



**UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN**



PROGRAMA COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA DOCENTE

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER
EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**GRADO DE RELACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE EL NIVEL
NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ALUMNOS DEL
1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. RAMIRO AURELIO ÑIQUE
ESPÍRITU. 2016**

AUTOR:

CENTENO VERA, PEDRO ALEXANDER

ASESOR:

JARA LLANOS, JERRY

LAMBAYEQUE –PERÚ

2017

AGRADECIMIENTO

**“A MIS PADRES, POR SU AMOR, SU
PACIENCIA Y SU APOYO INCONDICIONAL,
GRACIAS A USTEDES HE LOGRADO LLEVAR
A CABO MIS ESTUDIOS Y SUPERARME COMO
PROFESIONAL, ES UN HONOR Y UNA BENDICIÓN
SER HIJO DE LOS MEJORES PADRES”**

ÍNDICE

ÍNDICE

Caratula	1
Resumen	2
Dedicatoria	10
Capítulo I,	14
Los antecedentes,	14
Capítulo II	16
Tipo de investigación,	16
La situación problemática,	16
La formulación del problema,	- 17
Justificación	- 18
Los objetivos	19
El capítulo III	- 19
El Marco Teórico las variables la hipótesis	19
En el capítulo IV	24
La metodología	24
En el capítulo V	26
Los resultados, -----	26
La discusión, -----	29
Las conclusiones -----	31
Recomendaciones -----	31
Bibliografía	32
Anexos	33

PRESENTACIÓN

Nuestro trabajo se centraliza en un estudio sobre la importancia del grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de secundaria de la I. E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 2016 Por un lado, la importancia de la investigación radica en que si se conoce la relación entre las variables mencionadas nos servirá para efectuar un trabajo eficiente en la actividad física para lograr mejores aprendizajes y un buen desarrollo del estudiante.

Por ello, el presente trabajo pretende contribuir en el conocimiento de cuáles son las dificultades que se presentan en la actividad física cuando no se le da importancia al nivel nutricional.

Sin embargo es muy común que no se toma en cuenta esta relación y se presentan varios problemas en el desarrollo integral del estudiante. Por eso el objetivo planteado fue determinar el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física del estudiante del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu

Por otro lado, la importancia de la investigación relacionada con dichos componentes en el estudio del procesamiento se identificó el nivel nutricional en los estudiantes así como las actividades físicas realizadas por los estudiantes para luego comparar el grado de relación entre ambas variables Sin embargo, los estudios nos demuestran que pese a las recomendaciones de los diferentes trabajos sobre estas variables es muy poco lo que se está haciendo al respecto porque no se considera que la actividad física juega un papel preponderante para que el cuerpo haga trabajar o ponga en funcionamiento los músculos y esto requiere más energía que estar en reposo, porque el gasto para actuar física o mentalmente y producir un trabajo que ocasiona una serie de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional del que lo realiza, tiene mucha importancia el nivel nutricional. Por eso existen actividades, simples y sencillas para hacer esto como caminar, correr, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son algunos ejemplos de

actividad física. O también esta actividad puede ser planeada y organizada y que tiene los mismos resultados. Porque esta actividad es desarrollada por los seres humanos y los animales, solo que en los humanos es pensada y organizada con la finalidad de evitar la inactividad física tan perjudicial para la salud, porque en ella se deja de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, que es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aun en actividad de escritorio

La inactividad física trae como consecuencia: el aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad. O la disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción. Por ello, el presente trabajo pretende contribuir en el conocimiento de cuáles son las relaciones que presentan y si éstas se pueden utilizar.

. Ambas cuestiones serán examinadas tanto en el ámbito de la producción como en el de la comprensión, aunque haciendo mayor énfasis en el primero. Para llevar a cabo este estudio, adoptaremos el enfoque centrado en el aprendizaje de los estudiantes y el desarrollo de competencias, utilizando la metodología hipotética deductiva, analizando casos, con la finalidad principal de estudiar los distintos tipos de alteraciones que presentan. Con el fin de conseguir este objetivo, el presente trabajo se ha estructurado en cinco capítulos, la discusión, la conclusión, recomendaciones además la bibliografía. Y los anexos

En el capítulo I, se presenta los antecedentes,

En el capítulo II se consigna el tipo de investigación, la situación problemática, la formulación del problema, justificación y los objetivos

El capítulo III se presenta el Marco Teórico las variables la hipótesis

En el capítulo IV encontramos la metodología

En el capítulo V consignamos los resultados, con sus respectivas tablas y cuadros gráficos

Además presentamos la discusión, las conclusiones y recomendaciones

CAPITULO I

1. ANTECEDENTES

1.1. INTERNACIONAL

Matillas (2007) “Nivel de Actividad Física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles. Universidad de Granada con una población de 2856 adolescente de ambos sexos con edades de 13 y 18 años que se llegó a las siguientes conclusiones que el 59.2% son sujetos activos, siendo los menor edad los de mayor actividad. Que la mitad de los sujetos desarrolla una conducta de marcada tendencia sedentaria y que propician una conducta saludable tanto en la actividad física como en la alimentación

Mariscal (2006) “Nutrición y actividad fisca en niños y adolescente Españoles” con una población de 88 sujetos de Sierra Nevada y 200 sujetos de Granada siendo el criterio de inclusión jóvenes deportistas de 6 a 18 años, llegando a las siguientes conclusiones

El 40% de los adolescentes masculinos sedentarios se encuentran en situación de sobrepeso con un grado de significación de $p=0.003$ respecto a sus pares activos; sin embargo el grupo de adolescentes femeninas y los niños menores de 10 años, no presentan este comportamiento. Para las adolescentes, el grado de obesidad se distribuye en el 17.4% de sobrepeso o riesgo de obesidad para las activas de Sierra Nevada, 32.1% para las activas de Granada y 21.3% para las sedentarias de Granada sin que existan diferencias significativamente estadísticas para los 3 grupos. Para los niños menores de 10 años, el 33.3% de la población activa de Sierra Nevada y el 22.2% de los sedentarios se encuentran en sobrepeso o riesgo de obesidad.

La clasificación inicial de la población en 3 niveles de AF siguiendo las recomendaciones FAO/OMS ha encontrado correlación positiva con los test

físicos aplicados de forma que aquellos que presentaban un nivel de AF más elevado son los que presentan la mejor respuesta esperada a los test de la Batería EUROFIT y AAHPERD utilizados en el estudio. Se consideran, por tanto, adecuado el uso de estos test físicos para su utilización en estudios epidemiológicos de poblaciones infantiles y adolescentes y discriminatorias para la deducción del nivel de AF., si bien hay que utilizarlas con precaución en poblaciones femeninas.

La clasificación inicial de la población en 3 niveles de AF siguiendo las recomendaciones FAO/OMS ha encontrado correlación positiva con los test físicos aplicados de forma que aquellos que presentaban un nivel de AF más elevado son los que presentan la mejor respuesta esperada a los test de la Batería EUROFIT y AAHPERD utilizados en el estudio. Se consideran, por tanto, adecuado el uso de estos test físicos para su utilización en estudios epidemiológicos de poblaciones infantiles y adolescentes y discriminatorias para la deducción del nivel de AF., si bien hay que utilizarlas con precaución en poblaciones femeninas

1.2. NACIONAL

Arévalo, Castillo (2011) “Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.0655 José Enrique Bardales de Tarapoto” El trabajo se realizó con una muestra de 63 alumnos de tres secciones en forma aleatoria del quinto grado de secundaria

Al realizar la correlación entre el estado nutricional y el rendimiento académico por asignaturas, se observó que no existía relación significativa entre ambas variables, por lo que se concluye que el estado nutricional no tiene una relación significativa con el rendimiento académico.

CAPITULO II

2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

2.2. LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA Y EL PROBLEMA

La Educación Física a través de la historia en la educación ha ido cambiando y ha tomado una valiosa importancia en el desarrollo integral del estudiante. Jugando un papel muy significativo los nuevos enfoques de la Educación Física, que han variado a través del tiempo, según los avances del conocimiento científico, y los paradigmas científicos como el sociocultural histórico que se aplica a la educación en general y a la educación física en especial, ya que todas las actividades se trabajan en equipo y en forma colaborativa. De la misma manera podemos mencionar los otros enfoques de la Educación Física como el enfoque higiénico, militar deportivo, expresivo, psicomotor, socio motor, de cuidado y perseverancia de la salud y el enfoque global sistémico de la motricidad(MINEDU OTP E.F. 2010).

Todo ello ha influenciado en la evolución de la educación física, teniendo en cuenta los avances científicos, tecnológicos y sociales, los cuales han enriquecido los planteamientos teóricos precisando su finalidad y renovando sus contenidos, como la tendencia de una visión dinámica e integradora de las prácticas y saberes corporales y motores en función del desarrollo integral de los estudiantes.

Esto ha ocasionado a nivel internacional, un problema referente el nivel nutricional y la relación que debe existir con la actividad física que se tienen que realizar en la Educación física Despertando la preocupación por conseguir un nivel nutricional eficiente y eficaz que favorezca conseguir mejores aprendizajes y una mejor calidad de vida, con competencias físicas que le permita al niño y adolescente desempeñarse en el futuro y sea útil a la sociedad. Teniendo en cuenta los derechos fundamentales del hombre y el valor de la persona humana que promueva su progreso social. Dentro de los cuales se encuentra la libertad y la seguridad para desarrollar y preservar su bienestar, con el desarrollo de las capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Encontrándose estos planteamientos y problemática, en Instrumentos Internacionales como la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO 1978).

Igualmente otro palco principal del debate sobre la Educación Física, como escenario internacional es la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), quien en la década de 1960 elaboró el Manifiesto Mundial de la Educación Física, publicado en 1970 (UNESCO1970). En donde presenta los principales conceptos, la problemática primordial ofreciendo el norte de los caminos de la Educación Física. La importancia de este manifiesto origino la publicación en todos los idiomas extranjeros.

Esta problemática que se presenta a nivel internacional en los países desarrollados no es características solamente de estos, sino que también se presenta en los países en vías de desarrollo,

En el Perú la educación Física también enfrenta problemas, en el desarrollo curricular, en el desarrollo humano y social, para privilegiar la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, el desarrollo de las capacidades y la participación democrática. Buscando que la Educación Física, Recreación y deportes se convierta en una práctica social para cultivar la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica) y no solo una de ellas. Así mismo promueve formas de expresarse a través de corporeidad y su motricidad impregnados de sentimientos y pensamientos como elementos esenciales en la formación de su personalidad.

Ante esta problemática en el Perú se promulgo la Ley de Educación 28044 en el año 2003, posteriormente se elaboró el DCN en el año 2005. Luego se planteó el Proyecto Educativo Nacional al 2021, elaborado en noviembre del 2006, por el Consejo Nacional de Educación. Que también busca de darle solución al plantear los objetivos al 2021 para solucionar estos problemas.

A nivel regional también se producen los problemas antes mencionados acentuándose en las zonas rurales y sectores andinos sobre todo en las instituciones educativas que cuentan con escasos recursos humanos y materiales que garanticen una educación de Calidad. Esta problemática fue tratada en el Proyecto Educativo Regional y se elaboró el Diseño Curricular Regional

En la localidad de Trujillo también se presenta esta problemática en donde los estudiantes presentan dificultades en la identificación del nivel nutricional y la relación que debe existir con las actividades físicas que se efectúan en el desarrollo de las sesiones del DCN.

Igualmente en la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu se observa esta problemática sobre deficiencia en la identificación de los niveles nutricionales de nuestros alimentos originando problemas de sobre peso y otras enfermedades como la diabetes. Así mismo se presentan problemas sobre el desconocimiento de la importancia de la actividad física para mantener un estado de salud aceptable.

Formulación del Problema

¿Cuál es el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad Física en los alumnos 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 2016?

Justificación e importancia del estudio

El trabajo presentado se justifica y es de mucha importancia porque nos permitirá demostrar el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria lo que servirá para el desarrollo integral del alumno comprendiendo la importancia de todo su cuerpo, interiorizando su imagen corporal, valorar su salud y asumiendo con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal, estableciendo relaciones entre actividades físicas, alimentación y descanso, para que le sirva en la vida como futuro ciudadano

La investigación, pretende conocer el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad Física en los alumnos que permite resolver la dificultad que presentan los estudiantes en reconocer el real funcionamiento de todo su cuerpo; analizar e interpretar las situaciones para valorar su salud

Plantear hipótesis y recolectar analizar, e integrar los datos obtenidos para asumir con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación, seguridad personal, reconociendo las relaciones entre el nivel nutricional y las actividades físicas, alimentación y descanso. Que es un problema que tiene prioridad sobre otros, para desenvolverse en su vida cotidiana cuando se integre a la sociedad

En lo académico el presente trabajo contribuirá a demostrar que conociendo el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria permitirá favorecer su desarrollo integral.

En lo metodológico el trabajo contribuirá a divulgar y dar a conocer cómo se puede favorecer las actividades físicas manteniendo una buena nutrición

En lo práctico, nos permitirá comprobar la forma y el modo como se aplicarán los resultados que se obtengan en este trabajo.

Y en lo social contribuirá porque al presentar el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria, impulsará el desarrollo eficiente de los jóvenes útiles, creativos, críticos y preparados para desarrollarse en la sociedad y se desempeñen en los diferentes ámbitos de su vida personal, siendo ciudadanos que contribuyan al desarrollo de nuestra sociedad.

El presente trabajo se considera también importante porque la solución de esta problemática contribuirá a mejorar la calidad educativa en la región.

Objetivos

General

Determinar el grado de relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 20016

Específicos:

- Identificar el nivel nutricional en los alumnos 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu.
- Identificar las actividades físicas realizadas por los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 20016
- Comparar el grado de relación entre nivel nutricional y las actividades físicas en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 20016

CAPITULO III

3. MARCO TEORICO

3.1. TEORÍA SOCIO HISTÓRICO CULTURAL o de la Zona de desarrollo próximo, de Vigotski (1988 Pag. 76) La presente teoría se ha asumido, por ser una proposición que impulsa el trabajo cooperativo para los aprendizajes puesto que el presente compromiso propicia el trabajo en equipo en el desarrollo de las capacidades. Entendiéndose el desarrollo como un proceso de razonamiento complejo caracterizado por la regularidad en el desarrollo de las distintas funciones, la transformación, la interrelación de los factores internos y externos y los procesos adaptativos, que superan y vencen los obstáculos que con los que se cruza el alumno. Y Afirma que el proceso de aprendizaje no se da sólo desde lo genético, sino que tiene que ver con una interacción con el medio socio cultural. Según Vigotski (1988 Pag.77) el sujeto no se limita a responder los estímulos del medio, sino que actúa transformándolos, esto es posible por la mediación de instrumentos, en nuestro caso esos materiales son para la talla, para el peso. Al mencionar la interrelación de los factores externos e internos y los procesos adaptativos para superar los obstáculos lo hace porque cree que los significados provienen del medio social externo (son transmitidos por el otro, por el adulto, por el que más sabe),

pero que deben ser asimilados o interiorizado por cada alumno, permitiendo de esta manera apropiarse de los instrumentos culturales y hacer una reconstrucción interna de ellos. Vigotski (1988 Pag.78) plantea el concepto de la Zona de desarrollo Próximo (ZDP) para explicar el concepto de la formación superior del pensamiento en una construcción interna.

3.2. METABOLISMO BASAL (BMR)

La estimación del metabolismo basal se ha realizado siguiendo las recomendaciones de requerimientos de energía en Humanos de FAO/OMS (Human Energy Requirement, FAO. 2001). Se considera que BMR es el componente dominante del total de energía expendida al día y esta es la razón principal para expresar los requerimientos de energía como un múltiplo de BMR, teniendo además en cuenta los requerimientos de la actividad física (AF). Los expertos han acordado seguir los consejos del Secretariado de FAO y continuar usando la ecuación de Sheffield (1985), si bien es necesario según el informe FAO/OMS

3.3. ENERGÍA TOTAL CONSUMIDA (TEE)

Se han utilizado las ecuaciones de predicción propuestas por FAO/OMS 2001 para estimar el gasto total diario de energía (TEE), en las que después de evaluar diversos modelos matemáticos considerando edad y peso corporal, aceptan las propuestas por Torun (2001) que son las siguientes.

$$\text{♂ TEE} = 310.2 + 63.3 * \text{Peso} - 0.263 * \text{Peso}^2$$

Todas las edades (Kcal/día)

$$\text{♀ TEE} = 263.4 + 65.3 * \text{Peso} - 0.454 * \text{Peso}^2$$

3.4. ENERGÍA NECESARIA PARA EL CRECIMIENTO (ED)

Siguiendo las publicaciones FAO/OMS 2001 de requerimientos energéticos, la energía depositada en el crecimiento normal de los tejidos se estimó multiplicando la media diaria de peso ganado en cada año de edad por la media de energía depositada en el crecimiento de estos tejidos.

La tabla 3.4.1 – 1 recoge la estimación media de peso ganado por niños y niñas.

Tabla 3.4.1 – 1: Medias de peso (g/día) ganado para niños y niñas (WHO, 1983)

Edad	g/día
6	6.0
7	6.6
8	7.7
9	9.0
10	10.7
11	12.3
12	14.2
13	15.9
14	16.2
15	14.8
16	11.5
17	7.1
18	7.1

3.4. REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA (ER)

Siguiendo igualmente las publicaciones FAO/OMS, 2001 de requerimientos energéticos, los requerimientos de energía (ER) se estimaron sumando la ED y TEE.

$$ER \text{ (Kcal/día)} = ED + TEE$$

3.5. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA (PAL)

El valor medio de PAL se calculó según FAO/OMS (2001) como múltiplo del metabolismo basal (BMR), dividiendo el TEE por el BMR estimado.

$$PAL = TEE / BMR$$

3.6. VARIABLES

3.6.1. NIVEL NUTRICIONAL

3.6.2. ACTIVIDAD FÍSICA

3.6.1. NIVEL NUTRICIONAL.

Es el punto de referencia, la base de la indicación para establecer la desviación estándar del proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para sobrevivir en un correcto funcionamiento y conseguir el crecimiento eficiente y el mantenimiento de sus funciones vitales. Teniendo en cuenta las mediciones antropométricas (Carbajal, 2002 Pag.45)

a) Valor nutricional de los alimentos. Es el potencial nutritivo o la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo. Es un valor difícil de medir porque carece de unidad de medición y depende de diversos factores como: a) la aportación energética, b) la proporción de los macro y micronutrientes (que contienen, carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas minerales, agua,) c) la capacidad de asimilación de dichos nutrientes, teniendo en cuenta por ejemplo intolerancias y alergias. d) el efecto sobre los diferentes sistemas del organismo, especialmente el inmunitario.

El valor nutricional de un alimento es mayor cuando más se aproxima a su estado natural, cuanto más se aparece a como lo encontramos en la naturaleza en estado puro. Toda manipulación artificial disminuye su valor nutricional. Este también dependerá de nuestra capacidad de asimilación del alimento en cuestión, Porque comer y asimilar no es lo mismo. Porque por ejemplo podemos tomar gran cantidad de leche y extraer muy poco calcio, sin embargo podemos comer un plato de brócoli y beneficiarnos con notable aportación cálcica (Squillace, 2001 Pag 35).

b) Estado nutricional. Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tiene lugar tras el ingreso de nutrientes. Es la condición física que presenta una persona como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes (Squillace, 2001 Pag 35).

c) Evaluación Nutricional. Es la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar. Esta evaluación mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos relacionados con la nutrición. Esta busca identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporales y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional (Squillace, 2001 Pag 36).

d) Como se evalúa el Estado Nutricional. Se evalúa midiendo el peso, la estatura y la cantidad de grasa que posee el cuerpo de una persona.

e) Patrón de Referencia.- Es una tabla construida para medir el estado nutricional, construida con datos provenientes de una población sana y bien nutrida,

representativa de los distintos sexos y grupos de edad Y estableciendo un rango de normalidad, el estado nutricional adecuado y el índice de masa corporal. (Squillace, 2001 Pag 36).

f) - Factores que afectan el estado nutricional.- los factores que afectan el estado nutricional son. a) La Educación en donde intervienen el conocimiento sobre los alimentos y su ingesta. Los hábitos alimentarios. La distribución entre familias de alimentos y las prácticas de lactancia. b) Disponibilidad de alimentos para el consumo, en donde intervienen el nivel de ingreso, la capacidad de compra de los alimentos, el saneamiento ambiental, el manejo higiénico de los alimentos el aprovechamiento de los alimentos por el organismo. (Squillace, 2001 Pag 36).

g) - Mediciones Antropométricas.- Son las medidas del cuerpo humano, para lo cual se consideran las recomendaciones del Manual de la medición del peso y talla (Squillace, 2001 Pag 36).

3.6.2. ACTIVIDAD FISICA

Es toda tendencia o movimiento del cuerpo humano que pone en funcionamiento los músculos y requiere mayor energía que estar en reposo. Es toda acción que tiene como resultado el gasto de esa capacidad para actuar física o mental y producir un trabajo que ocasiona una serie de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional del que lo realiza. (Ivan F. y otros 2007pag. 55)

Esta actividad puede ser planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria a pesar que los resultados son los mismos. Habitualmente esta capacidad es desarrollada por los seres humanos y los animales, solo que en los humanos es pensada y organizada con la finalidad de obtener resultados específicos, como obtener un buen desarrollo físico dentro del desarrollo integral, bajar de peso ante el exceso, o aportar salud al organismo (Ivan F. y otros 2007 Pag. 55)

HIPÓTESIS

Hi: Existe un grado de relación significativa entre nivel nutricional y las actividades físicas en las estudiantes de 1° grado de Educación Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique de Trujillo del año lectivo 2016.

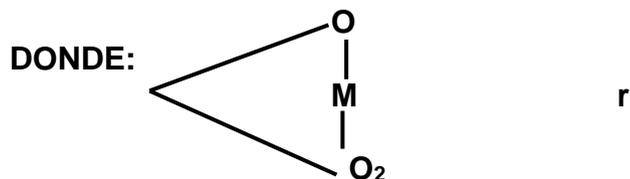
H₀: No existe un grado de relación significativa entre nivel nutricional y las actividades físicas en las estudiantes de 1° grado de Educación Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique de Trujillo del año 2016

CAPITULO IV

4.1. METODOLOGIA METODOLÓGICO

Descriptivo Correlacional: Examina la relación o asociación existente entre dos o más variables en la misma unidad de investigación o sujetos de estudio. Sánchez y Reyes (1996).

ESQUEMA:



M : Muestra, estudiantes del 1° grado de educación Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique espíritu

O₁ : Variable 1 – Nivel Nutricional

O₂ : Variable 2 – Actividades Físicas

r : Relación de las variables de estudio.

Diseño de Contrastación de la hipótesis

Población y muestra

Población

Los alumnos del 1° grado de Secundaria de la Institución Educativa Ramiro Aurelio Ñique espíritu

SECCIONES	A	B	C	D	Total
-----------	---	---	---	---	-------

Nº ALUMNOS	25	25	25	25	100
-------------------	----	----	----	----	-----

Muestra

SECCIONES	A	B
NÚMERO DE ALUMNOS	25	25

Materiales, Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Para desarrollar la presente investigación se emplearán técnicas de recolección de datos tales como:

Técnica Documental o Bibliográfica: Que consistirá en seleccionar la bibliografía adecuada para la obtención de datos relacionados a nuestro trabajo. En esta técnica utilizaremos como instrumentos los siguientes tipos de fichas:

- A. Las Fichas de trabajo,** concentrará en el resumen, el contenido, de las fuentes.
- B. Fichas de Registro,** que se utilizaran para consignar los datos de las fuentes a utilizar.
- C. Fichas de Investigación,** en donde utilizaremos la textual, la de resumen, la de comentario, la mixta, de campo.

Técnica de Medición, son las técnicas que nos ayudaran a recoger información y establecer medidas en esta actividad, entre ellas tenemos:

- A. Las encuestas,** que se aplicará a la muestra, utilizando procedimientos estandarizados, para obtener mediciones cuantitativas.
- B. La observación,** se utilizaran procedimientos casuales y sistematizados.

Análisis estadístico de los datos

Técnicas e instrumentos para análisis y procesamiento de datos

Análisis de Datos. Son las técnicas que nos permitiran ordenar y sistematizar los datos obtenidos. Clasificándolos y presentando los resultados en tablas y figuras.

Entre ellas podemos mencionar las siguientes:

Análisis de contenidos. Es la que nos permitirá analizar la comunicación de manera sistemática objetiva y cuantitativa.

Técnicas estadísticas. Nos permitirá utilizar las categorías estadísticas como, la media aritmética, Mediana, Modo y Cuartilla.

Técnica de Representación Gráfica, Nos permitirá utilizar las gráficas de barra para la representación de los resultados

CAPITULO V

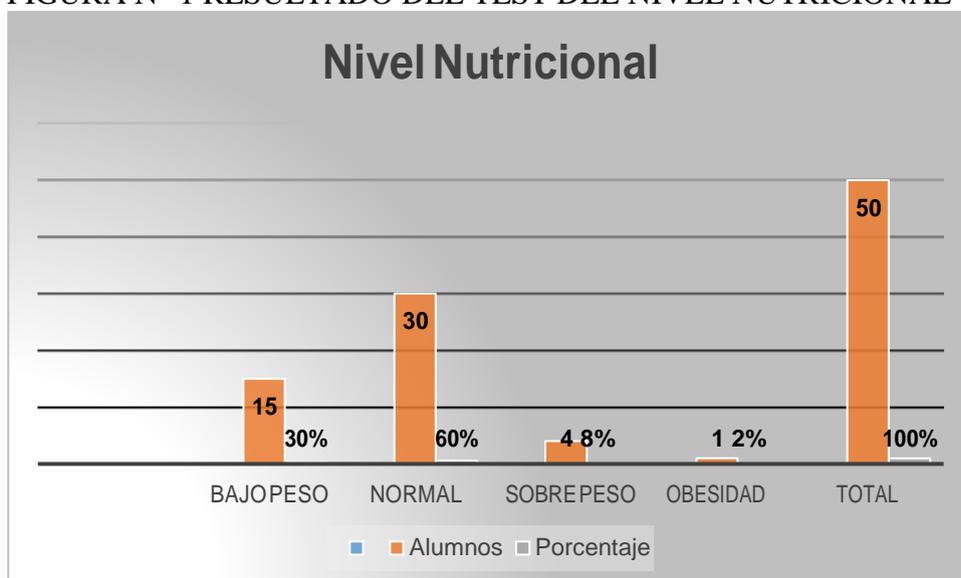
5. RESULTADOS

CUADRO N° 1 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL NUTRICIONAL

NIVEL NUTRICIONAL	ALUMNOS	PORCENTAJE
BAJO PESO	15	30%
NORMAL	30	60%
SOBRE PESO	4	8%
OBESIDAD	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de nutrición aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

FIGURA N° 1 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL NUTRICIONAL



Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de nutrición aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

INTERPRETACIÓN.- Del cuadro N° 1 y su figura correspondiente del test presentado podemos observar que la mayoría con un 60% (30 estudiantes) se ubican en el nivel normal, el 30% (15 estudiantes) se ubican en bajo peso, el 8% (4 estudiantes) se ubican en el nivel de sobre peso y el 2% (1 estudiante) se encuentra en el nivel de obesidad.

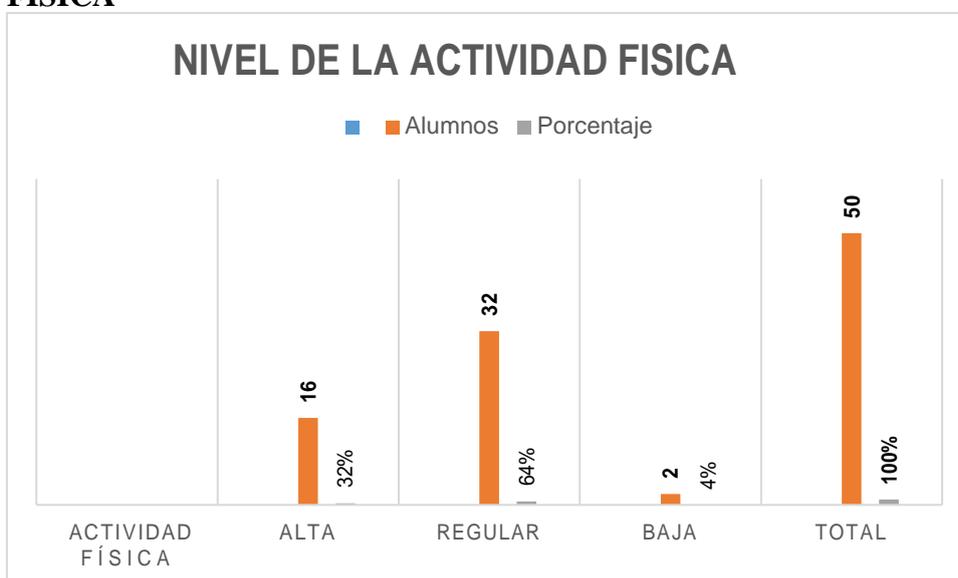
De lo que podemos inferir que la mayoría se encuentra en el nivel apropiado para un buen desempeño por cuanto el 60% la mayoría mantiene un nivel normal de nutrición

CUADRO N° 2 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA

NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA	ALUMNOS	PORCENTAJE
ALTA	16	32%
REGULAR	32	64%
BAJA	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de actividad física aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

FIGURA N° 2 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA



Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de actividad física aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

INTERPRETACIÓN.- Del cuadro N° 2 y su respectiva figura podemos observar que la mayoría el 64% (32 alumnos) se ubican en el nivel regular de realización de actividad física. Luego el 32% (16 alumnos) se encuentran ubicados en el nivel de actividad física alta y solo el 4% (2 alumnos) se ubican en el nivel bajo.

De lo que podemos inferir que la mayoría el 64% se encuentran ubicados en el nivel regular lo que nos indica que es necesario un trabajo más continuo para elevar el nivel de la actividad física.

TABLA 3: EL NIVEL NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ALUMNOS DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA I.E. “RAMIRO AURELIO ÑIQUE ESPÍRITU”, 2016.

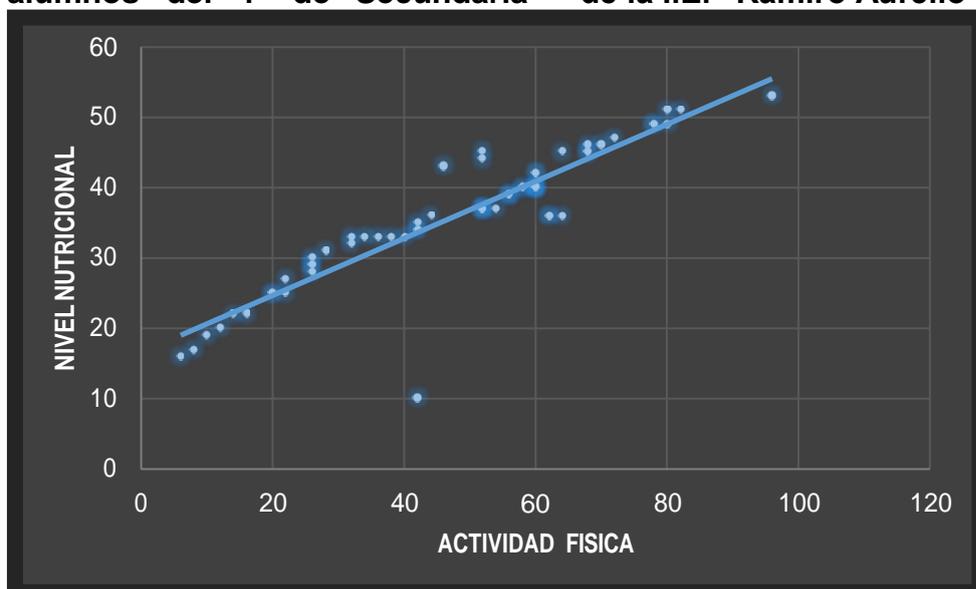
Análisis correlacional de Pearson	Nivel Nutricional	Actividad Física
Nivel Nutricional		
Correlación de Pearson	1	0.907**
Significancia		0.000
N	50	50
Actividad Física		
Correlación de Pearson	0.907**	1
Significancia	0.000	
N	50	50

Fuente: Cuestionario de nivel nutricional y actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. “Ramiro Aurelio Ñique Espiritu”

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 y 0,01 (2 colas).

Interpretación: En la Tabla 3 se observa que el coeficiente de correlación de Pearson es $R = 0,907$, existiendo una relación directa, con nivel de significancia $p = 0,000$ siendo esto menor al 5% ($p < 0,05$) lo cual quiere decir que el nivel nutricional se relaciona significativamente con la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. “Ramiro Aurelio Ñique Espiritu”

Grafico 3: El Nivel Nutricional y su relación con la Actividad Física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. “Ramiro Aurelio Ñique”



Fuente: Tabla 3.

Alumnos	Nivel Nutricional	%	Alumnos	Nivel de Actividad física	%
15	Bajo	30%	16	Alta	32%
30	Normal	60%	32	Regular	64%
4	Sobre peso	8%	2	Baja	4%
1	Obesidad	2%			
50	Total	100%	50	Total	100%

VI DISCUSIÓN

Nuestra Investigación propuso un estudio correlacional cuyo propósito fue establecer la relación que existe entre nivel nutricional y las actividades físicas en las estudiantes de 1° grado de Educación Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique de Trujillo del año lectivo 2016 en 50 alumnos del 1° grado de Secundaria de la Institución Educativa Ramiro Aurelio Ñique espíritu. A quienes se le aplicaron los instrumentos del Inventario para establecer el índice del nivel del estado nutricional Y la lista de Cotejo para evaluar el nivel de desarrollo de la Actividad Física,

Obteniendo los resultado siguiente en el cuadro N° 1 y su figura correspondiente del test presentado podemos observar que la mayoría con un 60% (30 estudiantes) se ubican en el nivel normal, el 30% (15 estudiantes) se ubican en bajo peso, el 8% (4 estudiantes) se ubican en el nivel de sobre peso y el 2% (1 estudiante) se encuentra en el nivel de obesidad.

De lo que podemos inferir que la mayoría se encuentra en el nivel apropiado para un buen desempeño por cuanto el 60% la mayoría mantiene un nivel normal de nutrición

Del cuadro N° 2 y su respectiva figura podemos observar que la mayoría el 64% (32 alumnos) se ubican en el nivel regular de realización de actividad física. Luego el 32% (16 alumnos) se encuentran ubicados en el nivel de actividad física alta y solo el 4% (2 alumnos) se ubican en el nivel bajo.

De lo que podemos inferir que la mayoría el 64% se encuentran ubicados en el nivel regular lo que nos indica que es necesario un trabajo más continuo para elevar el nivel de la actividad física.

La correlación es significativa en el nivel 0,05 y 0,01 (2 colas).

En la Tabla 3 se observa que el coeficiente de correlación de Pearson es $R = 0,907$, existiendo una relación directa, con nivel de significancia $p = 0,000$ siendo esto menor al 5% ($p < 0.05$) lo cual quiere decir que el nivel nutricional se relaciona significativamente con la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. "Ramiro Aurelio Ñique Espíritu

Siendo la correlación significativa en el nivel 0,05 y 0,01 (2 colas).

Lo que corrobora la hipótesis de estudio y el objetivo general al determinar la relación significativa entre la actividad nutricional y la actividad física.

Este resultado debe servir para divulgar la importancia de la actividad nutricional y la actividad física en el desarrollo integral del estudiante que es el futuro del país. Y contribuir al mejoramiento de la sociedad

CONCLUSIONES

- Se determinó que existe una relación significativa entre el nivel nutricional y la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu. 20016, según lo apreciado en la Tabla 3 que se observó que el coeficiente de correlación de Pearson es $R = 0,907$, existiendo una relación directa, con nivel de significancia $p = 0,000$ siendo esto menor al 5% ($p < 0.05$) lo cual quiere decir que el nivel nutricional se relaciona significativamente con la actividad física en los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. "Ramiro Aurelio Ñique Espíritu confirmando la hipótesis de investigación y negando la segunda
- Se identificó el nivel de las actividades físicas aplicando la lista de cotejo validada, donde se pudo observar que la mayoría con un 60% (30 estudiantes) obtuvo el nivel de normal el 30% (15 estudiantes) se ubican en bajo peso, el 8% (4 estudiantes) se ubican en el nivel de sobre peso y el 2% (1 estudiante) se encuentra en el nivel de obesidad
- Se identificó el nivel del estado nutricional con la lista de cotejo validada y aplicada en donde el 64% (32 alumnos) se ubican en el nivel regular de realización de actividad física. Y el 32% (16 alumnos) se encuentran ubicados en el nivel de actividad física alta y solo el 4% (2 alumnos) se ubican en el nivel bajo

Por ultimo al comparar los niveles aplicando el coeficiente de correlación de Pearson es $R = 0,907$, comprobándose una relación significativa

RECOMENDACIONES

Realizar sondeos sobre las actividades físicas y el nivel nutricional en las Instituciones Educativas.

Efectuar talleres de sensibilización sobre la importancia de las actividades físicas y el nivel nutricional para disminuir los problema de sobre peso y de la obesidad

Favorecer la formación de los estudiantes en la autoestima al en las actividades físicas y el nivel nutricional

Estudiar con mayor profundidad sobre las actividades físicas y el nivel nutricional en especial en los niños, jóvenes y adultos

A los futuros investigadores sugerir realizar estudios sobre estas variables para divulgar la importancia de ellas en la formación integral de los estudiantes

BIBLIOGRAFIA

Carbajal, (2002) *Manual de nutrición*. Madrid, Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia Universidad Complutense de Madrid

Díaz, y Becerra, (1981) *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Inversora Copy S.A., Caracas,

Ivan y otros (2007) *Manual de Educación Física*. Editorial Cultural S.A. Madrid España.

MINEDU (2010) *Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del Área de Educación Física*. Cuarta Edición. Lima Perú
Ministerio de Educación, (2009), "Diseño Curricular Básico". Edición Oficial. Lima

Organización Mundial de la Salud (1978) *Salud Mundial -Deporte para toda la vida*. Ediciones OMS

UNESCO (1970) *Manifiesto Mundial de la Educación Física*, Ediciones UNESCO Francia.

Sans y Cesar Frotarola (2012) *Fundamentos del Fútbol*. Editorial Moreno y Conde Sport. Barcelona España

Squillace, (2001). *Manual de nutrición para el docente.*, Aique Larousse Buenos Aires Argentina

Vigotski, (1988): *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*, La Habana, Editorial Científico-Técnica

ANEXOS

ANEXO 1

INDICE PARA ESTABLECER EL NIVEL DEL ESTADO NUTRICIONAL

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. FICHA TÉCNICA

A. Nombre:

Índice para establecer el nivel del estado nutricional

Autor:

Centeno Vera Pedro

B. Procedencia o Adaptación:

El instrumento ha sido adaptado por el investigador para medir el nivel del estado nutricional de los alumnos en base al índice de masa corporal

C. Tiempo de aplicación:

El tiempo máximo para el desarrollo del instrumento es de 45 minutos y se aplica en forma individual

D. Características de la población

La prueba se aplicó a los alumnos del 1º grado de Secundaria de la Institución Educativa Ramiro Aurelio Ñique Espíritu que el total es 50 alumnos y cuyas edades oscilan entre 11 y 13 años

Se administrará el índice a una muestra de 50 alumnos que se encuentran distribuidos en dos aulas de la siguiente manera

Sección	Varones
A	25
B	25
Total	50

Para medir el nivel del estado nutricional

ÍNDICE DE MASA CORPORAL(Kg/m2)					
Pasos para calcular el IMC	Paso 1 Se multiplica la estatura por la estatura Paso2 Se divide el peso sobre el valor obtenido en el paso 1 Pas3 IMC				
HOMBRE					
EDAD	IMC BAJO	IMC NORMAL	SOBRE PESO	OBESIDAD	Total
11	14.5	16.6	19.8	24.0	
12	14.7	17.5	20.6	25.0	
13	15.0	18.5	21.3	26.0	
c/ ALUMNOS	15	30	4	1	50

RANG O/	Valoración cuantitativa
OBESIDAD	1
SOBRE PESO	4
IMC NORMAL	30
IMC BAJO	15
TOTAL	50

ANEXO 2

LISTA DE COTEJO

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

II. FICHA TÉCNICA

E. Nombre:

Lista de Cotejo para evaluar el nivel de desarrollo de la Actividad Física

F. Autor: Centeno Veras Pedro

G. Procedencia o Adaptación:

El instrumento ha sido elaborado por el investigador para medir el nivel de la actividad física

H. Tiempo de aplicación:

El tiempo máximo para el desarrollo de la lista de cotejo es de 45 minutos y se aplica en forma individual

I. Confección

Para confeccionar la prueba escrita se ha considerado las actividades físicas Lo que hace un total de 10 Ítems

J. Características de la población

La prueba se aplicó a las alumnos del 1º grado de Secundaria de la Institución Educativa Ramiro Aurelio Ñique Espíritu total es 50 alumnos y cuyas edades oscilan entre 11 Y 13 AÑOS Se administrará la lista de Cotejo como a una muestra de alumnas que se encuentran distribuidos en dos aulas de la siguiente manera

Sección	Varones
A	25
B	25
TOTAL	50

Para medir el nivel de actividad física realizada

N°	Actividad Realizada	Nunca	A veces	Siempre
1	Camina y pasea			
2	Sube y Baja escaleras			
3	Practica juegos y deportes			
4	Desarrolla las capacidades básicas(Fuerza, resistencia , velocidad, flexibilidad)			
5	Desarrolla su condición Física			
6	Realiza ejercicios de Expresión Corporal			
7	Realiza actividades físicas dirigidas al aire libre			
8	Participa en clases de baile, gimnasia, natación, etc			
9	Participa en juegos Deportivos populares			
10	Participa en actividades deportivas y recreativas			

RANG O/	Valoración cuantitativa
NUNCA	0
A VECES	1
SIEMPRE	2

RANG O/	Valoración cuantitativa
ALTA	18 A 20
REGULAR	12 A 16
BAJA	10 A MENOS

ANEXO 3

PROGRAMA DE DIAGNOSTICO

I. GENERALIDADES

- 1.1. Denominación : Programa de Diagnóstico del nivel Nutricional y la actividad física
- 1.2. Universidad : Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
- 1.3. Facultad : Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación
- 1.4. Escuela Profesional :
- 1.5. Carrera Profesional :
- 1.6. Ciclo de Estudio :
- 1.7. Asignatura :
- 1.8. Duración :
- 1.9. Autores :

II. DIAGNOSTICO

En este mundo de avances tecnológicos ha ocasionado que el niño se vuelva más sedentario al dedicarse a utilizar los celulares, las Tablet y los juegos en redes, etc. Lo que ocasiona mayores riesgos de sufrir sobre peso y obesidad, aumento de colesterol y triglicéridos, aumento de la glucemia generando predisposición a la diabetes, hipertensión arterial, baja capacidad aeróbica, menor fuerza y resistencia muscular, escasa coordinación y agilidad, mayor ausentismo escolar por enfermedades. Y a pesar que la actividad física está incluida como parte de los programas de la Educación Física. Sugiriendo la práctica de deportes populares como el futbol, el vóley, el hockey, tenis entre otros, por los beneficios que genera en los niños. Sin embargo a pesar de los beneficios de esta actividad física el sedentarismo infantil va ganando terreno. Por lo que es recomendable incentivar la práctica de actividades física en los niños para cuidar su salud en el futuro

Por lo que es necesario considerar el movimiento corporal como parte de la actividad física, no solo como un medio sino como el lenguaje de la dimensión corporal, lenguaje que adquiere diferentes formas conforme al tipo de procesos en los que actúa el ser humano

Este concepto nos presenta una comprensión más serena del movimiento corporal y su papel en la actividad física. Que sirve como lenguaje para el proceso formativo cuando se fundamenta en una determinada técnica deportiva o artística, como la danza. Tenemos que considerar que cuerpo y movimiento son una unidad planteándose que la dimensión corporal está dada por las posibilidades de movimiento a través de las cuales el hombre se relaciona e interactúa con el mundo y consigo mismo. Y este movimiento está íntimamente relacionado a la actividad física la cual a su vez se relaciona al nivel nutricional del niño o la persona.

Es evidente que en nuestro país la cantidad de tiempo que se dedica la actividad física funciona mejor cuando se tiene en cuenta la ingesta de calorías provenientes de alimentos y bebidas que tiene que ver con el nivel de nutrición, el peso corporal, como mantenerlo y controlarlo, el mismo que se relaciona con el ritmo de las actividades físicas. Y esto es lo que se debe estudiar para realizar un mejor trabajo académico y lograr el desarrollo integral del alumno y consiga mejores resultados, a través del ejercicio, movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

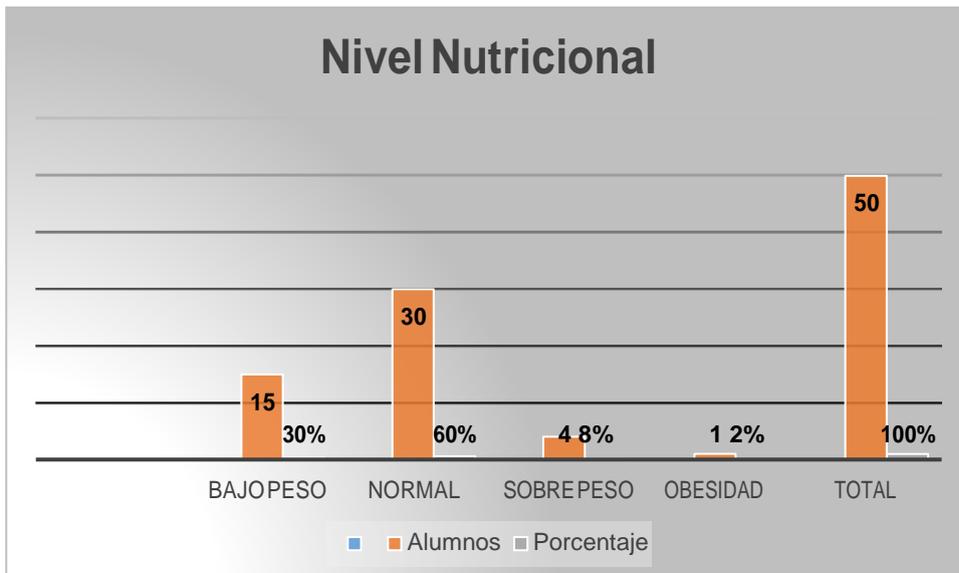
A continuación se detalla los resultados de una evaluación diagnóstica para medir el nivel nutricional y el nivel de actividad física de los estudiantes del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu

CUADRO N° 1 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL NUTRICIONAL

NIVEL NUTRICIONAL	ALUMNOS	PORCENTAJE
BAJO PESO	15	30%
NORMAL	30	60%
SOBRE PESO	4	8%
OBESIDAD	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de nutrición aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

FIGURA N° 1 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL NUTRICIONAL



Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de nutrición aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

INTERPRETACIÓN.- Del cuadro N° 1 y su figura correspondiente del test presentado podemos observar que la mayoría con un 60% (30 estudiantes) se ubican en el nivel normal, el 30% (15 estudiantes) se ubican en bajo peso, el 8% (4 estudiantes) se ubican en el nivel de sobre peso y el 2% (1 estudiante) se encuentra en el nivel de obesidad.

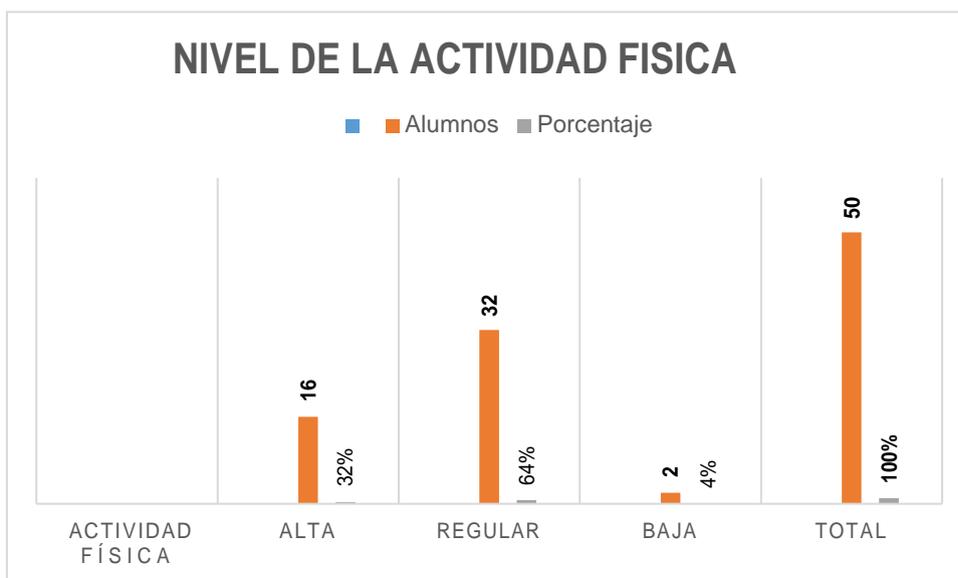
De lo que podemos inferir que la mayoría se encuentra en el nivel apropiado para un buen desempeño por cuanto el 60% la mayoría mantiene un nivel normal de nutrición

CUADRO N° 2 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA

NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA	ALUMNOS	PORCENTAJE
ALTA	16	32%
REGULAR	32	64%
BAJA	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de actividad física aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

FIGURA N° 2 RESULTADO DEL TEST DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA



Fuente: Resultado obtenido del Test sobre nivel de actividad física aplicado a los alumnos del 1° de secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

INTERPRETACIÓN.- Del cuadro N° 2 y su respectiva figura podemos observar que la mayoría el 64% (32 alumnos) se ubican en el nivel regular de realización de actividad física. Luego el 32% (16 alumnos) se encuentran ubicados en el nivel de actividad física alta y solo el 4% (2 alumnos) se ubican en el nivel bajo.

De lo que podemos inferir que la mayoría el 64% se encuentran ubicados en el nivel regular lo que nos indica que es necesario un trabajo más continuo para elevar el nivel de la actividad física.

III. FINALIDAD

El programa de diagnóstico tiene como propósito conocer el nivel nutricional y el nivel de la actividad física de los estudiantes del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu en el 2016 y poder establecer el grado de relación entre el nivel nutricional de los alumnos y el nivel de actividad física para realizar una aplicación de los principios y postulados de la Educación Física para el logro del desarrollo integral de los alumnos, dentro del enfoque global sistémico de la motricidad y el enfoque centrado en el aprendizaje del alumno

Por lo tanto el programa tiene una dimensión teórica sobre la condición física que presenta una persona como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía nutricional, el gasto energético total, así como el índice de masa corporal deducido a partir del peso y la talla. También el programa tiene

una dimensión práctica sobre los hábitos nutricionales, disponibilidad y utilización de alimentos así como su aprovechamiento de acuerdo a la región. El programa consistirá en aplicar los test respectivos sobre nivel nutricional y el de actividad física. Estableciéndose el nivel de logro de cada uno de ellos

3.1. Objetivo General Identificar el nivel del estado nutricional y el nivel de actividad física de los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

3.2. Objetivos Específicos:

3.2.1. Aplicar el Test sobre nivel del estado nutricional a los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

3.2.2. Aplicar el Test sobre el nivel de la actividad física a los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

3.2.3. Reconocer el nivel del estado nutricional y el nivel de la actividad física de a los alumnos del 1° de Secundaria de la I.E. Ramiro Aurelio Ñique Espíritu 2016

3.2.4. Analizar los resultados obtenidos

IV. ENFOQUE DISCIPLINAR

4.1. Nivel del estado nutricional. Es la medida o rango de acuerdo a una escala específica sobre el estado nutricional de las personas. Teniendo en cuenta que la nutrición es un complejo sistema de mecanismos físicos y químicos integrados de una manera interactiva con todas las demás funciones del organismo.

Partiendo que los seres vivos requieren de energía para realizar sus funciones y en el ser humano la nutrición es el modo más básico de lograrlo. Podemos incluir que las células de todos los sistemas del organismo necesitan energía. Por lo que los seres vivos necesitan alimentos que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Teniendo en cuenta que la alimentación variada es la clave para que los pequeños obtengan un eficiente desarrollo se recomienda que la alimentación sea variada porque es la clave para que los seres obtengan lo que su cuerpo necesita. De acuerdo a su composición corporal y su nivel de actividad en su periodo de crecimiento, para cubrir las necesidades energéticas en cada comida y de acuerdo al desempeño

4.2. Nivel de actividad física

Es el rango que mide la tendencia del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín constituyen formas de la actividad física.

Esta actividad puede ser planeada y organizada de manera espontánea o involuntaria a pesar que los resultados son los mismos. Habitualmente esta capacidad es desarrollada por los seres humanos y los animales, solo que en los humanos es pensada y organizada con la finalidad de obtener resultados específicos, como obtener un buen desarrollo físico dentro del desarrollo integral, bajar de peso ante el exceso, o aportar salud al organismo

Se concibe por actividad física a todo movimiento o adiestramiento que tenga como resultado el consumo de energía y que coloque en movimiento un sistema de fenómenos a nivel anatómico, psíquico y emocional en la persona que la ejecuta.

Regularmente, la actividad física es una capacidad que ostentan todos los seres vivos que se mueven: animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de las personas, la actividad física puede ser deliberada y adecuadamente organizada a fin de obtener consecuencias específicas, como por ejemplo bajar de peso porque existe un claro sobrepeso, o con una clara intención de aportar salud al organismo por los beneficios de la práctica.

La actividad física de forma generalizada busca el bienestar y salud física alcanzada no solo a partir del desarrollo de una vida sana si no también y principalmente del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo.

La actividad física tiene como objetivo principal fortalecer el cuerpo y los músculos, delimitar el equilibrio de grasa en el organismo y en la mayoría de los casos, permitir el consumo de calorías o de energía

V. ENFOQUE DIDACTICO.

5.1. **Principios didácticos.** Para el programa de intervención diagnóstica se adoptó como principios didácticos los siguientes lineamientos:

a) Principio de Aprender haciendo. Los conocimientos se adquieren en una práctica, de descubrimiento, porque aprender algo viéndolo y haciéndolo es mucho más formativo, cultivador y vigorizante que aprender simplemente por comunicación verbal de ideas.

- b) Principio de significatividad.** Porque se trabaja recogiendo los conocimientos previos, para dar a conocer los nuevos conocimientos y puedan construir nuevos conocimientos en un ambiente agradable y alegre.
- c) Principio del trabajo socio crítico,** sustentado en el aprendizaje cooperativo que se construye en colaboración tanto de alumnos como de profesores. Todos participan en el logro del nivel nutricional y la actividad física
- d) Participación mediada,** en donde se da una interacción entre expertos y novatos, así como entre pares para propiciar el aprendizaje cooperativo

5.2. **Modelo Didáctico.** Partiendo del enfoque centrado en el aprendizaje del alumno y el enfoque de competencias sobre todo las de educación física, aplicando el enfoque sistémico de la motricidad, tomando como bases teóricas, las referentes a la actividad física que produce efectos positivos en el desarrollo de nuestro cuerpo, que empieza con todo el movimiento del cuerpo, el cual requiere más energía que estar en reposo. Para lo cual es necesario establecer un diagnóstico inicial para conocer qué actividades físicas se deben desarrollar de acuerdo a las características de los alumnos en cada campo formativo, para establecer las formas de trabajo adecuadas. El nivel de dominio de sus competencias.

Así mismo es necesario tomar en cuenta las bases teóricas del diagnóstico el cual es considerado como el proceso a través del cual conocemos el estado o situaciones en el que se encuentra algo o alguien. El diagnóstico es la primera de las evaluaciones formativas, por lo tanto no se evidencia en notas puesto que el objetivo primordial es determinar el nivel de dominio de un aprendizaje, en este caso dominio de su nivel nutricional y el nivel de las actividades físicas. Por eso es importante el uso de instrumentos fiables, válidos y factibles para obtener resultados efectivos y eficientes. Para lo cual los instrumentos deben ser de buena calidad psicométrica, fiables, válidos y factibles.

Nuestro modelo de diagnóstico centrada en procesos tiene una secuencia didáctica que permite realizar el recojo de información para poder analizarlos e interpretarlo para poder sustentar la tesis sobre la relación que existe entre el nivel nutricional y el nivel de actividades físicas

Este cuadro tiene una finalidad práctica y didáctica, puesto que estas actividades son parte de un solo sistema que tiene que ver con el desarrollo integral del estudiante y que le va a servir en su vida futura.

PROCESOS	ESTRATEGIAS	TÉCNICAS
<p>Elaboración Instrumentos</p> <p>Se evaluó el nivel del estado nutricional, midiendo el peso y la estatura obteniendo los datos Bio-antropométrica</p> <p>Se evaluó el nivel de la actividad física con una lista de cotejo para determinar el nivel de la actividad física</p>	<p>Elaboración</p> <p>Medida</p> <p>Talla</p>	<p>Medición</p> <p>Tallar</p>
<p>Recojo de Información</p> <p>Se aplica los test y se hace un listado</p> <p>Se aplica</p>	<p>Elaboración de listado</p>	<p>Aplicación</p>
<p>Procesamiento de la información</p> <p>Se procesa la información convirtiéndolo en cuadros estadísticos</p>	<p>Procesamiento</p> <p>Estrategias</p> <p>Estadísticas</p>	<p>Estadísticas</p>
<p>Interpretación de los estadísticos</p> <p>Se realiza la interpretación de los resultados obtenidos</p>	<p>Interpretativas</p>	<p>Descriptiva</p>