendimiento académico.
- **Cambios de humor:** Las variaciones emocionales constantes afectan la convivencia y concentración. Se asocian con desajustes hormonales propios de la adolescencia.
- **Falta de energía:** El cansancio permanente reduce la motivación para el estudio o deporte. Puede estar vinculado a deficiencias nutricionales o mal descanso.
- **Falta reconocimiento:** La ausencia de valoración influye en la autoestima y el compromiso. Genera sentimientos de inferioridad y desinterés en la superación personal.
- **Pesimismo futuro:** La visión negativa sobre metas y logros bloquea la motivación. Se relaciona con ansiedad y dificultades para asumir retos.
- **Estrés/nerviosismo:** Responde a sobrecargas académicas y presiones sociales. Puede generar insomnio, dolores físicos y bajo rendimiento escolar.
- **Autoattractivo:** Evalúa cómo el estudiante percibe su propia apariencia. Una autopercepción negativa se asocia con inseguridad y aislamiento social.

- **Expresión emocional:** La capacidad de exteriorizar sentimientos permite una convivencia armónica. Su ausencia conduce a represión afectiva y conflictos internos (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

2.2.5.4. Dimensión relaciones sociales. Incluye la calidad de los vínculos que los estudiantes establecen con su familia, amigos y entorno. Favorece el sentido de pertenencia y apoyo emocional. Presenta los indicadores siguientes:

- **Apoyo familiar:** Consiste en el acompañamiento en actividades escolares y personales. Favorece la seguridad emocional y el buen desempeño académico.
- **Interés familiar:** Se refleja en la comunicación y en la atención hacia las metas del estudiante. Su carencia genera sensación de abandono o soledad.
- **Respaldo de decisiones:** Motiva la autonomía y confianza en sí mismo. Permite que los adolescentes enfrenten retos con mayor seguridad.
- **Satisfacción social:** Implica sentirse aceptado y valorado por el grupo de pares. Esta percepción positiva impulsa la integración y la cooperación.
- **Violencia recibida:** Puede ser verbal, física o psicológica y afecta la autoestima. Genera miedo, ansiedad y dificulta el desarrollo académico y social (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

2.2.5.5. Dimensión toxicomanías. Hace referencia al consumo de sustancias nocivas que afectan la salud física y mental del estudiante, alterando su rendimiento académico y deportivo. Implica los siguientes indicadores:

- **Consumo de alcohol:** Su uso ocasional en adolescentes impacta en la memoria y la coordinación. Además, puede ser la puerta de entrada a otros consumos nocivos.
- **Consumo de tabaco:** Causa dependencia y problemas respiratorios en edades tempranas. Su inicio precoz aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.

- Alcohol frecuente: El consumo habitual interfiere con el rendimiento académico y físico. A largo plazo deteriora la función hepática y la salud mental.
- Consumo de drogas: Afecta gravemente el sistema nervioso central y genera dependencia. Dificulta la concentración, la socialización y el aprendizaje (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

2.2.5.6. Dimensión salud. Engloba las prácticas de autocuidado y prevención que permiten mantener el bienestar físico y mental. Se relaciona con los hábitos de sueño, controles médicos y automedicación. Sus indicadores son:

- Chequeos preventivos: Permiten la detección temprana de problemas de salud. Son fundamentales para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados.
- Medidas familiares: Comprenden rutinas de higiene, alimentación y prevención de riesgos. Su práctica fortalece hábitos saludables desde el hogar.
- Sueño insuficiente: Dormir menos de lo necesario afecta la memoria, el ánimo y la resistencia física. También se vincula con ansiedad y bajo rendimiento escolar.
- Consumo de fármacos: El uso excesivo o inadecuado de medicamentos puede generar dependencia. Una supervisión médica adecuada garantiza su seguridad y efectividad (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

CAPÍTULO III

Rendimiento físico

3.1. Definiciones de rendimiento físico

Según Rodríguez et al. (2022), el rendimiento físico se define como el conjunto de las capacidades condicionales (que incluyen la fuerza, la resistencia y la velocidad) y las capacidades coordinativas (como la flexibilidad y la coordinación). Esta definición permite diferenciarlo de la condición física, aunque los autores señalan que ambos conceptos están íntimamente ligados.

Por otro lado, Masanovic et al. (2020) señala que el rendimiento físico es un constructo estrechamente relacionado con la capacidad de realizar actividades físicas (como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación) y constituye un importante indicador de la salud en niños y adolescentes en función de pruebas físicas.

Asimismo, Petit it (2020) indica que el rendimiento físico se entiende como la relación entre los medios empleados en una actividad deportiva y los resultados obtenidos. A diferencia de la condición física, que integra capacidades condicionales (fuerza, resistencia, potencia, velocidad) y coordinativas (flexibilidad, equilibrio, reacción, etc.), el rendimiento se centra en la eficiencia con la que el organismo transforma la energía muscular en acción.

3.1.1. Importancia del rendimiento físico en adolescentes

De acuerdo a Jaakkola et al. (2009), la mejora del rendimiento físico en esta etapa de la vida no solo está asociada con avances en capacidades musculares, resistencia y velocidad, sino que también tiene implicaciones profundas en la salud mental, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas. La eficiencia en la producción y uso de energía muscular (aspecto central del rendimiento físico) se evidencia en una mayor resistencia, mejor coordinación motora y un sistema cardiovascular más robusto, aspectos importantes durante la adolescencia.

Una adecuada capacidad físico-deportiva promueve la adaptación del organismo a esfuerzos crecientes, fortaleciendo no solo el sistema muscular y esquelético, sino también favoreciendo funciones cognitivas como la atención sostenida, la memoria y la resolución de problemas. Además, el crecimiento efectivo del rendimiento físico contribuye al desarrollo psicoemocional de los adolescentes. Al mejorar su capacidad competitiva y su percepción de eficacia, los jóvenes experimentan un aumento en la autoestima, una mejor regulación emocional y una mayor disposición para enfrentar desafíos, tanto en lo académico como en lo social.

En términos preventivos, un rendimiento físico elevado durante la adolescencia actúa como barrera contra enfermedades no transmisibles. Una mayor capacidad cardiovascular y muscular está asociada a una menor incidencia de obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y alteraciones del perfil lipídico en etapas adultas. En consecuencia, intervenir tempranamente para mejorar el rendimiento físico tiene efectos a largo plazo en la prevención de enfermedades, disminuyendo la carga futura para los sistemas de salud (Jaakkola, y otros, 2009).

3.1.2. Factores determinantes del rendimiento físico

Kahn et al. (2008), identifica entre los determinantes del nivel de actividad física en adolescentes los factores siguientes:

- Edad: a medida que los adolescentes crecen, los niveles de actividad física tienden a disminuir, lo que impacta directamente en su rendimiento físico.
- Índice de Masa Corporal (IMC): un IMC elevado suele relacionarse con menor participación en actividades físicas y menor resistencia.
- Variables psicosociales: incluyen la autoimagen y las actitudes personales hacia la práctica de actividad física, las cuales condicionan la disposición a ejercitarse.
- Normas sociales percibidas: la influencia de pares y padres, así como sus actitudes hacia la actividad física, son determinantes clave en la práctica de los adolescentes.
- Factores ambientales: las condiciones del entorno, como la disponibilidad de espacios recreativos seguros o la accesibilidad a instalaciones deportivas, actúan como facilitadores o barreras para mantener un rendimiento físico adecuado.

3.1.3. Modelos teóricos relacionados al rendimiento físico

3.1.3.1. Youth Physical Activity Promotion (YPAP) Model. Este modelo explica la participación en actividad física mediante tres dimensiones clave: factores predisponentes (“¿Puedo hacerlo?” y “¿Vale la pena?”), factores facilitadores (como la educación física escolar) y factores reforzadores (apoyo de padres o profesores). Jiang et al. (2025) validaron el modelo en estudiantes chinos, demostrando que el apoyo parental y el entorno escolar influyen tanto directa como indirectamente en la percepción de capacidad y valor de la actividad física, lo que incrementa la participación de los adolescentes. El YPAP destaca por integrar

componentes individuales y contextuales, lo que lo hace útil para diseñar intervenciones efectivas en contextos educativos.

3.1.3.2. *Transtheoretical Model (TTM) de Cambio de Comportamiento.* El modelo TTM plantea que el cambio hacia un estilo de vida activo atraviesa etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Abdoli et al. (2025) aplicaron este enfoque en adolescentes, encontrando que la autoeficacia y el uso de estrategias como el manejo del estímulo o el re-cambio (counter-conditioning) se asocian positivamente con la actividad física, mientras que otras estrategias (como la búsqueda de ayuda excesiva) lo contrarrestan. Esto permite enfocar intervenciones según la etapa en que se encuentre cada joven, facilitando la transición hacia estilos de vida más activos.

3.1.3.3. *Impulse–Response 3D Model (modelo impulso-respuesta tridimensional).* Kontro et al. (2025) proponen un modelo avanzado que considera las tres vías energéticas (anaeróbica aláctica, láctica y aeróbica) y sus respuestas específicas al entrenamiento. Este enfoque tridimensional modela cómo diferentes tipos de carga afectan directamente tres métricas de rendimiento físico, brindando una visión más precisa, sistémica y dinámica del proceso adaptativo. En adolescentes, este enfoque permite ajustar entrenamientos según el desarrollo físico y la energía disponible, mejorando la eficacia de la intervención.

3.1.3.4. *Biopsicosocial Model aplicado al rendimiento físico.* Este modelo holístico plantea que el rendimiento físico está influido por interacciones entre factores biológicos (genética, composición corporal), psicológicos (motivación, autoeficacia) y sociales (apoyo familiar, entorno escolar). Engel (1977) estableció esta base general, que se ha extendido al ámbito deportivo y juvenil, sugiriendo que para comprender el rendimiento físico es necesario considerar no solo la condición física, sino también la mente y el contexto social que rodea al joven.

3.1.4. Dimensión de la variable rendimiento físico

3.1.4.1. Test de Cooper para evaluar el rendimiento físico. La prueba de Cooper (1968) es una evaluación destinada a medir la condición física. Originalmente fue desarrollada para las fuerzas armadas de los Estados Unidos, con el fin de valorar de manera sencilla y efectiva el estado físico de sus integrantes.

- En su versión inicial, la prueba consiste en correr la mayor distancia posible durante 12 minutos.
- Este test busca evaluar la condición física de quien lo realiza, por lo que se recomienda mantener un ritmo constante, evitando realizar sprints o cambios bruscos de velocidad.
- La calificación del desempeño considera la distancia recorrida, así como la edad y el sexo de la persona evaluada.
- Además, los resultados permiten estimar el VO_2 máx, que es el volumen máximo de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el ejercicio.

Fórmula:

$$VO_2 \text{ max} = \frac{d_{12} - 504.9}{44.73}$$

Donde d_{12} es la distancia (en metros) cubierta en 12 minutos, alternativamente.

$$VO_2 \text{ max} = (35.97 * dmiles_{12}) - 11.29$$

Donde $dmiles_{12}$ es la distancia (en millas) cubierto en 12 minutos.

- Se considera que la duración de la carrera es de larga distancia cuando se encuentra por encima de los 3 km, lo que significa que el corredor usará predominantemente sus células musculares oxidadas "rojas".

- El récord mundial de **Kenenisa Bekele** en los 5000 metros planos es de **12:37.35**.
- Si solo se consideran **12 minutos**, la distancia que habría cubierto es aproximadamente **4750 metros**.

Figura 1

Evaluación de rendimiento según parámetros del Test de Cooper



Nota. Imagen obtenida de La Nación (2010). Los parámetros totales se encuentran adjuntos en el Anexo 03 del presente documento.

CAPÍTULO IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

H1. Hay relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025,

H2. La relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H3. La relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H4. La relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H5. La relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

H6. La relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición

4.2.1. Variable 1

4.2.1.1. Definición Conceptual. Según González y Molero (2023), el estilo de vida se entiende como la forma general de vivir que emerge de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individual, los cuales están mediados por rasgos personales y factores socioculturales.

4.2.1.2. Definición operacional. En términos operacionales, Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo (2019) señalan que el estilo de vida está condicionado por diversos factores que se manifiestan en la actividad diaria de un individuo. Estos factores determinantes son; tales como: alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías, y salud (Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez, & Ocampo, 2019).

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1: Estilo de vida	Alimentación	Consumo frutas/verduras	Ordinal
		Exceso de comida	
		Consumo de azúcar	
		Comida chatarra	
		Frecuencia de comidas	
		Exceso de carbohidratos	
		Consumo de proteínas	
		Consumo de agua	
		Bebidas azucaradas	
Sustancias estimulantes			

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
	Actividad física	Activación escolar Práctica deportiva Tiempo en pantalla Actividad artística Deporte de riesgo	
	Estado emocional	Facilidad ante el enojo Cambios de humor Falta de energía Falta reconocimiento Pesimismo futuro Estrés/nerviosismo Autoatractivo	
	Relaciones sociales	Expresión emocional Apoyo familiar Interés familiar Respaldo de decisiones Satisfacción social Violencia recibida	
	Toxicomanías	Consumo de alcohol Consumo de tabaco Alcohol frecuente Consumo de drogas Chequeos preventivos Medidas familiares Sueño insuficiente	
	Salud	Consumo de fármacos Consulta de anticonceptivos Uso de anticonceptivo Uso de condón Parejas múltiples	

Nota. Elaboración propia

4.2.2. Variable 2

4.2.2.1. Definición Conceptual. Constructo multicomponente estrechamente relacionado con la capacidad de realizar actividades físicas (como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación) (Masanovic, y otros, 2020).

4.2.2.2. Definición operacional. El test de Cooper consiste en una prueba de resistencia física que evalúa la capacidad aeróbica corriendo la mayor distancia posible en 12 minutos (Cooper, 1968).

Tabla 2

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de
Variable 2: rendimiento físico	Test de cooper: metros alcanzados / 12 min.	Tabla de valoración de cooper: rendimiento muy bueno, bueno, normal, bajo, muy bajo	Ordinal

Nota. Elaboración Propia.

4.3. Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación es de tipo básico o puro, puesto que se fundamenta en teorías previas relacionadas con los estilos de vida y el rendimiento físico en adolescentes. Se orienta a analizar cómo estas variables se presentan en un contexto escolar particular y cuáles son sus implicancias en la educación secundaria de la ciudad de Tacna. Con este estudio se pretende enriquecer la literatura científica existente, aportando evidencias actuales sobre la interacción entre las variables de estudio mencionadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En cuanto a su nivel, es correlacional, ya que el propósito central consiste en examinar y comprobar si existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento físico de los estudiantes. Para ello se aplicarán técnicas de análisis estadístico que permitan cuantificar la fuerza de dicha relación, a fin de evidenciar cómo estas dos dimensiones interactúan dentro del contexto educativo de la institución en estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Asimismo, el estudio adopta un diseño no experimental, en tanto no se manipularán de forma intencional las variables ni se alterarán las condiciones naturales del entorno escolar. Asimismo, corresponde a un diseño transversal, ya que la recopilación de la información se efectuará en un único momento durante el año académico 2025 (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.4. Ámbito de la Investigación

La investigación se llevará a cabo en la Institución Educativa Privada Santa María Eufrasia de la ciudad de Tacna, donde se evaluará la relación entre estilo de vida y rendimiento físico en estudiantes de secundaria. En cuanto a su ejecución, está prevista durante el año 2025.

El Colegio Santa María Eufrasia es una institución educativa privada ubicada en el distrito de Pocollay, Tacna. A través de su plataforma institucional, se evidencia que brinda formación en los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, consolidándose como una propuesta educativa integral en la región. Sus publicaciones muestran una participación en actividades académicas, cívicas y formativas, lo cual refleja su compromiso con la formación en valores, identidad regional y desarrollo personal del estudiante. La institución se caracteriza por promover un clima educativo orientado al bienestar, la convivencia y el fortalecimiento de competencias académicas en la comunidad escolar.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. Unidad de Estudio

La unidad de estudio está conformada por los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Santa María Eufrasia de la ciudad de Tacna. De acuerdo con la información proporcionada por la dirección de la institución, la población total asciende a 53 estudiantes, distribuidos en los diferentes años de estudio del nivel secundario. Específicamente, el primer grado cuenta con 13 estudiantes, segundo grado con 13 estudiantes, tercer grado con 20 estudiantes y quinto grado con 7 estudiantes, tal como se detalla en la Tabla 3.

4.5.2. Población de Estudio

De acuerdo con los datos proporcionados por la dirección de la institución educativa privada, el número total de estudiantes de secundaria es de 53 los cuales se encuentran divididos en los siguientes años:

Tabla 3*Distribución de población estudiantil de secundaria por secciones*

Año	Cantidad
“Primero”	13
“Segundo”	13
“Tercero”	20
“Quinto”	07
TOTAL	53

Nota. Información primaria brindada por la dirección de la institución educativa privada

4.5.3. Muestra de estudio

Dado que la población está claramente delimitada y presenta un número accesible para su estudio, se decidió aplicar un muestreo de carácter censal. En consecuencia, la muestra esta conformada por la totalidad de los estudiantes matriculados en las secciones de secundaria de la institución educativa privada seleccionada, alcanzando un total de 53 estudiantes.

4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección

4.6.1. Procedimiento y Análisis de la Información

Procedimientos, primeramente, se coordinará con la plana directiva y/o docente de la institución educativa con el propósito de tener la aprobación para la aplicación del estudio, como también el consentimiento informado de los padres de cada uno de los estudiantes que serán evaluados.

Procesamiento, tras la aplicación de los cuestionarios y la ejecución de las pruebas físicas correspondientes, se procederá a organizar y analizar la información recolectada. El procesamiento de los datos se llevará a cabo mediante el software

estadístico IBM SPSS versión 27 para Windows. En una primera fase, se recurrirá a la estadística descriptiva, lo que permitirá presentar los resultados en tablas y figuras que reflejen los niveles de estilo de vida y el rendimiento físico de los estudiantes. Posteriormente, se utilizarán técnicas de estadística inferencial con el propósito de contrastar las hipótesis formuladas. Finalmente, el Coeficiente obtenido permitirá establecer la relación existente entre las dos variables de estudio.

4.6.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección

Técnica, se empleará como técnica la encuesta y la observación. Estos procedimientos son ampliamente reconocidos dentro del enfoque cuantitativo, especialmente en estudios de carácter descriptivo y correlacional, ya que permiten obtener información relevante sin necesidad de modificar ni intervenir directamente en las variables objeto de análisis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Instrumentos, para la evaluación de la variable 1 “Estilo de vida”, se aplicará el cuestionario diseñado y validado por Bazán et al. (2019), el cual presenta un total de 40 ítems, los cuales se encuentran clasificados según las siguientes dimensiones: Alimentación, Actividad física, Estado emocional, Relaciones sociales, Toxicomanías y Salud. Respecto a la confiabilidad del instrumento, este presenta un Alfa de Cronbach igual a 0.75, siendo un valor elevado el cual confirma su fiabilidad y aplicación en los contextos investigativos necesarios.

Este instrumento será evaluado considerando una escala de Likert, donde: 1=Nunca; 2=Casi nunca; 3=Algunas veces; 4=Casi siempre; y 5=Siempre. Por otro lado, para la medición de la variable 2 “Rendimiento físico”, se aplicará el Test de Cooper (1968), el cual mide la distancia total recorrida en un tiempo minutos, siendo considerado un método válido para estimar la capacidad en poblaciones escolares. Este test, evaluará el rendimiento registrado en el registro.

CAPÍTULO V

Los Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

El trabajo de campo se llevará a cabo en la institución educativa privada seleccionada en la ciudad de Tacna, durante el año 2025. Para ello, se efectuará inicialmente la coordinación con la dirección de la institución y el equipo docente, con el propósito de obtener las autorizaciones necesarias para la aplicación de los instrumentos. Asimismo, se solicitará el consentimiento informado a los padres de familia o apoderados, así como el asentimiento voluntario de los estudiantes participantes.

Posteriormente, se procederá a la aplicación del cuestionario de estilos de vida validado por Bazán et al. (2019), el cual se administrará de manera colectiva en un espacio adecuado dentro del plantel escolar. En una segunda fase, se ejecutará el Test de Cooper en el campo deportivo de la institución, siguiendo las indicaciones técnicas correspondientes para garantizar condiciones homogéneas en todos los estudiantes evaluados. Durante la prueba, se registrará la distancia recorrida por cada estudiante en un lapso de 12 minutos.

Finalmente, se recopilará y organizará la información obtenida para su procesamiento estadístico, manteniendo la confidencialidad y resguardo ético de los datos en todo momento.

5.2. Diseño de Presentación de los Resultados

Los resultados obtenidos serán presentados en dos niveles: descriptivo e inferencial. En el análisis descriptivo, se elaborarán tablas y figuras que permitirán mostrar la distribución de los niveles de estilo de vida y rendimiento físico de los estudiantes. Para ello, se emplearán medidas de frecuencia y porcentaje, apoyadas en representaciones gráficas para facilitar la interpretación visual de la información.

En el análisis inferencial, se aplicará la prueba estadística de correlación correspondiente (Rho de Spearman o Chi-cuadrado, según la naturaleza de los datos) con el fin de determinar la relación entre las variables de estudio. Los resultados serán presentados mediante tablas comparativas, valores estadísticos obtenidos (Coeficiente, valor p) y la interpretación respectiva en función del nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$).

De esta manera, la presentación de los datos permitirá contrastar las hipótesis planteadas y responder a los objetivos de investigación formulados.

5.3. Los Resultados

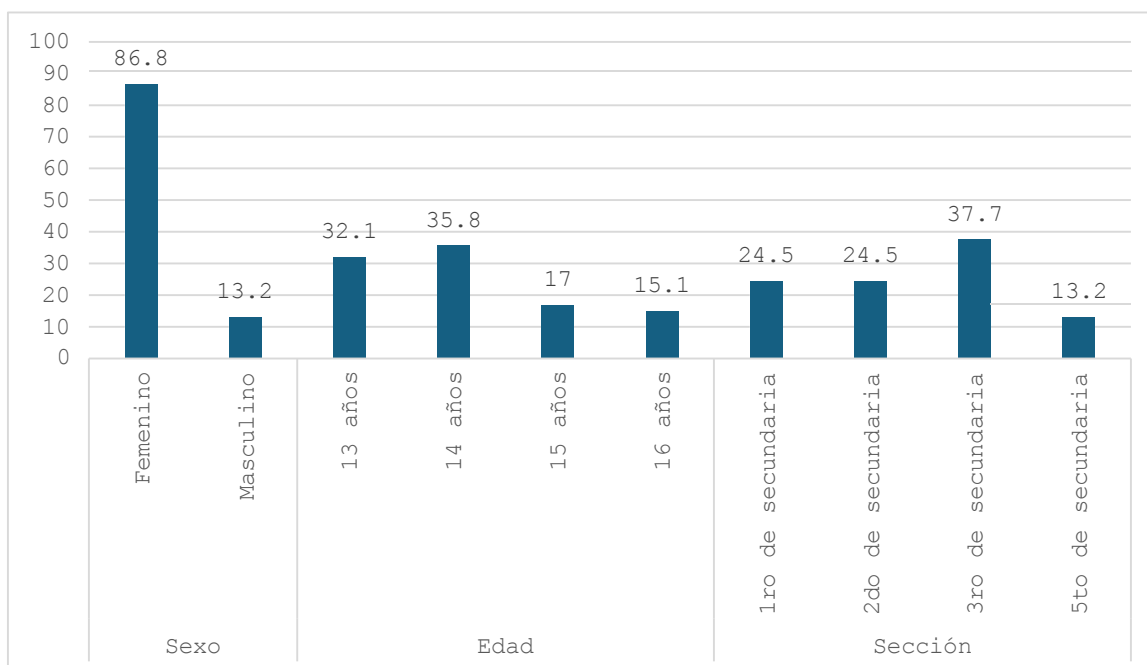
5.1.1. Resultados del Análisis Descriptivo de características generales

Tabla 4

Descriptivos de características generales

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	46	86,8
	Masculino	7	13,2
	Total	53	100,0
Edad	13 años	17	32,1
	14 años	19	35,8
	15 años	9	17,0
	16 años	8	15,1
	Total	53	100,0
	Sección	1ro de secundaria	13
2do de secundaria		13	24,5
3ro de secundaria		20	37,7
5to de secundaria		7	13,2
Total		53	100,0

Nota. Los 53 participantes recorrieron entre 1170 y 2520 metros, con una media de 1728,68 m. El VO₂max osciló entre 14,82 y 45,02, con una media de 27,35. No se registraron datos perdidos.

Figura 2*Descriptivos de características generales**Nota.* Tabla 4.

En la Tabla 4 y Figura 2 se describen las características generales de los 53 estudiantes evaluados, evidenciando una mayor presencia femenina (86,8 %) frente a masculina (13,2 %). Las edades predominantes fueron 14 años (35,8 %) y 13 años (32,1 %), mientras que el grado más numeroso fue 3ro de secundaria (37,7 %). Además, los estudiantes recorrieron entre 1170 y 2520 metros en el Test de Cooper, con un promedio de 1728,68 metros y un VO_2 max medio de 27,35.

La muestra está compuesta mayoritariamente por adolescentes en etapa inicial, lo que influye en sus capacidades físicas, hábitos de vida y respuestas frente al esfuerzo físico. La distribución por grados muestra una representación equilibrada del nivel secundario, mientras que los valores del Test de Cooper sugieren un rendimiento físico moderado, coherente con las características etarias y el contexto escolar de los participantes.

En conclusión, la caracterización descriptiva permite contextualizar adecuadamente los análisis posteriores, al contar con un grupo mayoritariamente femenino y de menor edad. Estos datos iniciales ofrecen una base sólida para comprender cómo los estilos de vida pueden influir en el rendimiento físico de los estudiantes evaluados.

5.1.2. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Estilos de vida

5.1.2.1. Dimensión alimentación

Tabla 5

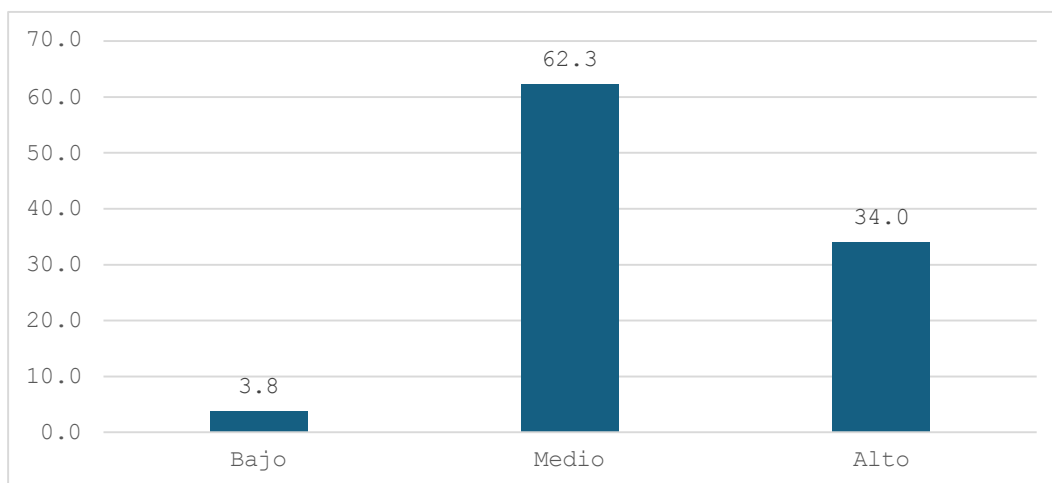
Dimensión alimentación

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	3,8
Medio	33	62,3
Alto	18	34,0
Total	53	100,0

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 3

Dimensión alimentación



Nota. Tabla 5.

En la Tabla 5 y Figura 3 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión alimentación, donde se observa que la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel medio (62,3 %), seguido de un 34,0 % en nivel alto. Solo el 3,8 % presenta un nivel bajo, lo que indica que la mayoría mantiene hábitos alimentarios aceptables dentro del grupo evaluado.

Estos resultados permiten interpretar que la alimentación de los estudiantes es mayoritariamente adecuada, aunque aún existe un grupo que no alcanza niveles óptimos, lo cual podría relacionarse con prácticas irregulares en el consumo de frutas, verduras, agua, y la frecuencia de ingesta. La presencia de un nivel alto en más de un tercio de los participantes refleja la existencia de hábitos positivos que pueden influir favorablemente en su salud y rendimiento físico.

En conclusión, la dimensión alimentación muestra una tendencia general hacia hábitos moderados y saludables, lo cual constituye un punto de partida favorable para el análisis relacional posterior. No obstante, la presencia de un pequeño grupo en nivel bajo evidencia la necesidad de fortalecer acciones educativas que promuevan mejores prácticas alimentarias en la población estudiantil.

5.1.2.2. Dimensión actividad física

Tabla 6

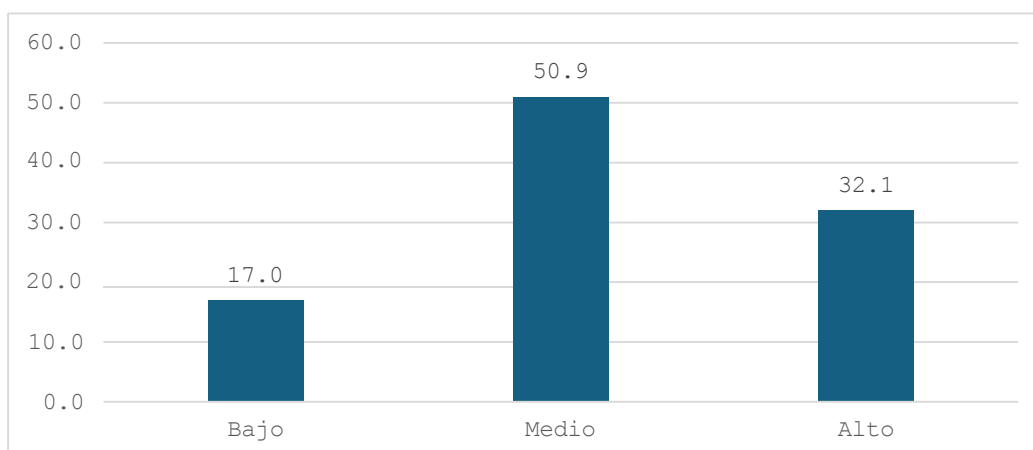
Dimensión actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	17,0
Medio	27	50,9
Alto	17	32,1
Total	53	100,0

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 4

Dimensión actividad física



Nota. Tabla 6.

En la Tabla 6 y Figura 4 se muestran los resultados de la dimensión actividad física, donde el 50,9 % de los estudiantes presenta un nivel medio, seguido de un 32,1 % en nivel alto. Un 17,0 % se ubica en el nivel bajo, lo que indica que, aunque la mayoría realiza actividad física con cierta regularidad, aún existe un grupo con participación limitada.

La interpretación de estos resultados evidencia que la actividad física es moderada en la mayor parte de la muestra, probablemente influenciada por la práctica deportiva escolar, actividades recreativas y rutinas institucionales. Sin embargo, la presencia de estudiantes en nivel bajo sugiere hábitos sedentarios o escasa participación en actividades físicas fuera del contexto escolar.

En conclusión, la dimensión actividad física refleja una tendencia favorable hacia niveles medios y altos, lo que constituye un soporte importante para el rendimiento físico. No obstante, la proporción de estudiantes con baja actividad física señala la necesidad de reforzar estrategias educativas que promuevan mayor movimiento y disminuyan el sedentarismo.

5.1.2.3. Dimensión estado emocional

Tabla 7

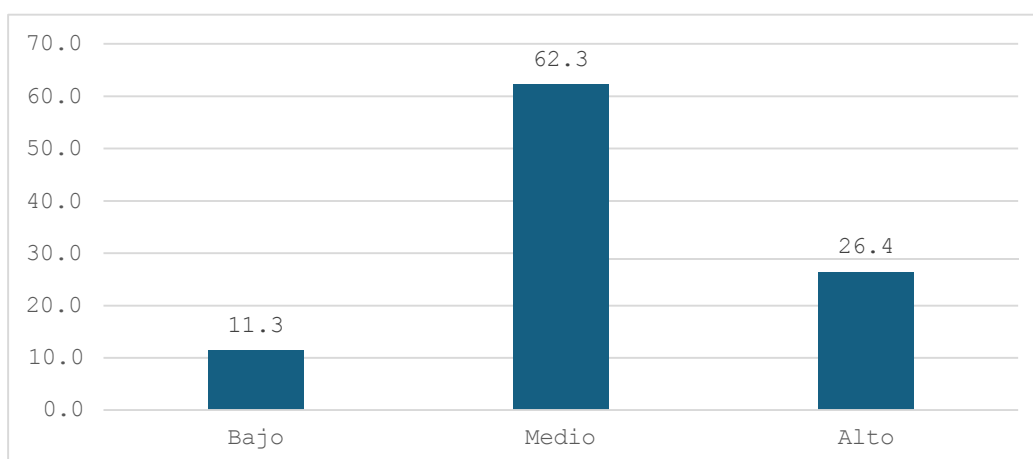
Dimensión estado emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	11,3
Medio	33	62,3
Alto	14	26,4
Total	53	100,0

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 5

Dimensión estado emocional



Nota. Tabla 7.

En la Tabla 7 y Figura 5 se presentan los resultados de la dimensión estado emocional, donde la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel medio (62,3 %), seguido de un 26,4 % en nivel alto. Solo un 11,3 % muestra un nivel bajo, lo que indica que la mayor parte del grupo mantiene un equilibrio emocional moderado.

La interpretación de estos resultados sugiere que los estudiantes, en general, poseen un manejo emocional relativamente adecuado, aunque persisten

fluctuaciones propias de la adolescencia. La presencia de un grupo en nivel bajo evidencia posibles dificultades relacionadas con el estrés, cambios de humor o baja energía, factores que podrían influir en su bienestar y rendimiento físico.

En conclusión, la dimensión estado emocional refleja un predominio de estabilidad moderada entre los estudiantes, lo que constituye un punto favorable para su desarrollo integral. Sin embargo, la existencia de casos en nivel bajo resalta la importancia de fortalecer acciones de apoyo emocional dentro del entorno escolar.

5.1.2.4. Dimensión relaciones sociales

Tabla 8

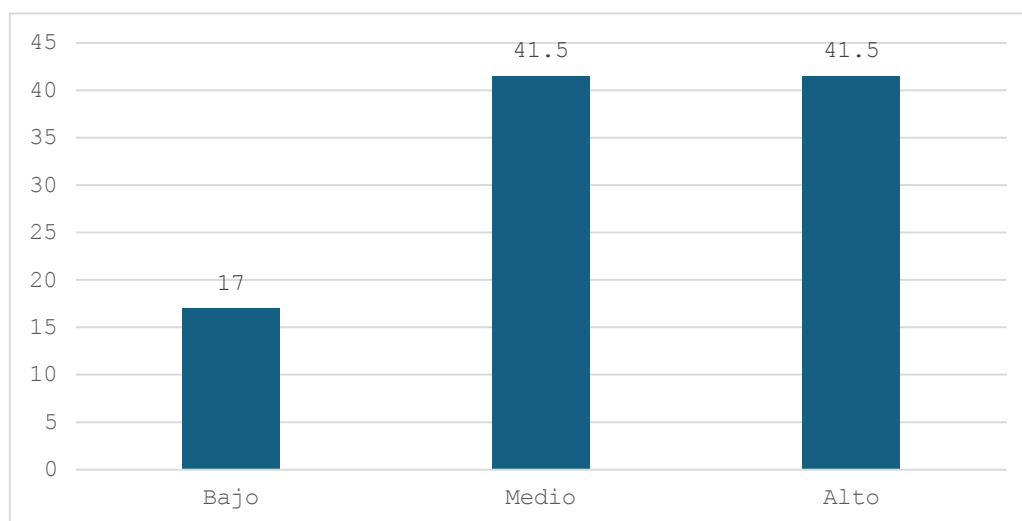
Dimensión relaciones sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	17
Medio	22	41,5
Alto	22	41,5
Total	53	100

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 6

Dimensión relaciones sociales



Nota. Tabla 8.

En la Tabla 8 y Figura 6 se presentan los resultados de la dimensión relaciones sociales, donde se observa que el 41,5 % de los estudiantes se sitúa en el nivel medio y otro 41,5 % en el nivel alto. Solo un 17 % se ubica en el nivel bajo, lo que muestra que la mayoría mantiene vínculos sociales favorables con familia y pares.

La interpretación de estos resultados indica que los estudiantes cuentan, en general, con redes de apoyo social adecuadas, lo cual contribuye positivamente a su bienestar emocional y rendimiento físico. No obstante, el grupo que se encuentra en nivel bajo refleja ciertas dificultades en interacción, comunicación o apoyo familiar, aspectos que podrían afectar su adaptación escolar.

En conclusión, la dimensión relaciones sociales evidencia un panorama mayormente positivo, con estudiantes que disponen de relaciones estables y funcionales. Sin embargo, resulta necesario prestar atención al grupo que presenta niveles bajos, a fin de promover acciones que fortalezcan su integración y bienestar social.

5.1.2.5. Dimensión toxicomanías

Tabla 9

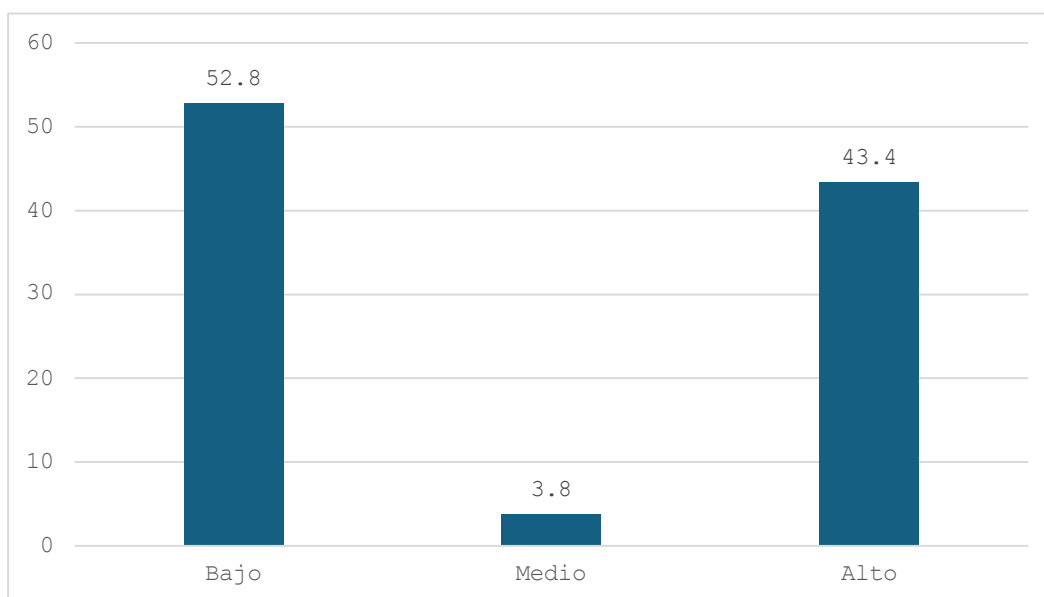
Dimensión toxicomanías

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	52,8
Medio	2	3,8
Alto	23	43,4
Total	53	100

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 7

Dimensión toxicomanías



Nota. Tabla 9.

En la Tabla 9 y Figura 7 se presentan los resultados de la dimensión toxicomanías, donde el 52,8 % de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, mientras que el 43,4 % se encuentra en el nivel alto y solo un 3,8 % en el nivel medio. Esta distribución evidencia diferencias marcadas en los hábitos relacionados con el consumo de sustancias.

La interpretación de estos resultados sugiere que más de la mitad de los estudiantes presenta conductas saludables respecto al consumo de alcohol, tabaco o drogas, lo cual es positivo para su salud física y emocional. No obstante, el porcentaje considerable en nivel alto indica la existencia de estudiantes expuestos a prácticas de riesgo, lo que podría afectar directamente su bienestar y rendimiento físico.

En conclusión, la dimensión toxicomanías muestra una convivencia entre conductas saludables y conductas de riesgo, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas dentro del entorno escolar. Fortalecer la educación sobre hábitos saludables es clave para reducir el impacto negativo que estas prácticas podrían tener en el desarrollo integral de los estudiantes.

5.1.2.6. Dimensión salud

Tabla 10

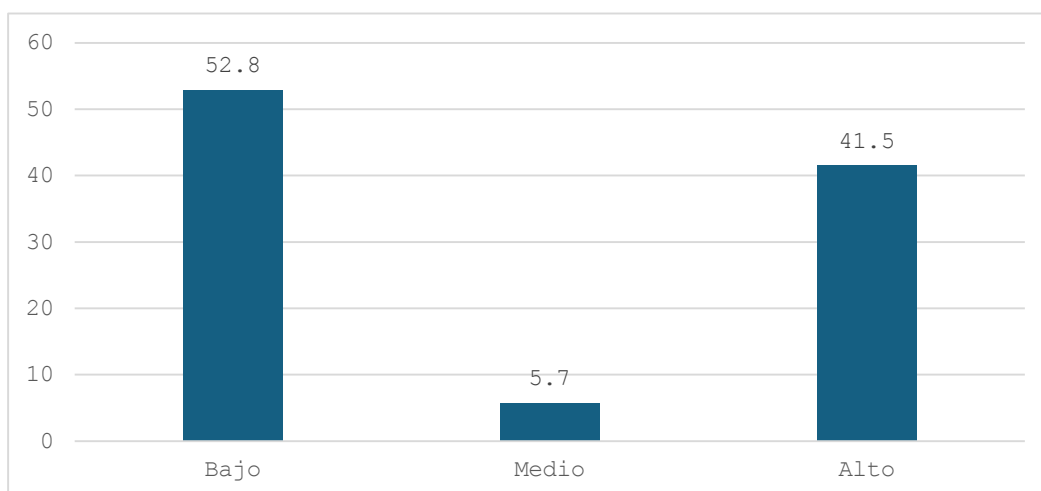
Dimensión salud

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	52,8
Medio	3	5,7
Alto	22	41,5
Total	53	100

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 8

Dimensión salud



Nota. Tabla 10.

En la Tabla 10 y Figura 8 se presentan los resultados de la dimensión salud, donde el 52,8 % de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, un 41,5 % en el nivel alto y solo un 5,7 % en el nivel medio. Esta distribución refleja contrastes importantes en los hábitos de autocuidado, sueño y prácticas preventivas.

La interpretación de estos resultados muestra que, aunque un grupo considerable mantiene prácticas saludables, como chequeos médicos y hábitos

adecuados de higiene o descanso, la mayoría presenta limitaciones en estas conductas. La prevalencia del nivel bajo sugiere problemas en el sueño, automedicación o escasa atención a medidas preventivas, factores que pueden influir negativamente en su bienestar y rendimiento físico.

En conclusión, la dimensión salud evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de promoción del autocuidado dentro del entorno escolar. Si bien existe un porcentaje relevante con conductas saludables, la mayoría en nivel bajo demanda intervenciones que fomenten hábitos protectores y sostenibles en la población estudiantil.

5.1.2.7. Estilos de vida

Tabla 11

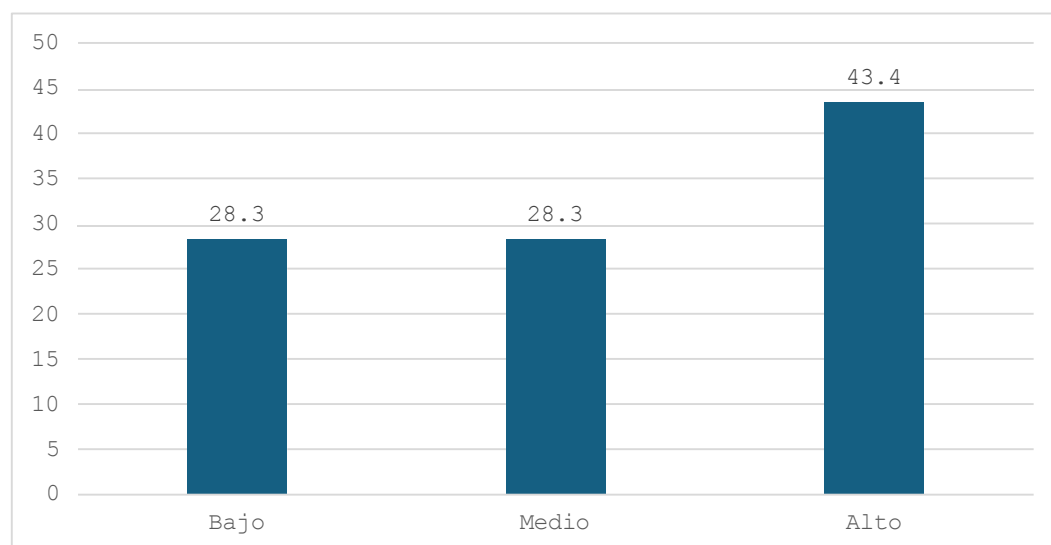
Estilos de vida

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	28,3
Medio	15	28,3
Alto	23	43,4
Total	53	100

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 9

Estilos de vida



Nota. Tabla 11.

En la Tabla 11 y Figura 9 se presentan los resultados globales de los estilos de vida en los estudiantes, donde el 43,4 % se ubica en el nivel alto, seguido por un 28,3 % en nivel medio y un 28,3 % en nivel bajo. Esta distribución muestra que casi la mitad de los participantes mantiene hábitos de vida saludables.

La interpretación de estos resultados indica que una proporción importante de estudiantes adopta prácticas adecuadas en alimentación, actividad física, salud emocional y autocuidado, lo cual representa un contexto favorable para su desarrollo integral. Sin embargo, el grupo en nivel bajo evidencia la presencia de conductas menos saludables que podrían impactar su bienestar general y rendimiento físico.

En conclusión, los estilos de vida de los estudiantes reflejan una tendencia positiva, con predominio de niveles altos y medios. No obstante, la existencia de un sector con hábitos poco saludables resalta la importancia de reforzar estrategias educativas orientadas a mejorar las conductas de bienestar en toda la población escolar.

5.3.1. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Rendimiento físico

5.3.1.1. Test de cooper

Tabla 12

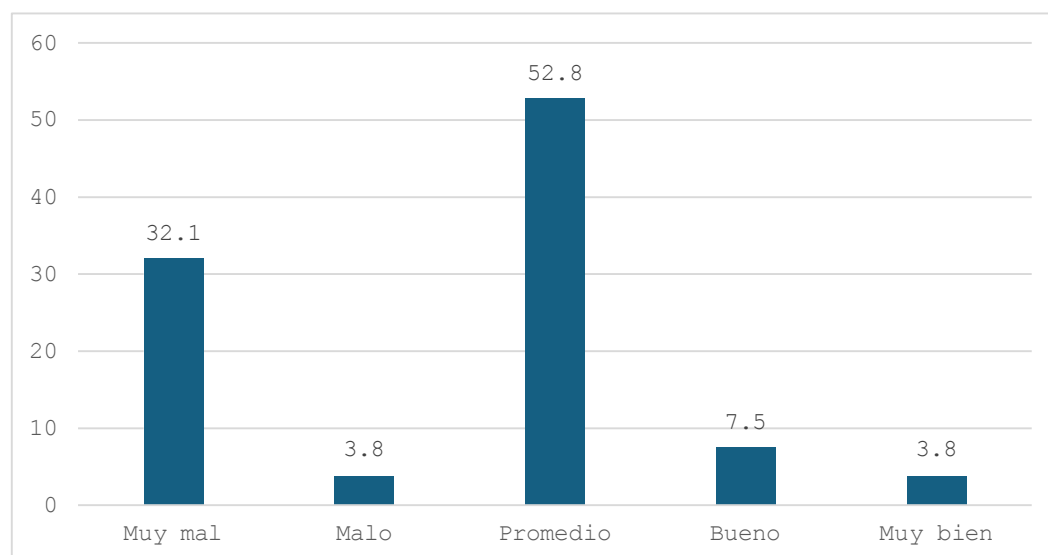
Test de cooper

	Frecuencia	Porcentaje
Muy mal	17	32,1
Malo	2	3,8
Promedio	28	52,8
Bueno	4	7,5
Muy bien	2	3,8
Total	53	100,0

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 10

Test de cooper



Nota. Tabla 12.

En la Tabla 12 y Figura 10 se presentan los resultados del rendimiento físico según el Test de Cooper, donde el 52,8 % de los estudiantes alcanza un nivel

promedio, seguido por un 32,1 % en nivel muy mal. Solo un 7,5 % se ubica en nivel bueno y un 3,8 % en muy bien, lo que evidencia un rendimiento mayoritariamente moderado.

La interpretación de estos resultados indica que la mayoría de los estudiantes presenta una capacidad aeróbica dentro de parámetros aceptables para su edad, aunque existe un porcentaje considerable con desempeño bajo, posiblemente asociado a hábitos de actividad física insuficientes o factores de salud y estilo de vida. Los niveles bueno y muy bueno representan a un grupo reducido con mejores condiciones físicas.

En conclusión, el Test de Cooper revela un predominio de rendimiento físico promedio, con una proporción significativa de estudiantes en niveles bajos que requieren mayor estímulo hacia la actividad física. Estos datos permiten comprender la situación física general del grupo y constituyen una base importante para analizar la relación con los estilos de vida.

5.3.2. Resultados del Análisis Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico

Tabla 13

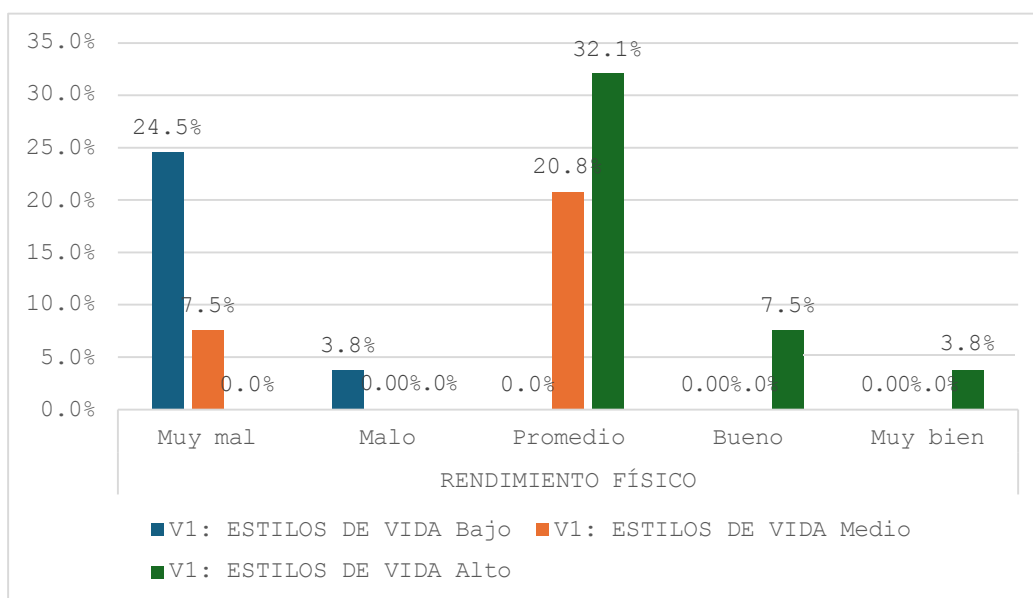
Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico

		Rendimiento físico					Total	
		Muy mal	Malo	Promedio	Bueno	Muy bien		
Estilos de vida	Bajo	Recuento	13	2	0	0	0	15
		% del total	24,5%	3,8%	0,0%	0,0%	0,0%	28,3%
	Medio	Recuento	4	0	11	0	0	15
		% del total	7,5%	0,0%	20,8%	0,0%	0,0%	28,3%
	Alto	Recuento	0	0	17	4	2	23
		% del total	0,0%	0,0%	32,1%	7,5%	3,8%	43,4%
Total		Recuento	17	2	28	4	2	53
		% del total	32,1%	3,8%	52,8%	7,5%	3,8%	100,0%

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Figura 11

Descriptivo de los Estilos de vida y rendimiento físico



Nota. Tabla 13.

En la Tabla 13 y Figura 11 se presentan los resultados conjuntos entre los estilos de vida y el rendimiento físico, mostrando una clara tendencia: los

estudiantes con estilos de vida bajos se concentran principalmente en niveles de rendimiento muy mal (24,5 %) y malo (3,8 %). En contraste, quienes presentan estilos de vida medios y altos se distribuyen en niveles promedio, bueno y muy bien, destacando que el 32,1 % con estilo de vida alto alcanza rendimiento promedio.

La interpretación de estos resultados evidencia que existe una relación directa entre mantener estilos de vida saludables y obtener un mejor rendimiento físico. Los estudiantes con estilos de vida altos muestran mayor presencia en los niveles de rendimiento bueno y muy bien, mientras que los estilos de vida bajos se asocian casi exclusivamente con desempeños deficientes. Esto sugiere que los hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado influyen significativamente en la capacidad aeróbica evaluada por el Test de Cooper.

En conclusión, los datos muestran que mejores estilos de vida se relacionan con mejores niveles de rendimiento físico, siendo evidente una correspondencia positiva entre ambas variables. Esta tendencia respalda la importancia de promover hábitos saludables para mejorar la condición física y el bienestar general de los estudiantes.

5.4. Comprobación de las Hipótesis

Supuestos de normalidad

Tabla 14

Supuestos de normalidad

	Kolmogorov smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estilos de vida	0,174	53	0,000

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

En la Tabla 14 se presentan los resultados del supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov, donde la variable estilos de vida obtuvo un estadístico de 0,174 con 53 grados de libertad y un valor de significancia de 0,000. Este resultado indica que la distribución de la variable no cumple con el supuesto de normalidad ($p < 0,05$), por lo que se justifica el uso de pruebas estadísticas no paramétricas en el análisis inferencial.

Tabla 15

Supuestos de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Rendimiento Físico	0,320	53	0,000

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

En la Tabla 15 se muestran los resultados del supuesto de normalidad aplicando la prueba de Kolmogorov–Smirnov, donde la variable rendimiento físico obtuvo un estadístico de 0,320 con 53 grados de libertad y un valor de significancia de 0,000. Debido a que $p < 0,05$, se concluye que los datos no siguen una

distribución normal, lo que sustenta la elección de pruebas no paramétricas para el análisis correlacional correspondiente.

5.4.1. Comprobación de la Hipótesis Específica 1

a) Planteamiento de hipótesis

Ho: No Hay relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025

H1: Hay relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

b) Nivel de significancia

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) Estadístico de prueba

Rho de Spearman

d) Lectura del P valor

Tabla 16

Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	D1. Alimentación	Coefficiente	0,617
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 16 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,617 con un valor de significancia de 0,000, lo que indica una relación positiva y significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en los estudiantes evaluados. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyéndose que mejores hábitos de alimentación se asocian con un mayor rendimiento físico en la población estudiada.

5.4.2. Comprobación de la Hipótesis Específica 2

a) *Planteamiento de hipótesis*

Ho: No La relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H1: La relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

b) *Nivel de significancia*

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) *Estadístico de prueba*

Rho de Spearman

d) *Lectura del P valor*

Tabla 17*Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman*

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	D2. Actividad física	Coefficiente	0,579
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) Conclusión

Los resultados de la Tabla 17 evidencian un coeficiente Rho de Spearman de 0,579 con un valor de significancia de 0,000, indicando una relación positiva y significativa entre la actividad física y el rendimiento físico en los estudiantes. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, se concluye que a mayor nivel de actividad física, mejor es el rendimiento físico en la población evaluada.

5.4.3. Comprobación de la Hipótesis Específica 3

a) Planteamiento de hipótesis

H₀: No La relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H₁: La relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

b) Nivel de significancia

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) Estadístico de prueba

Rho de Spearman

d) Lectura del P valor

Tabla 18

Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	D3. Estado emocional	Coficiente	0,657
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

H₀: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la H₀ H₁: ($p < 0.05$) → Se rechaza la H₀

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 18 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,657 con un valor de significancia de 0,000, lo que evidencia una relación positiva y significativa entre el estado emocional y el rendimiento físico en los estudiantes. Debido a que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por tanto, se concluye que un mejor estado emocional se asocia con un mayor rendimiento físico en la población estudiada.

5.4.4. Comprobación de la Hipótesis Específica 4

a) *Planteamiento de hipótesis*

Ho: No La relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

H1: La relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

b) *Nivel de significancia*

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) *Estadístico de prueba*

Rho de Spearman

d) *Lectura del P valor*

Tabla 19*Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman*

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	D4. Relaciones sociales	Coficiente	0,671
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 19 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,671 con un valor de significancia de 0,000, indicando una relación positiva y significativa entre las relaciones sociales y el rendimiento físico. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, se concluye que mejores relaciones sociales caracterizadas por apoyo familiar, comunicación y vínculos adecuados se asocian con un mayor rendimiento físico en los estudiantes evaluados.

5.4.5. *Comprobación de la Hipótesis Específica 5*

a) *Planteamiento de hipótesis*

Ho: No La relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

H1: La relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

b) *Nivel de significancia*

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) *Estadístico de prueba*

Rho de Spearman

d) *Lectura del P valor*

Tabla 20

Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	D5. Toxicomanías	Coefficiente	0,637
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 20 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,637 con un valor de significancia de 0,000, evidenciando una relación positiva y significativa entre las toxicomanías y el rendimiento físico. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, se concluye que los niveles de consumo de sustancias (alcohol, tabaco u otras) se asocian directamente con el rendimiento físico, de modo que la presencia de toxicomanías influye de manera significativa en la capacidad física de los estudiantes evaluados.

5.4.6. Comprobación de la Hipótesis Específica 6

a) Planteamiento de hipótesis

H₀: No La relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa

H₁: La relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.

b) Nivel de significancia

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) Estadístico de prueba

Rho de Spearman

d) Lectura del P valor

Tabla 21

Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman

			Rendimiento físico
Rho de spearman	D6. Salud	Coficiente	0,65
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 21 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,650 con un valor de significancia de 0,000, lo que indica una relación positiva y significativa entre la salud y el rendimiento físico en los estudiantes. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, se concluye que mejores prácticas de salud como el sueño adecuado, el autocuidado y la prevención se asocian con un mayor rendimiento físico en la población evaluada.

5.4.7. Comprobación de la Hipótesis General

a) *Planteamiento de hipótesis*

H₀: No Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

H₁: Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.

b) *Nivel de significancia*

(alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

c) *Estadístico de prueba*

Rho de Spearman

d) *Lectura del P valor*

Tabla 22*Presentación de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman*

		Rendimiento físico	
Rho de spearman	V1: estilos de vida	Coefficiente	0,755
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	53

Nota. Resultados procesados en el software estadístico IBM SPSS 27.

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

e) *Conclusión*

Los resultados de la Tabla 22 muestran un coeficiente Rho de Spearman de 0,755 con un valor de significancia de 0,000, lo que evidencia una relación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el rendimiento físico en los estudiantes evaluados. Dado que $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por tanto, se concluye que mejores estilos de vida caracterizados por hábitos saludables en alimentación, actividad física, salud emocional, relaciones sociales, ausencia de toxicomanías y prácticas de autocuidado se asocian directamente con un mayor rendimiento físico en la población estudiada.

5.5. Discusión

La relación entre la alimentación y el rendimiento físico evidenció una asociación positiva y significativa, dado que el coeficiente Rho de Spearman fue 0,617 ($p = 0,000$). Este resultado indica que los estudiantes con mejores hábitos alimentarios alcanzaron rendimientos superiores en el Test de Cooper, mientras que quienes presentaron niveles bajos de alimentación se ubicaron principalmente en los niveles más deficientes de rendimiento.

Estos hallazgos coinciden con estudios internacionales como los de Cebreiro et al. (2021), quienes señalaron que cambios negativos en la dieta afectan

directamente la capacidad física, y con investigaciones nacionales como las de Flores et al. (2024), que mostraron la influencia del ambiente familiar y nutricional en el desempeño corporal. A nivel regional, Arcata (2024) encontró que solo una parte de los adolescentes mantiene estilos de vida saludables, lo que se refleja también en las diferencias de rendimiento físico halladas en este estudio.

Desde el fundamento teórico, Bazán et al. (2019) sostienen que la alimentación es un componente estructural dentro de los estilos de vida, por lo que su calidad influye directamente en las funciones corporales. En una lectura crítica, el estudio deja ver que, aunque la correlación es significativa, aún existe un grupo considerable con hábitos alimentarios deficientes, lo que demanda mejores acciones educativas nutricionales dentro del entorno escolar.

Respecto a la relación entre la actividad física y el rendimiento físico, se encontró un coeficiente Rho de Spearman de 0,579 ($p = 0,000$), evidenciando que los estudiantes con mayores niveles de actividad física obtuvieron mejores valores de resistencia aeróbica.

Esto coincide con los resultados de Truong et al. (2025), quienes reportaron bajos niveles de actividad física en adolescentes y sus repercusiones en la salud, así como con Vargas et al. (2023), quienes documentaron un sedentarismo creciente y deterioro en la capacidad física. En el ámbito regional, Zambrano (2024) identificó que la práctica deportiva se relaciona con una mejor salud psicológica, mostrando que la actividad física tiene efectos positivos en distintas dimensiones del bienestar.

Teóricamente, Kahn et al. (2008) reconocen la actividad física como determinante principal del rendimiento, mientras que el modelo YPAP explica que los factores de apoyo y motivación influyen en la práctica deportiva. Desde un análisis crítico, se observa que, aunque existe una tendencia favorable hacia niveles medios y altos, el grupo con actividad física baja aún representa una proporción relevante que requiere mayor estímulo institucional.

En cuanto a la relación entre el estado emocional y el rendimiento físico, el coeficiente Rho de Spearman alcanzó 0,657 ($p = 0,000$), lo cual revela que los estudiantes con mayor estabilidad emocional demostraron un mejor desempeño físico.

Este patrón de resultados se asemeja a lo encontrado por Calabriano et al. (2021), quienes describieron que el deterioro emocional durante el confinamiento afectó la práctica física en adolescentes. Flores et al. (2024) identificaron también que el ambiente familiar y emocional influye en los hábitos de salud. A nivel regional, Zambrano (2024) destacó que el bienestar psicológico se vincula estrechamente con la actividad física.

Desde la teoría cognitiva, el modelo “Pensar-Sentir-Actuar” señala que las emociones condicionan las conductas saludables, mientras que Jaakkola et al. (2009) destacan que la estabilidad emocional potencia la motivación y la resistencia. En términos críticos, aunque los niveles emocionales son aceptables en gran parte de los estudiantes, persiste un porcentaje con desregulación emocional que podría limitar su desempeño físico y requiere soporte institucional.

En el análisis de la relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico, se encontró que el coeficiente Rho de Spearman fue 0,671 ($p = 0,000$), lo que demuestra una relación significativa entre ambos factores. Los estudiantes que gozan de mayores niveles de apoyo familiar y social obtuvieron mejores resultados en el Test de Cooper.

Este hallazgo se asemeja a lo señalado por Truong et al. (2025), quienes demostraron que la influencia familiar es clave para fomentar la actividad física. Valladares et al. (2025) también encontraron que la comunicación familiar frecuente está asociada a mejores niveles de actividad física. A nivel regional, Arcata (2024) destacó el rol del entorno en la formación de hábitos de vida.

El fundamento teórico del modelo socioecológico señala que las relaciones sociales actúan como reforzadores clave de la conducta saludable. En el plano crítico, aunque la tendencia es positiva, todavía existe un 17 % de estudiantes con relaciones sociales deficientes, lo que podría impactar su bienestar integral y su participación en actividades físicas.

Sobre la relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico, el coeficiente Rho de Spearman fue 0,637 ($p = 0,000$), lo que evidencia que el consumo de sustancias afecta de manera significativa el rendimiento aeróbico. Esto es consistente con los hallazgos internacionales de Van Sluijs et al. (2021), quienes reportaron que hábitos nocivos deterioran la actividad física.

A nivel nacional, Vargas et al. (2023) vincularon el sedentarismo y conductas riesgosas con menor capacidad física. Regionalmente, Menéndez (2024) encontró que comportamientos sedentarios y hábitos inadecuados afectaban la condición física en adolescentes. Teóricamente, el modelo biopsicosocial explica que las toxicomanías afectan funciones fisiológicas clave, reduciendo la resistencia y el rendimiento. Críticamente, preocupa que más del 40 % de estudiantes presente niveles altos de toxicomanías, lo cual evidencia un problema que debe ser abordado mediante estrategias preventivas y de sensibilización.

Finalmente, la relación entre la salud y el rendimiento físico mostró un coeficiente Rho de Spearman de 0,650 ($p = 0,000$), indicando que mejores prácticas de autocuidado, sueño y prevención se asocian con mejor desempeño en el Test de Cooper. Calabriano et al. (2021) mostraron que el deterioro de la salud general afecta la capacidad física, lo cual se alinea con los resultados obtenidos.

Flores et al. (2024) identificaron que hábitos de salud deficientes aumentan el riesgo de sobrepeso y reducen el rendimiento. A nivel regional, Arcata (2024) reportó que la mayoría de adolescentes presenta un nivel moderado de hábitos saludables. La OMS (1998) y Jaakkola et al. (2009) destacan que el autocuidado y

el descanso influyen directamente en las capacidades físicas. Desde el análisis crítico, aunque existe una relación evidente, preocupa que más de la mitad de los estudiantes presente niveles bajos de salud, lo cual demanda intervenciones institucionales en educación sanitaria.

CAPÍTULO VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre la alimentación y el rendimiento físico ($\rho = 0,617$; $p = 0,000$). Esto demuestra que los estudiantes con mejores hábitos alimentarios presentan una mayor capacidad aeróbica en comparación con aquellos que tienen patrones alimentarios deficientes.

Se encontró una relación positiva y significativa entre la actividad física y el rendimiento físico ($\rho = 0,579$; $p = 0,000$). Esto confirma que un mayor nivel de actividad física favorece un mejor desempeño aeróbico en los estudiantes.

Los resultados revelaron una relación positiva y significativa entre el estado emocional y el rendimiento físico ($\rho = 0,657$; $p = 0,000$). Los estudiantes con mayor estabilidad emocional alcanzaron mejores niveles de rendimiento físico.

Se halló una relación positiva y significativa entre las relaciones sociales y el rendimiento físico ($\rho = 0,671$; $p = 0,000$). Los estudiantes con vínculos familiares y sociales adecuados presentaron mayor rendimiento aeróbico.

Los hallazgos muestran una relación significativa entre las toxicomanías y el rendimiento físico ($\rho = 0,637$; $p = 0,000$). Los mayores niveles de consumo de sustancias se asocian con un rendimiento físico más bajo.

Se evidenció una relación positiva y significativa entre la salud y el rendimiento físico ($\rho = 0,650$; $p = 0,000$). Los estudiantes con mejores prácticas de salud y autocuidado alcanzaron mayor rendimiento aeróbico.

Se concluye que existe una relación positiva, fuerte y significativa entre los estilos de vida y el rendimiento físico ($\rho = 0,755$; $p = 0,000$). Un estilo de vida saludable influye directamente en el rendimiento físico, integrando alimentación, actividad física, salud emocional, relaciones sociales, toxicomanías y autocuidado.

6.2. Sugerencias

Fortalecer programas de educación nutricional escolar que promuevan prácticas alimentarias adecuadas, regulen el consumo de ultra procesados y fomenten una dieta equilibrada que mejore el rendimiento físico.

Implementar rutinas de actividad física diaria, clubes deportivos, pausas activas y talleres recreativos que incrementen la frecuencia y calidad del ejercicio entre los estudiantes.

Crear programas de apoyo socioemocional, espacios de consejería y talleres de gestión emocional que mejoren la estabilidad emocional y favorezcan la participación activa en actividades físicas.

Promover actividades de integración escolar y talleres de habilidades sociales que fortalezcan el apoyo familiar, la comunicación y el clima interpersonal entre los estudiantes.

Desarrollar campañas preventivas sobre riesgos del consumo de sustancias, fortaleciendo la toma de decisiones responsables y reduciendo comportamientos de riesgo que afectan la salud física.

Implementar acciones educativas sobre autocuidado, sueño, higiene, y prevención, junto con evaluaciones periódicas del estado de salud para identificar riesgos y mejorar el rendimiento físico.

Establecer un programa integral de estilos de vida saludables que articule nutrición, actividad física, salud emocional, relaciones sociales y prevención de riesgos, con participación de docentes, familias y estudiantes.

REFERENCIAS

- González A, Molero M. Healthy Lifestyle in Adolescence: Associations with Stress, Self-Esteem and the Roles of School Violence.. Healthcare (Basel). 2023; 12(1).
- Masanovic B, Gardasevic J, Marques A, Peralta M, Demetriou Y, Sturm D, et al. Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. Front Pediatr. 2020; 8: p. 627529.
- OMS. Physical activity. [Online]; 2024. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%2A%2031,by%202030%2C%20from%20the%202010>
- van Sluijs E, Ekelund U, Crochemore I, Guthold R, Ha A, Lubans D, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention..
- World Obesity. Prevalence of Obesity. [Online]; 2022. Disponible en: <https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity#:~:text=overweight%20and%20obesity%20among%20children,in%202022>.
- Infobae. Más del 60 % de los peruanos mayores de 15 años presenta exceso de peso, advierte el Minsa. [Online]; 2025. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/07/17/mas-del-60-de-los-peruanos-mayores-de-15-anos-presenta-exceso-de-peso-advierte-el-minsa/#:~:text=nacional,padece%20obesidad>.
- UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú. [Online]; 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en->

- Calabriano V, Carrasco F, Ulloa N, Dávalos A, Ruiz M, Celis C, et al. Modificación de estilos de vida de adolescentes chilenos durante el primer confinamiento por COVID-19. *Revista Médica de Chile*. 2021; 150(4).
- Valladares M, Hernández P, Arámbulo S, Aguilar L, Santin J, León D, et al. Prevalence and factors associated with physical activity in adolescents from five secondary schools in northern Peru. *BMC Public Health*. 2025; 25(1).
- Zambrano J. Análisis de la actividad física deportiva y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Tacna, 2022..
- Menéndez F. Sedentarismo frente a pantallas y condición física relacionada con la salud post COVID-19 en adolescentes de las instituciones educativas del CPM Bolognesi, Tacna 2023..
- Arcata M. Conocimiento del autocuidado y estilos de vida en los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel A. Odría, Tacna – 2024..
- Bazán G, Osorio M, Torres L, Rodríguez J, Ocampo J. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*. 2019; 86(3): p. 112-118.
- Rodríguez J, Jiménez E, Rivas R, Limas S, Berastaín C. Rendimiento físico y características cineantropométricas de escolares. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2022; 73(2).
- Cooper K. *Aerobics*: Bantam Books.; 1968.
- Lázaro P, Antonanzas F. *Economía de la salud: Estilos de vida y bienestar*: Pirámide; 2009.

Alva M. Estilos de vida en la población peruana. *Revista Peruana de Epidemiología*. 2003; 11(1).

World Health Organization. *Health promotion glossary*. Geneva: World Health Organization.

İlhan N, Peker K, Yildirim G, Baykut G, Bayraktar M, Yildirim H. Relationship between Healthy Lifestyle Behaviors and Health Related Quality of Life in Turkish School-going Adolescents. *Nigerian Journal of Clinical Practice*. 2019; 22(12): p. 1742-1751.

Orellana A, Urrutia K. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas..

Rodríguez S, Agullo T. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*.. 1999; 11(2): p. 247-259.

Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios; satisfacción en el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*.. 2009; 5(12): p. 71 – 88.

Aristizabal H, Blanco B, Sánchez R, Ostiguín M. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria ENEO – UNAM*. 2011; 8(4): p. 16-24.

Ramírez H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*. 2002; 33(1): p. 3-5.

McGovern C, Militello L, Arcoleo K, Melnyk B. Factors Associated With Healthy Lifestyle Behaviors Among Adolescents. *J Pediatr Health Care*. 2018; 32(5): p. 473-480.

- Alyafei A, Easton-Carr R. The Health Belief Model of Behavior Change. [Updated 2024 May 19]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing..
- Schwarzer R. Health Action Process Approach (HAPA) as a Theoretical Framework to Understand Behavior Change. *Actualidades en Psicología*. 2016; 30(121): p. 119-130.
- Green L, Kreuter M. Health program planning: An educational and ecological approach. 4th edition: McGraw Hill; 2005.
- Petit it. Rendimiento físico. [Online]; 2020. Disponible en: <https://petitfitbycris.com/rendimiento-fisico/>.
- Jaakkola T, Kalaja S, Liukkonen J, Jutila A, Virtanen P, A. W. Relaciones entre patrones de actividad física, actividades de estilo de vida y habilidades motoras fundamentales para estudiantes finlandeses de 7.º grado. *Habilidades perceptuales y motoras*. 2009; 108(1): p. 97–111.
- Kahn J, Huang B, Gillman M, Field A, Austin S, Colditz G, et al. Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2008; 42(4): p. 369–377.
- Jiang C, Razak N, Rasyid N. Investigating the youth physical activity promotion model among Chinese middle school students. *BMC Public Health*. 2025; 25: p. 1843.
- Abdoli M, Tapak L, Amini P. Determinants of physical activity among female students based on the transtheoretical model. *Sci Rep*. 2025; 15: p. 1496.
- Kontro H, Mastracci A, Cheung S, MacInnis M. The three-dimensional impulse-response model: Modeling the training process in accordance with energy system-specific adaptation. Cornell University. 2025.

Engel G. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977; 196(4286): p. 129-136.

La Nación. Tests para saber si estás en buen estado. [Online]; 2010. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/tests-para-saber-si-estas-en-buen-estado-nid1242635/>.

ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LA CIUDAD DE TACNA, AÑO 2025.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<u>Problema General</u>	<u>Objetivo General</u>	<u>Hipótesis General</u>			
¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Determinar relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	Variable 1: Estilo de vida	Alimentación	Consumo frutas/verduras
					Exceso de comida
					Consumo de azúcar
					Comida chatarra
					Frecuencia de comidas
					Exceso de carbohidratos
					Consumo de proteínas
					Consumo de agua
					Bebidas azucaradas
				Sustancias estimulantes	
				Práctica deportiva	
				Tiempo en pantalla	
				Actividad artística	
				Deporte de riesgo	
				Cambios de humor	
				Falta de energía	
				Falta reconocimiento	
				Pesimismo futuro	
				Estrés/nerviosismo	
				Autoatractivo	
Expresión emocional					
Interés familiar					
Respaldo de decisiones					
Satisfacción social					
Violencia recibida					

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<u>Problema General</u>	<u>Objetivo General</u>	<u>Hipótesis General</u>			
					Consumo de tabaco
					Alcohol frecuente
					Consumo de drogas
					Cheques preventivos
					Medidas familiares
					Sueño insuficiente
					Consumo de fármacos
					Consulta de anticonceptivos
					Uso de anticonceptivo
					Uso de condón
					Parejas múltiples
<u>Problemas específicos</u>	<u>Objetivos específicos</u>	<u>Hipótesis específicas</u>	Variable 2: Rendimiento físico	Test de Cooper: Metros alcanzados / 12 min.	Tabla de valoración de Cooper: Rendimiento Muy bueno, bueno, Normal, Bajo, Muy bajo
¿Cuál es la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	Hay relación entre la alimentación y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.			
¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	La relación entre la actividad física y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.			
¿Cuál es la relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	La relación entre el estado emocional y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.			

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<u>Problema General</u>	<u>Objetivo General</u>	<u>Hipótesis General</u>			
¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	La relación entre las relaciones sociales y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.			
¿Cuál es la relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	La relación entre las toxicomanías y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.			
¿Cuál es la relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025?	Establecer la relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025.	La relación entre la salud y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna, año 2025, es significativa.			
METODO Y DISEÑO		POBLACIÓN Y MUESTRA		TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
Tipo de investigación:	Básica	Población:	52 estudiantes de secundaria	Técnica:	Encuesta/Observación
Nivel	Correlacional	Muestra:	Censal	Instrumentos:	Cuestionario/ Ficha de Registro
Diseño de investigación:	No experimental/ Transversal	Método:	Científico, analítico, sintético	Tratamiento estadístico:	SPSS 27 Tablas de frecuencia

Anexo B: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTILO DE VIDA

El presente cuestionario tiene como objetivo evaluar el estilo de vida que practica diariamente en calidad de estudiante de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Tacna. Para ello se solicita que marque con una X sobre el recuadro que mejor se ajuste a su percepción, donde:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

D1. ALIMENTACIÓN						
1	Consumo 5 frutas y/o verduras al día.	1	2	3	4	5
2	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.	1	2	3	4	5
3	Agrego más azúcar de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.	1	2	3	4	5
4	Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).	1	2	3	4	5
5	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno, comida y cena).	1	2	3	4	5
6	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).	1	2	3	4	5
7	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	1	2	3	4	5
8	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).	1	2	3	4	5
9	Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).	1	2	3	4	5
10	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.	1	2	3	4	5
D2. ACTIVIDAD FÍSICA						
11	Cuando estoy en la escuela, hago activación física más de 3 veces a la semana.	1	2	3	4	5
12	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	1	2	3	4	5
13	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	1	2	3	4	5
14	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	1	2	3	4	5
15	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour, trepar y saltar por muros haciendo acrobacias, u otro).	1	2	3	4	5
D3. ESTADO EMOCIONAL						
16	Me enojo con facilidad.	1	2	3	4	5

1 7	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	1	2	3	4	5
1 8	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	1	2	3	4	5
1 9	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	1	2	3	4	5
2 0	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.	1	2	3	4	5
2 1	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	1	2	3	4	5
2 2	Soy atractivo(a) para los demás.	1	2	3	4	5
2 3	Expreso mis sentimientos con facilidad.	1	2	3	4	5
D4. RELACIONES SOCIALES						
2 4	Cuando tengo algún problema, recorro a mi familia.	1	2	3	4	5
2 5	Mi familia se interesa por mi bienestar físico.	1	2	3	4	5
2 6	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.	1	2	3	4	5
2 7	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.	1	2	3	4	5
2 8	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).	1	2	3	4	5
D5. TOXICOMANÍAS						
2 9	En fiestas tomo más de 2 bebidas con alcohol (vasos de cerveza, cubas, bebidas preparadas).	1	2	3	4	5
3 0	Fumo.	1	2	3	4	5
3 1	Consumo bebidas alcohólicas más de 1 vez a la semana.	1	2	3	4	5
3 2	Consumo drogas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).	1	2	3	4	5
D6. SALUD						
3 3	Estando sano, asisto a realizarme chequeos médicos preventivos (con médico familiar o pediatra, dentista, optometrista, etc.).	1	2	3	4	5
3 4	En mi familia tomamos medidas generales de salud (desparasitación, vacunación, etc.).	1	2	3	4	5

3 5	Suelo dormir menos de 7 horas diariamente.	1	2	3	4	5
3 6	Consumo proteínas en polvo, anfetaminas o medicamentos para controlar mi peso.	1	2	3	4	5
3 7	Consulta con mis maestros y/o padres información acerca de métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS).	1	2	3	4	5
3 8	Utilizo algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
3 9	Utilizo condón en mis relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
4 0	Tengo más de una pareja sexual.	1	2	3	4	5

Gracias por su participación.

**FICHA DE REGISTRO PARA EVALUAR EL RENDIMIENTO FÍSICO
(TEST DE COOPER)**

Nombre: Ficha de Evaluación

Autor: Richard André Quispe García

Objetivo: Evaluar el rendimiento físico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa privada

Lugar de aplicación: Pista atlética de la institución.

Herramienta: Cronómetro.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Sección	Prueba de resistencia (Test de Cooper)	
			Metros recorridos/12 min.	VO2MAX
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Anexo C

Anexo 3. Tabla de resultados para interpretación del Test de Cooper

Años	M = MASCULINO U HOMBRE	Muy bien	Bueno	Promedio	Malo	Muy mal
	F = FEMENINO O MUJER					
11-12	M	2400+ m	2200 - 2400 m	2000 - 2199 m	1800 - 1999 m	1800 - m
	F	1800+ m	1600 - 1799 m	1400 - 1599 m	1200 - 1399 m	1200 - m
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100 - m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500 - m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200 - m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600 - m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300 - m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700 - m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600 - m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500 - m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500 - m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400 - m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400 - m
	F	2300 m	1900 - 2300 m	1500-1899 m	1200 - 1499 m	1200 - m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300 - m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100 - m

Nota. Cooper (1968)

Anexo D: Formato de aplicación

Años	M / F	Muy bien 5	Bueno 4	Promedio 3	Malo 2	Muy mal 1
11-12	M	2400+ m	2200 - 2400 m	2000 - 2199 m	1800 - 1999 m	1800 - m
	F	1800+ m	1600 - 1799 m	1400 - 1599 m	1200 - 1399 m	1200 - m
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100 - m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500 - m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200 - m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600 - m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300 - m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700 - m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600 - m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500 - m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500 - m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400 - m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400 - m
	F	2300 m	1900 - 2300 m	1500-1899 m	1200 - 1499 m	1200 - m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300 - m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100 - m

Anexo E

FICHA TÉCNICA N.º 1 – INSTRUMENTO PARA ESTILOS DE VIDA

Aspecto	Descripción
Nombre del instrumento	Cuestionario de Estilos de Vida para Adolescentes
Autores	Bazán, Osorio, Torres, Rodríguez y Ocampo (2019)
Variable evaluada	Estilos de vida
Dimensiones	Alimentación, Actividad física, Estado emocional, Relaciones sociales, Toxicomanías, Salud
Número de ítems	40 ítems
Tipo de ítems	Escala Likert (1 = Nunca, 5 = Siempre)
Confiabilidad reportada	Alfa de Cronbach = 0.75
Validez	Validación de contenido realizada por especialistas (según autores)
Población objetivo	Adolescentes de educación secundaria
Aplicación	Colectiva, modalidad presencial
Tiempo estimado	10 a 15 minutos
Propósito en la investigación	Evaluar hábitos y conductas relacionadas al estilo de vida de los estudiantes

**FICHA TÉCNICA N.º 2 – INSTRUMENTO PARA RENDIMIENTO FÍSICO
(TEST DE COOPER)**

Aspecto	Descripción
Nombre del instrumento	Test de Cooper – Prueba de 12 minutos
Autor	Kenneth H. Cooper (1968)
Variable evaluada	Rendimiento físico
Dimensión	Capacidad aeróbica
Indicador medido	Distancia (en metros) recorrida en 12 minutos
Escala de medición	Escala ordinal (muy bueno, bueno, normal, bajo, muy bajo)
Tipo de instrumento	Prueba física estandarizada
Confiabilidad y validez	Instrumento validado internacionalmente para estimar VO ₂ máx.
Población objetivo	Estudiantes de educación secundaria
Aplicación	Individual, en campo deportivo
Materiales	Cronómetro, marcadores de distancia, silbato, ficha de registro
Tiempo estimado	12 minutos por estudiante
Propósito en la investigación	Medir la capacidad aeróbica y clasificar el rendimiento físico de los estudiantes

Anexo F
Otros Anexos







