

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

PROGRAMA PROFESIONAL EDUCACIÓN FÍSICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE
LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE
MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020**

TESIS PRESENTADA POR:

Bernal Osorio, Gabriela Vanessa

Dueñas Zevallos, Luis Fernando

Larenas Esquivias, Yakeline Susana

**Para optar el título profesional de profesor
en la carrera profesional de Educación Física.**

AREQUIPA-PERÚ

2020

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

PROGRAMA PROFESIONAL EDUCACIÓN FÍSICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE
LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE
MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020**

TESIS PRESENTADA POR:

Bernal Osorio, Gabriela Vanessa

Dueñas Zevallos, Luis Fernando

Larenas Esquivias, Yakeline Susana

**Para optar el título profesional de profesor
en la carrera profesional de Educación Física.**

ASESOR(A): Luis Rodolfo Flores Vera

AREQUIPA-PERU

2020

JURADO CALIFICADOR

PRESIDENTE

VOCAL

SECRETARIA – INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

Adoptar un bio-estilo que combine una mente ágil y lógica, actividad física coherente, alimentación a base de productos de la huerta, el mar y la granja, y una disminución de los niveles de estrés es clave a la hora de enfrentarse contra virus, bacterias y, en este caso concreto, contra el coronavirus.

Dr. Carlos Rodríguez

DEDICATORIA

Agradecemos en primer lugar a Dios ya que gracias a él logramos culminar la carrera con mucha dedicación y vocación. A nuestros padres por darnos la oportunidad, confianza y su apoyo incondicional para que nosotros seamos buenas personas y profesionales. Nuestro profesor por sacarnos adelante a pesar de las circunstancias que se está viviendo y poder realizar el presente trabajo.

Susana, Gabriela y Fernando

INDICE

CAPÍTULO I.....	22
1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO	22
1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	22
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA GENERAL.....	23
FORMULACIÓN DE PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	24
1.2 OBJETIVOS	24
1.2.1 Objetivo general	24
1.2.2 Objetivos específicos.....	24
1.3 JUSTIFICACIÓN	25
1.4 MARCO TEÓRICO	26
1.4.4 Antecedentes de investigación.....	26
1.4.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	29
a. Estilos de vida saludable	29
b. Higiene.....	30
c. Hábito	30
d. Nutrición.....	30
e. Alimentación	30
f. Actividad física	31
1.4.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	31

1.4.3.3	La pandemia en el Perú	38
1.4.3.4	El aislamiento en tiempo de COVID-19.....	41
1.4.4	Estilos de vida saludable	42
1.4.4.1	Conocimiento y vida saludable.....	43
1.4.5	Higiene general en tiempos de COVID19.....	45
1.4.5.1	Mecanismo de contagio	48
1.4.5.2	Higiene preventiva.....	49
1.4.6	Alimentación saludable	50
1.4.6.1	Consejos para una alimentación saludable	50
1.4.7	Ejercicio físico.....	53
1.4.7.1	Tipos de ejercicios en confinamiento por COVID 19	57
1.4.8	Participación de padres.....	59
1.5	Sistema de variables, indicadores y sub indicadores.....	62
1.6	CONSIDERACIONES ÉTICAS	63
CAPÍTULO II		65
2.	PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO.....	65
2.1	Tipo de investigación	65
2.2	Diseño de investigación	65
2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	66
2.4	VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	68

2.5	Campo de verificación	70
2.5.1	Descripción geográfica.....	70
2.5.2	Población y muestra	70
2.6	Estrategias de recolección de datos	71
CAPITULO III		72
3.	RESULTADOS.....	72
3.1	Resultados respecto a conocimiento de COVID 19	73
3.2	Resultados respecto a higiene general.....	76
3.3	Resultados respecto al conocimiento de nutrición	91
3.4	Resultados respecto al conocimiento de la actividad física	108
3.5	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	118

INDICE DE TABLAS

Tabla 1:Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa	73
Tabla 2: Lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de casa.....	74
Tabla 3: Utiliza la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	75
Tabla 4: Cuenta con el servicio de agua potable suficiente para el aseo personal	76
TABLA 5: Lava su ropa deportiva al culminar la clase de educación física	77
Tabla 6: Cuenta con útiles de aseo personal: jabón, pasta dental, shampu	78
Tabla 7: Al concluir las clases de educación física se baña y/o lava las manos y rostro ..	79
Tabla 8: Si no traspira en sus clases, se lava las manos, el rostro o se baña.....	80
Tabla 9: Normalmente se lava las manos antes y después de ingerir alimentos	81
Tabla 10: Normalmente se lava las manos después de entrar al baño	82
Tabla 11: Al ingresar de la calle a su casa se desinfecta (aseo personal y de sus cosas)..	83
Tabla 12: Cada vez que estornuda o tose se cubre con el brazo	84
Tabla 13: Normalmente se toca los ojos con las manos sucias.....	85
Tabla 14: Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias	86
Tabla 15: Normalmente se cepilla los dientes después de cada comida	87
Tabla 16: Mantiene limpias y cortas las uñas de manos y pies.....	88
Tabla 17: Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de higiene personal	89

Tabla 18: Considera que actualmente sus clases de educación física profundizan la práctica de higiene	90
Tabla 19: Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día, antes durante y después de sus clases de educación física	91
Tabla 20: Añade sal demás a sus comidas diarias.....	92
Tabla 21: Bebe más de un vaso de gaseosa durante el día.....	93
Tabla 22: Consume comida chatarra (chizitos, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana.....	94
Tabla 23: Come fruta en su alimentación diaria	95
Tabla 24: Consume abundante verdura en su dieta familiar (desayuno/almuerzo/comida)	96
Tabla 25: Consume carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en sus comidas principales diarias. Come tres comidas principales y una merienda o lonche.....	97
Tabla 26: Consume pescado (al menos 2 veces), cada semana	98
Tabla 27: Consume embutidos (jamonada, salchichas)	99
Tabla 28: Mantiene horarios ordenados para su alimentación.....	100
Tabla 29: Mantiene su peso corporal estable	101
Tabla 30: Se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos	102
Tabla 31: Come frente al televisor, computadora o leyendo	103
Tabla 32: La preparación de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.....	104

Tabla 33: Consume comidas rápidas: pizza, hamburguesa, hot dog, tacos, alitas, etc. ..	105
Tabla 34: Tus clases de educación física te motivan el aprendizaje de la práctica de alimentación saludable	106
Tabla 35: Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de alimentación saludable	107
Tabla 36: Realiza ejercicios corporales diariamente.....	108
Tabla 37.....	109
Practica diariamente algún deporte (voleibol, fútbol, otros).....	109
Tabla 38: Hace ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana.....	110
Tabla 39: Cuando practica sus clases de educación física termina el día con vitalidad y sin cansancio	111
Tabla 40: Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	112
Tabla 41: Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación autodirigida.....	113
Tabla 42: Realiza actividades de recreación como juegos con su familia	114
Tabla 43: Maneja bicicleta	115
Tabla 44: Práctica baile moderno o danza	116
Tabla 45: Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal	117

INDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1	73
Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa.....	73
ILUSTRACIÓN 2	74
Lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de casa.....	74
ILUSTRACIÓN 3	75
Utiliza la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	75
ILUSTRACIÓN 4	76
Cuenta con el servicio de agua potable suficiente para el aseo personal	76
ILUSTRACIÓN 5	77
Lava su ropa deportiva al culminar la clase de educación física	77
ILUSTRACIÓN 6	78
Cuenta con útiles de aseo personal: jabón, pasta dental, shampu	78
ILUSTRACIÓN 7	79
Al concluir las clases de educación física se baña y/o lava las manos y rostro	79
ILUSTRACION 8	80
Si no transpira en sus clases, se lava las manos, el rostro o se baña	80
ILUSTRACION 9	81
Normalmente se lava las manos antes y después de ingerir alimentos	81

ILUSTRACION 10	82
Normalmente se lava las manos después de entrar al baño	82
ILUSTRACION 11	83
Al ingresar de la calle a su casa se desinfecta (aseo personal y de sus cosas)	83
ILUSTRACION 12	84
Cada vez que estornuda o tose se cubre con el brazo	84
ILUSTRACION 13	85
Normalmente se toca los ojos con las manos sucias	85
ILUSTRACION 14	86
Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias	86
ILUSTRACION 15	87
Normalmente se cepilla los dientes después de cada comida	87
ILUSTRACION 16	88
Mantiene limpias y cortas las uñas de manos y pies	88
ILUSTRACION 17	89
Las clases actuales de educación física le motivan a la practica de higiene personal	89
ILUSTRACION 18	90
Considera que actualmente sus clases de educación física profundizan la práctica de higiene.....	90
ILUSTRACION 19	91

Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día, antes durante y después de sus clases de educación física.....	91
ILUSTRACION 20.....	92
Añade sal demás a sus comidas diarias.....	92
ILUSTRACION 21.....	93
Bebe más de un vaso de gaseosa durante el día.....	93
ILUSTRACION 22.....	94
Consume comida chatarra (chizitos, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana...	94
ILUSTRACION 23.....	95
Come fruta en su alimentación diaria	95
ILUSTRACION 24.....	96
Consume abundante verdura en su dieta familiar (desayuno/almuerzo/comida)	96
ILUSTRACION 25.....	97
Consume carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en sus comidas principales diarias.	
Come tres comidas principales y una merienda o lonche	97
ILUSTRACION 26.....	98
Consume pescado (al menos 2 veces), cada semana	98
ILUSTRACION 27.....	99
Consume embutidos (jamonada, salchichas)	99
ILUSTRACION 28.....	100

Mantiene horarios ordenados para su alimentación.....	100
ILUSTRACION 29	101
Mantiene su peso corporal estable	101
ILUSTRACION 30	102
Se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos.....	102
ILUSTRACION 31	103
Come frente al televisor, computadora o leyendo.....	103
ILUSTRACION 32	104
La preparación de sus comidas suele ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado	104
ILUSTRACION 33	105
Consume comidas rápidas: pizza, hamburguesa, hot dog, tacos, alitas, etc.	105
ILUSTRACION 34	106
Tus clases de educación física te motivan el aprendizaje de la practica de alimentación saludable.....	106
ILUSTRACION 35	107
Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de alimentación saludable	107
ILUSTRACION 36	108
Realiza ejercicios corporales diariamente.....	108

ILUSTRACION 37	109
Practica diariamente algún deporte (voleibol, fútbol, otros).....	109
ILUSTRACION 38	110
Hace ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana	110
ILUSTRACION 39	111
Cuando practica sus clases de educación física termina el día con vitalidad y sin cansanci	111
ILUSTRACION 40	112
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	112
ILUSTRACION 41	113
Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación autodirigida	113
ILUSTRACION 42	114
Realiza actividades de recreación como juegos con su familia	114
ILUSTRACION 43	115
Maneja bicicleta	115
ILUSTRACION 44	116
Práctica baile moderno o danza	116
ILUSTRACION 45	117

Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico
mental personal 117

RESUMEN

Algunos estudios sobre estilos de vida de las estudiantes de educación secundaria que demuestran un predominio de estilos de vida poco saludables, especialmente en tiempos de pandemia donde se abandonan ciertos hábitos saludables. Actualmente, está ampliamente demostrado que determinadas conductas de riesgo como los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, la higiene general, la alimentación saludable, los ejercicios educativo-deportiva y la opinión de los padres de familia respecto a la pandemia y participación con sus hijas pueden contribuir de forma independiente a decrecer la morbimortalidad. No obstante, se ha estudiado poco la agrupación entre los diferentes factores de riesgo.

En este estudio se pretende conocer y analizar los estilos de vida de las estudiantes, para ello, hemos diseñado y validado un instrumento que evalúe los estilos de vida y el estado de salud de las estudiantes y para la validación del mismo, se ha solicitado la opinión de expertos que han analizado las propiedades de validez y fiabilidad.

Entre los resultados obtenidos podemos destacar que el cuestionario identifica hábitos de vida saludables y problemas de salud con el objetivo de diseñar intervenciones en el marco de la pandemia y, en relación a los estilos de vida de las estudiantes, destacar que existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludables y no saludables. Además, se observa que son determinantes de una dieta saludable, el realizar ejercicio físico, higiene e intervención de la familia. Los resultados reafirman la idea de que los comportamientos de salud no deben de considerarse de forma aislada unos de otros, ya que se observa una tendencia a la conglomeración de factores de

riesgo como el uso excesivo de sal, azúcar y el estrés, bajan las defensas corporales en las estudiantes en estudio.

Finalmente, con estos datos hemos planteado una serie de implicaciones, tanto en el ámbito de intervención como en el ámbito de la investigación.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, pandemia, COVID19, Alimentación, Higiene, ejercicio físico, intervención familiar, estrés.

INTRODUCCIÓN

Este estudio refiere a los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID 19 de las alumnas del segundo grado de secundaria, donde se tiene en cuenta hábitos de higiene, nutrición, alimentación y actividad física permanente. El motivo que nos lleva investigar es principalmente pedagógico para indagar sobre la forma de vivir en pandemia por parte de las estudiantes.

Los objetivos que se desea en el estudio están relacionados a identificar el nivel de desarrollo de la higiene general, describir el nivel de práctica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19, e identificar el nivel de la práctica de las actividades educativo-deportiva para el desarrollo de una vida saludable. Finalmente elaborar una propuesta concreta de solución frente a la problemática estudiada en las alumnas de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar.

Para obtener información se utilizó la técnica de la encuesta a través de un cuestionario de carácter valorativo que permitió identificar los estilos de vida de las estudiantes en un contexto de confinamiento para el desarrollo de sus aprendizajes en el área de educación física en la competencia asume una vida saludable.

La indagación desde la perspectiva de la pedagogía, fue un interés académico, primero como futuros docentes de Educación Física, asimismo, los estilos de vida saludable, higiene general y sus mecanismos de contagio e higiene preventiva, alimentación saludable y el ejercicio físico y sus tipos de práctica en su hogar.

Para el desarrollo del informe se dividió la investigación en:

En el capítulo I se realiza el planteamiento teórico ¿Cuáles son los niveles de desarrollo de Estilos de Vida saludables en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar?

En el capítulo II: planteamiento metodológico, veremos la verificación y las estrategias de recolección de datos.

En el Capítulo III: resultados de la investigación, refiere los efectos de 45 tablas con sus respectivas figuras.

Finalmente, podemos indicar las conclusiones, sugerencias, la bibliografía consultada y los anexos.

LOS AUTORES

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La higiene, alimentación, actividad física, son varios de los factores de mayor relevancia para el mantenimiento de una condición de salud equilibrada, por ello las estrategias de la mayoría de países en el mundo, están enfocadas en mejorar los indicadores en estos ámbitos, lo que, según los expertos, puede tener un impacto positivo en el bienestar de la población del mundial.

En el caso del presente estudio el problema de investigación se presenta en estudiantes de educación secundaria en tiempos de pandemia debido a la emergencia nacional y el aislamiento social, este año las clases escolares en el Perú se están dando, por primera vez, de forma remota a través de Internet, televisión y radio, con el programa “Aprendo en Casa” y con restricciones para salir de su hogar.

Otro aspecto del problema de investigación, es lo que respecta a los hábitos nutrimentales, en el caso de los adolescentes escolares escapan prácticamente del control de los padres, los

estudiantes del nivel secundario tienden a ser libres de escoger el alimento que quieren dentro de su hogar, además de la insuficiente actividad física se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles, como es el caso de la hipertensión y la diabetes.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señala que suspender los programas de comedores escolares por la pandemia pone en peligro la seguridad alimentaria y la nutrición. Además, debilita su capacidad para afrontar enfermedades, aumentando el riesgo de enfermar.

Con esta información general, se procedió a realizar el proyecto de investigación de esa manera analizamos los estilos de vida saludables en la población de estudiantes de 2do grado del nivel secundario de la institución educativa Andrea Valdivieso de Melgar, para identificar en ellos la situación actual con relación a las dimensiones de higiene, nutrición, actividad física, además del conocimiento acerca de los factores de la dieta, ejercicios, recreación. Como es de conocimiento general, los estilos de vida saludables son pertinentes a la disciplina de la Educación Física, debido a que varias teorías de la actividad física están relacionadas con el autocuidado y la interacción entre el docente y la comunidad en general, donde el maestro de Educación Física tiene participación directa orientando a la comunidad educativa.

Esta visión integral de la salud es absolutamente necesaria para comprender y poder hacer frente a los problemas de del COVID19.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los niveles de desarrollo de Estilos de Vida saludables en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar – Arequipa 2020

FORMULACIÓN DE PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la higiene general que practican en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar – Arequipa 2020

¿Cuál es el nivel de práctica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar – Arequipa 2020

¿Cuál es el nivel de la práctica de las actividades educativo deportiva para el desarrollo de una vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar – Arequipa 2020

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

Describir los niveles de desarrollo de estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar distrito de Mariano Melgar – Arequipa 2020.

1.2.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel de desarrollo de la higiene general que practican en tiempos de pandemia covid-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria

Describir el nivel de práctica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria

Identifica el nivel de la práctica de las actividades educativo-deportiva para el desarrollo de una vida saludable en tiempos de pandemia covid-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria

Elaborar una propuesta concreta de solución frente a la problemática estudiada.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se considera importante, porque forma parte de una realidad actual de salud en el país.

La justificación Teórica indica que a partir del producto de esta investigación se puede desarrollar programas de sensibilización o concientización, orientados a mejorar los estilos de vida saludable en estudiantes del nivel secundario en tiempo de pandemia y que sean verdaderos ejemplos de recomendación, influencia y motivación dignos de imitar. Intervenir en los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la COVID19.

La justificación Práctica se establece al realizar el estudio porque permitirá analizar la relación entre los estilos de vidas saludables, la higiene, el estado nutricional y la práctica de la actividad física, lo cual tiene un gran impacto porque los docentes pueden influir positivamente en los hábitos de salud de los escolares y dar consejería sobre prevención y promoción de hábitos saludables.

La justificación Metodológica respecto al tipo de estudio descriptivo, servirá para generar estrategias que puedan dar alternativas de solución para mejorar los estilos de vida de las estudiantes en estudio.

Esta investigación es conveniente ya que contiene resultados de un estudio reciente sobre los estilos de vida en la pandemia del COVID 19 esto aportará a la sociedad hacer conciencia sobre sus hábitos de higiene, alimenticios y actividades físicas.

La investigación, beneficiara a todos los estudiantes de la especialidad de Educación Física, porque pueden recolectar información valiosa de esta investigación.

Los resultados pueden reutilizarse para medir la importancia del área de Educación Física para asumir la capacidad de una vida saludable que muchas veces es dejada de lado.

Gracias a la presente investigación podemos analizar los indicadores de comportamiento de las alumnas respecto a sus hábitos de higiene, alimenticios y de actividad física.

1.4 MARCO TEÓRICO

1.4.4 Antecedentes de investigación

TESIS: INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL AUTO CONCEPTO FÍSICO EN PACIENTES CON VIH/SIDA. ROSARIO. COSTA RICA.

Autores: Sergio de San Martín

Conclusiones:

- Influencia positiva sobre el auto concepto
- Aumento de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio
- Reestablecer la comunicación y experimentar el movimiento para afrontar la vida

Este antecedente aporta fundamentos de la actividad física frente a problemas de salud que es motivo de nuestro trabajo de investigación.

Tesis: PROPUESTAS ACTIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

Autor: Francisco José Martínez-Hita

Conclusiones: Es necesario resaltar que la participación en la actividad física está condicionada por el grado de motivación, impulsando a la persona a realizar dicha actividad (Morente, Zagalaz, Molero y Carrillo, 2012), por ello es necesario conocer cuáles son dichas actividades en el alumnado. Como se ha podido observar a lo largo del documento, las actividades vinculadas a juegos y actividades deportivas, entrenamientos con soporte musical y retos motrices son aquellas propuestas mejor valoradas por los estudiantes, mientras que en lado contrario se encuentran las actividades teóricas, bailes dirigidos, entrenamientos programados y juegos de mesa con un componente físico. No tener en consideración sus intereses podría acarrear una falta de motivación que podría convertirse en la responsable de un abandono prematuro de ejercicio físico. (Martínez-López, Zagalaz y Rodríguez Marín, 2006)

El aporte del estudio se encuentra en que las instituciones educativas en general y los profesores de Educación Física en particular deben adaptarse a las nuevas situaciones que se nos plantean desde la sociedad, dando respuesta a las mismas y teniendo como objetivo fomentar un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo en la medida de nuestra posibilidad a un desarrollo integral y competencial de los estudiantes.

Entre las limitaciones principales del presente trabajo cabría destacar la necesidad de tener en cuenta la variable de la edad, con el fin de observar si se aprecian diferencias entre los distintos grupos de edad.

Título: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID19)
PROGRAMA DE EJERCICIOS. CHOSICA. 2020

Autor: David Dagoberto Timoteo Chero

Título: Actividad física en tiempos de cuarentena por COVID-19

Autor: Jaime Leppe Zamora

Conclusiones y aporte se encuentra en que realizar las actividades dentro de su hogar, esta no sólo es una medida de salud pública para disminuir el riesgo de contagio, también es un compromiso ético con nuestra sociedad, si Ud. está velando por su bien individual, también puede colaborar con el bien común.

Bach. Gabriel Ramos Huamanquispe (2017) presenta la tesis titulada “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL SAN MIGUEL ACHAYA”

Se trata de un proyecto factible apoyado por una investigación descriptivo, analítico, de corte transversal y de regresión, en el cual se utilizó como instrumento una encuesta evaluando siete dimensiones. La muestra está constituida por noventa y tres estudiantes seleccionados por el muestreo probabilístico.

El estilo de vida presentado por los jóvenes estudiantes de la institución La educación secundaria industrial de Achaya "San Miguel" representa el 60% Saludables, solo el 40% no son saludables; sin embargo, la mayoría de las tallas son Presenta un estilo de vida poco saludable.

El aporte del estudio está en conocer las formas de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes de una institución técnica.

Lic. Elena Rosa Tito Quispe de Herrera “ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019” Esta investigación es de tipo descriptivo, observacional y transversal.

La investigación usa el método básico descriptivo, porque describe e interpreta de forma ordenada los estilos de vida de los adolescentes del Centro de Salud de Huancan, Se utilizó el cuestionario de estilos de vida de los adolescentes. Los resultados hallados en una muestra de 80 adolescentes que acudieron al Centro de Salud de Huancan entre setiembre y octubre del 2019.

Los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan en el año 2019 fueron; No saludables 1,3%, poco saludables el 10,0%, saludables en un 75,0% y muy saludables en un 13,7%.

El aporte de la investigación indica que la mayoría de adolescentes se encuentran saludables.

1.4.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

a. Estilos de vida saludable

“El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales” (Nutbeam. Organización Mundial DE LA SALUD. 2020)

b. Higiene

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Son una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades e infecciones; asimismo, es la parte de la medicina o ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de las personas. (Wikipedia. Enciclopedia Libre. 2019)

c. Hábito

Se refiere a un Hábito cuando hacemos referencia a un acto que tomamos por costumbre, es una acción que alguien realiza tantas veces que “Se vuelve un hábito para ella”, Los hábitos por lo general son movimientos sencillos de las personas para complementar su vida de momentos y funciones, muchas veces un hábito puede ser una distracción para quien lo realiza. (Yirda. 2020).

d. Nutrición

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excretan las sustancias nutritivas” (Casanueva, Horwitz, Pérez-Lizaur-Arroyo.1999)

e. Alimentación

Es un proceso voluntario, educable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos. (Guioteca Paz G. 2014)

f. Actividad física

Se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo. (Madaria Z. 2018)

1.4.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.4.3.1 El Curriculum Nacional y la formación de una vida saludable

Según el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el deporte escolar (MINEDU, 2014), indican que se observa en la población escasa cultura relacionada con adecuados hábitos saludables.

La actividad física entre ellos, el juego, principal motivador intrínseco de la práctica de actividad física durante los recreos y fuera de la institución educativa, se nota que hay escases de una adecuada higiene, lo cual se refleja en la presentación personal de algunos de los estudiantes: asimismo, el consumo de comida chatarra que es nociva para la salud y no provee proteínas, vitaminas ni nutrientes necesarias para el cuerpo.

Según la OMS, el Perú ha crecido en los índices de enfermedades por mala alimentación y escasez de actividad física, lo cual genera una serie de complicaciones como la obesidad, sobrepeso, hipertensión, desnutrición, estrés, etc., por ello, se considera fundamental realizar actividades relacionadas con el conocimiento del cuerpo, como la imagen corporal por medio del desarrollo de capacidades físicas. Así, también, la práctica y valoración de una adecuada higiene, alimentación y actividades físicas que respondan a la generación de hábitos saludables, desarrollando en los estudiantes una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y que permita disminuir los mencionados factores de riesgo, orientado a mejorar su calidad de vida.

Las competencias que se persigue con la práctica de los ejercicios se encuentra la importancia sobre la salud, desarrollando sus capacidades físicas a través del juego, la recreación y el deporte, así mismo, adquirir hábitos alimenticios saludables aplicando sus conocimientos para el cuidado de su cuerpo.

Dentro de la planificación de las unidades de aprendizaje para el 2do grado de secundaria, tenemos:

Sesión	Indicadores
Practicando hábitos saludables: mejoraré mi calidad de Vida	Participa en juegos deportivos y recreativos, mejorando las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. Reconoce la importancia de la alimentación, hidratación, descanso e higiene personal; y explica los beneficios que le brindan a su salud.
Me divierto reconociendo los alimentos que consumo en la pirámide nutricional	Reconoce la importancia de la alimentación, hidratación, descanso e higiene personal; y explica los beneficios que le brindan a su salud. Incorpora hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del

	organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida.
Practicando la activación corporal como hábito saludable para mi vida	Reflexiona sobre cómo su imagen corporal y la aceptación con los otros influyen en el concepto de sí mismo, e identifica otros factores. Incorpora hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida.
La hidratación en la práctica de actividades físicas	Reconoce la importancia de la alimentación, hidratación, descanso e higiene personal; y explica los beneficios que le brindan a su salud.
Hacia una mejor calidad de vida con la práctica de actividades físicas	Incorpora hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

En el análisis del documento se observa que no se tiene despejado algún antecedente respecto a una situación de emergencia como la pandemia, por lo que se supone que los contenidos son insuficientes para dirigirse en momentos con los estudiantes.

Por otro lado, existe el Marco Teórico Conceptual y Normativo de Referencia a través de la Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en Educación Secundaria (Documento de Trabajo Congreso de la República. 2005), que debe ser entendida como una tarea dentro del proceso de formación integral de las estudiantes. Por consiguiente, es necesario precisar aquellas referencias teóricas y normativas que serán su sustento en el sistema educativo.

Ley General de Educación 28044, Art. 2do, Ampliado esta concepción de educación en el Artículo 9no, la Ley precisa los fines de la educación en los términos siguientes:

“Un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad”.

a) “Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento”

b) “Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica, y lingüística” supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenido del

país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado”.

Para promover una educación de calidad, universal y equitativa se asigna al Estado un rol protagónico una de cuyas funciones tiene que ver directamente con los estilos de vida saludables. En efecto, el inciso f) del Artículo 21 dice textualmente: “Orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas, incluyendo la recreación, la educación física, el deporte y la prevención de situaciones de riesgo de los estudiantes”

La promoción de estilos de vida saludables, para ser coherente con la concepción y fines de la educación contribuirá a:

- La formación integral y permanente de las personas.
- Consolidar la definición de la identidad personal y social de los y las estudiantes y fortalecer su autoestima.
- Desarrollar aquellas potencialidades que le permitan una adecuación permanente y exitosa frente a los cambios frecuentes en la sociedad y el conocimiento.
- Al desarrollo de aquellas capacidades que permitan a las personas, su participación activa en la construcción y la vigencia de una sociedad democrática, donde se practique la justicia sin ningún tipo de discriminación.

Todo ello dentro de la perspectiva del desarrollo humano que es el “proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano, siendo las esenciales, disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimiento y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente.

1.4.3.2 Enfermedades pandémicas y COVID 19

Históricamente las pandemias ocurridas hasta la actualidad se remontan según señala Ruíz-Domenec que indica que es prácticamente una obligación hablar hoy de la epidemia como protagonista de la historia. Tucídides dedicó en la Guerra del Peloponeso a la peste de Atenas de tiempos de Pericles (el año 429 a C.)

El primer momento de la gran epidemia de la primavera del 542 A:C El historiador Procopio, vinculó al cambio climático visible en su tiempo por el abandono de superficies de cultivo y el desarrollo de los bosques que convirtieron la geografía europea en un paraje parecido al actual de África central con el brote de peste.

Un segundo momento: la peste negra de 1347-1350, es la epidemia más conocida, quizás porque sirvió de telón de argumento a la famosa crónica del historiador florentino Giovanni Villani, por no hablar de que se convirtió en una excusa literaria para Boccaccio o Chaucer. Fue un efecto no deseado de la primera globalización, la que unió Europa y China en tiempos de Marco Polo, la que hizo posible la ruta de la Seda por donde se transmitió una bacteria mortal, la *Pasteurella pestis*, en el estómago de la pulga *Xenopsilla*, un bicho que mide menos de un milímetro y que anida en el pelaje de las ratas negras.

Otra pandemia fue la del momento álgido en verano de 1348, cuando a la epidemia de peste bubónica se sumó otra de peste pulmonar. Una creó la escenografía de la muerte, bubones en el cuello del tamaño de una lenteja terminaban por reventar creando grandes manchas de sangre (“la muerte roja”, se la llamó), la otra el contagio por vía oral, un poco de saliva del infectado era suficiente para contagiar un barrio y luego una ciudad. No se encontró remedio. Se combatió con

el fuego y muestras de desesperación. Pero la sociedad reaccionó. Se organizó de una forma diferente a la que había existido hasta entonces; se instauró una política más eficaz sobre la higiene pública y el urbanismo.

Un tercer momento son las epidemias en Mesoamérica 1492-1520. Los exploradores y conquistadores trajeron de América la sífilis, pero llevaron un buen número de enfermedades infecciosas que acabaron con más de la mitad de la población indígena. La serie comenzó con las epidemias por vía respiratoria, gripe en 1493, sarampión en 1500 y viruela en 1519; luego las que se propagaban por la vía digestiva, diarreas o la fiebre tifoidea y, finalmente, las que lo hacían por las picaduras de mosquito, como el tifus.

Hoy se acusa a los conquistadores de llevar a cabo un genocidio consciente de los pueblos que sometieron con la espada y la biblia.

Otros estudios indican que se utilizaron algunos patógenos como una incipiente y rudimentaria guerra biológica, como hicieron ingleses y holandeses en la costa de la actual Massachusetts, cuando infectaron a los nativos con mantas contaminadas del virus de la viruela.

Un cuarto momento están las plagas durante la guerra de los 30 años (1618-1648) son tres desastres en el siglo XVII, la pequeña edad del hielo, la guerra de religión y una sucesión de epidemias de tifus, viruela, paludismo y peste. El foco más activo estuvo en la región de Lombardía, en especial en la capital, por eso se conoció como Peste de Milán, que se llevó consigo cerca de un millón de personas.

Un quinto momento: la gran epidemia de 1918-1920, llamada gripe española, vino precedida de dos brotes anteriores en el siglo XIX, cuando se popularizó el nombre de influenza para este tipo de enfermedad y que provocaron una gran cantidad de muertes. España se convirtió

en uno de los países con más afectados, unos ocho millones, con cerca de trescientos mil fallecidos, a causa de una neumonía bacteriana secundaria en una época sin antibióticos, aunque también hubo muertes bastante rápidas por edemas pulmonares. Se supo que se estaba ante un virus A del subtipo H1N1 que afectaba sobre todo a jóvenes entre veinte y cuarenta años.

En suma, si nos atenemos al ejemplo de estos cinco momentos en que una epidemia retó al mundo con un nivel de angustia que hoy volvemos a tener, nos damos cuenta de que para salir adelante la sociedad primero asumió de forma responsable el desafío e inmediatamente después elaboró una respuesta a la altura.

En el año 2019, el mundo hace frente a la pandemia del covid-19 o coronavirus. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado oficialmente el coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la enfermedad Covid-19, como una pandemia que se extiende rápidamente en diferentes países y al mismo tiempo, por lo que es difícil luchar contra la enfermedad porque hay varios focos que controlar. Hasta ahora, China era el principal foco de infección del virus, que se había propagado a otros países en casos aislados.

Según el mapa de seguimiento a tiempo real de la Universidad Johns Hopkins, ya se han detectado más de un millón de casos en todo el mundo.

La epidemia Covid-19 se ha extendido a más de 100 países y ahora el gran foco de infección se centra en Europa, especialmente en Italia y España (que ya superan el número de muertes en China), en Estados Unidos y América Latina.

1.4.3.3 La pandemia en el Perú

El primer caso de la pandemia de COVID-19 de 2020 en Perú, un hombre de 25 años que regresaba de un viaje de vacaciones por Europa, fue anunciado el 6 de marzo. El inicio del brote

epidémico en el país, llamado también «Transmisión comunitaria» o «Fase 3», fue anunciado el 17 de marzo y el primer fallecimiento fue reportado dos días después. Con el pasar del tiempo, el brote se expandió en todo el territorio nacional siendo Ucayali el último departamento en reportar su primer caso positivo el 12 de abril. También en Ucayali, en la provincia de Purús se confirmó el 7 de julio que indígenas sharanahuas se habían contagiado de COVID-19 durante su estadía en la frontera con Brasil, convirtiéndose en la última provincia a nivel nacional en declarar tener presencia de personas contagiadas.

El aumento exponencial de contagios, acaecido desde la tercera semana de abril, llegó a posicionar al Perú como el segundo país con más casos en América Latina y el quinto a nivel mundial. El 26 de agosto, Perú se posicionó como el país con el mayor índice de mortalidad por población a nivel mundial por cada millón de habitantes y el noveno país en el mundo con mayor cantidad de muertos totales Diario Perú²¹. 26-08 2020) (Diario ABC. 27-08-2020).

El 15 de marzo, el Gobierno del Perú decretó «estado de emergencia» y «aislamiento social obligatorio» (cuarentena) a nivel nacional que regiría desde las 00:00 h del 16 de marzo por un periodo de 15 días. Asimismo, el 18 de marzo se incluyó el «toque de queda» nocturno y dominical. Estas medidas fueron recurrentemente extendidas hasta en cinco oportunidades, llegando hasta fines de junio. El 26 de junio, el gobierno amplió nuevamente el estado de emergencia hasta el 31 de julio, pero esta vez la cuarentena general fue cambiada por un «aislamiento social focalizado» y la flexibilización del toque de queda¹⁴ que rige a partir del 1 de julio; para menores de 14 y mayores de 65 años, y quienes presenten comorbilidades conforme lo determina la Autoridad Sanitaria Nacional, en todo el territorio nacional a excepción de siete departamentos. Esta última medida tuvo una primera extensión hasta el 31 de agosto, y una segunda hasta el 30 de septiembre; en las cuales han ingresado nuevos departamentos y provincias al aislamiento focalizado.

COVID-19: síntomas habituales.

La COVID-19, es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo, afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

Los síntomas más habituales son los siguientes: fiebre, tos seca, cansancio.

Otros síntomas menos comunes son los siguientes: Molestias y dolores, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves, sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID 19 y caer gravemente enferma.

Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

La persona puede contraer la COVID 19 por contacto con otra que esté infectada por el virus, se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID 19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

1.4.3.4 El aislamiento en tiempo de COVID-19

El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID 19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares. El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID 19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

- Si una persona se encuentra en aislamiento, es porque está enferma pero no gravemente enferma (en cuyo caso requeriría atención médica)
- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.

- Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Aíslese durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.
- Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

1.4.4 Estilos de vida saludable

De acuerdo con el Glosario de Promoción de Estilos de Vida Saludables elaborado por Don Nutbeam por encargo de Organización Mundial de la Salud-OMS “El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes diarias para mantener adecuadamente el cuerpo y la mente, y está relacionado con la salud mental, la dieta, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, las relaciones interpersonales y las actividades ambientales y sociales.

De esta definición pueden destacarse las siguientes ideas centrales:

- Los estilos de vida son las formas generales de vivir de una persona.

- Son pautas de conducta determinadas cultural y socialmente y aprendidas en el proceso de socialización, en la familia, en la escuela, en el barrio, a través de los medios de comunicación.
- Durante el proceso de socialización se forman los hábitos, se desarrollan las capacidades y actitudes y se internalizan los valores que en conjunto determinarán los estilos de vivir, las formas de resolver los problemas, las maneras de relacionarse con los demás, en fin, las conductas habituales en la cotidianeidad.

Cuando los estilos de vida, las formas de vivir, las pautas de conducta habituales de las personas y de los grupos humanos contribuyen a la promoción y protección de la salud integral de las personas y los grupos, entonces se habla de estilos de vida saludables.

En el sistema educativo y teniendo en consideración fundamentalmente el concepto de educación en la perspectiva del desarrollo humano, la conceptualización de estilos de vida saludables trasciende la intencionalidad de “enseñar” determinadas formas de vivir o de patrones de comportamientos culturalmente determinados que contribuyen a la promoción y protección de la salud. Se trata de entenderla como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, de una forma de vivir para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad.

1.4.4.1 Conocimiento y vida saludable

El conocimiento es un conjunto de esquemas mentales (ideas, información, definiciones y técnicas) que la persona ha ido adquiriendo a través de una praxis o por medio intelectual la cual se evidencia en la resolución de problemas (Pérez, J. 2010).

Transmitir el ámbito de salud el personal de salud debe saber gestionar conocimientos adecuados y facilitar a los usuarios para la toma de conciencia en la práctica de estilos de vida saludable (Ayerbe GM. 2011).

La acción pedagógica, está caracterizada por promover en el estudiante situaciones significativas que contribuyan con su formación integral. Así como orienta el comportamiento del estudiante, hacia el logro de los objetivos de aprendizaje, el cumplimiento de las normas de convivencia escolar y el reconocimiento de la importancia que tienen los valores humanistas para la vida. Además de ello, proporciona al profesor, desarrollar habilidades cognitivas, competencias personales, así como estrategias de gestión de las emociones para actuar conforme a la realidad.

La teoría de la acción docente de Talcott Parsons, (Almeida, 2001), es un enfoque que orienta la acción pedagógica como un hecho humano visible, tangible, sistemático, ejercido por el docente con el objetivo primordial de llevar a cabo un proceso de interacción de enseñanza aprendizaje a fin de lograr la formación integral del educando, por lo que se ha demostrado que la acción docente tiene como responsabilidad promover experiencias de aprendizaje, desarrollar tareas, tomar decisiones que contribuyan en el logro de las metas del estudiante, la construcción del conocimiento, habilidades que faciliten el manejo de la conducta, especialmente de aquellas relacionadas o proclives a comportamientos disociales, a partir de la disminución de la agresividad y la mejora de la armonía en el plantel educativo, mediante el cumplimiento de las normas de convivencia escolar.

Los profesionales de la educación, tiene la posibilidad de establecer relaciones no solo de tipo asistencial, sino de carácter preventivo promocional mediante la elaboración e implementación de programas de educación para la salud aplicando estrategias participativas en el

cual sea capaz no solo de identificar la información que posee, sino que mediante una educación u organización personalizada pueda ejercer su rol docente a promover la implementación de estilos de vida saludable en su vida diaria, a fin de prevenir y controlar las reapariciones y/o complicaciones que puede conllevar a riesgos de muerte; situación que es de vital importancia, por ser esta una de las enfermedades que requiere de modificaciones en cuanto a los estilo de vida y el desarrollo de una conciencia crítica individual que le permita asumir cambios de conducta con relación a la dieta, el descanso, el ejercicio, la visita al médico, el control de factores de riesgo tales como el manejo del estrés, el peso y uso de sal. (Esquivel KE. 2016),

1.4.5 Higiene general en tiempos de COVID19

La Organización Mundial de la Salud, autoridades de salud pública a nivel nacional y local han conseguido recomendar varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID 19.

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón porque mata los virus que pueda haber en sus manos. La importancia de cómo lavarse las manos de manera adecuada pasa primero por tener claro algo tan simple como que las personas nos tocamos la cara, la boca, los ojos o la nariz con ellas de manera habitual. En muchas ocasiones, de manera inconsciente, como un gesto natural

Cómo lavarse las manos

No hay que esperar a que las manos estén sucias para lavárselas, esta debe de realizarse con agua y jabón, que siempre es la práctica más recomendable y efectiva. Como alternativa en los casos en que no sea posible, se puede utilizar un desinfectante de manos que contenga un mínimo de un 60% de alcohol.

La Organización Mundial de la Salud nos ofrece una guía de cómo lavarse las manos, en un proceso que debe durar entre cuarenta y sesenta segundos. Once pasos sencillos que pueden salvar vidas y ayudar a frenar contagios:

- Moja las manos con agua.
- Deposita en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir ambas manos.
- Frota las palmas de las manos entre sí.
- .Después, frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Repite el proceso a la inversa.
- .Con los dedos entrelazos, frota las palmas de las manos entre sí.
- .Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta mientras agarras los dedos.
- Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha.
- Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda realizando un movimiento de rotación. Repite el proceso con la otra mano.
- Enjuaga ambas manos con agua.
- .Seca las manos con una toalla desechable.
- .Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

Toser y estornudar

Los investigadores de Indian Research Institute han demostrado la eficacia de taparnos con el codo y que la mascarilla es siempre la mejor opción.

El equipo de investigadores ha creado un modelo de los campos de flujo de la tos en diferentes tipos de escenarios según se cubra la boca con mascarilla, con la mano o con el codo.

Lo que han descubierto es que, toser en el codo, sólo ayuda a detener la propagación de las gotitas infectadas con coronavirus si el codo se cubre con una manga. De no ser así, es mejor cubrirse la boca directamente con la mano.

La tos y estornudos, síntomas principales del COVID-19, desde el inicio de la pandemia, los expertos han recomendado que si nos resultaba imposible contener la tos, lo hiciéramos siempre contra la parte interior del codo para no usar las manos como medida de contención, sin embargo, este estudio demuestra que la mano frena mejor la propagación del virus que el codo si este está descubierto.

De modo que, un codo sólo funciona cuando está cubierto por una manga, ya que un brazo desnudo no puede formar el sello adecuado contra la nariz necesaria para obstruir el flujo de aire.

Mascarilla

Lo que se ha demostrado es que "cualquier mascarilla es mejor que ninguna" cuando se trata de frenar la propagación del virus a través de la tos.

El equipo de la Indian Space Research examinó diferentes tipos de mascarillas y otros escenarios, como el gesto de toser en el codo, para ver en cuál de ellos se produce menor propagación del virus.

Tocamiento: ojos, boca nariz y otras mucosas con manos sucias

Los ojos, la nariz y la boca son las zonas del cuerpo por las que más virus o bacterias ingresan en nuestro organismo, algo muy a tener en cuenta en estos tiempos de coronavirus.

Según Saldaña, 2020, un día cualquiera, en todas las miles de operaciones que se realizan en los quirófanos de nuestro país y del resto del mundo, el personal sanitario compuesto por cirujanos, ayudantes e instrumentistas se lava cuidadosamente las manos antes de colocarse los guantes quirúrgicos.

Después de tomar estas medidas de higiene, el personal sanitario de los quirófanos no se tocará la cara, esto es algo impensable y está totalmente prohibido. La llamada zona T, conocida así en el mundo de la infectología, formada por los ojos, nariz y boca es una de las zonas del cuerpo por la que más fácilmente pueden ingresar virus o bacterias en nuestro organismo.

1.4.5.1 Mecanismo de contagio

¿Por qué nos tocamos la cara? Parece ser que este tipo de gestos son un rasgo evolutivo de nuestra conducta que podría tener su origen en una de las partes más antiguas de nuestro cerebro, de hecho, otros primates como los orangutanes, los chimpancés o los gorilas también lo hacen.

Se ha demostrado en estudios que al tocarse la cara se activan zonas de placer de nuestro cerebro. Hay varios estudios científicos realizados en consultorios o con estudiantes de medicina en los que se ha comprobado que nos tocamos la cara hasta 23 veces a la hora, la mayoría de ellas de manera inconsciente.

El mecanismo por el que nos contagiamos es el siguiente: una persona infectada tose y microgotas cargadas de virus quedan sobre la superficie: una mesa, silla, los jaladores de una puerta, un teclado, la bandeja del aeropuerto, etc. Se sabe que un coronavirus puede permanecer activo, según las condiciones, entre 72 horas y nueve días. Parece que, sobre superficies lisas, como metal o plástico, resiste más que sobre rugosas como ropa o una tela. Cuando tocamos estos objetos con nuestras manos adquirimos el virus.

1.4.5.2 Higiene preventiva

En la actualidad y con base a lo que se sabe hasta el momento del coronavirus, se conoce que se debe mantener un distanciamiento social para evitar que el brote se propague, aunque permanezcamos en casa, algunos especialistas insisten en la importancia de la higiene personal para evitar contraer la enfermedad.

De la misma manera, es muy importante mantener el virus fuera de los hogares por medio de la limpieza, ya que la contaminación de superficies es una de las vías más frecuentes de transmisión de infecciones como el coronavirus.

Según los especialistas infectólogos, este es un virus que puede llegar a sobrevivir en objetos desde unas pocas horas hasta varios días, de ahí la importancia de desinfectar todo lo que pueda estar en contacto con las manos, ya que es a través de éstas que los virus y bacterias viajan hacia la boca, la nariz y otras mucosas de la cara e infectan el organismo.

Como actualmente no existe una vacuna o tratamiento antiviral para prevenir el coronavirus, lo más eficiente hasta el momento, es evitar exponerse y como mencionan los expertos poner en práctica algunas medidas de higiene para protegerse.

La buena noticia es que se ha visto, en otras epidemias que el hábito de lavarse las manos reduce la posibilidad de adquirir la enfermedad hasta en un 50%, pero, reducir el hábito de tocarse la cara no es tan fácil, las mujeres maquilladas son más conscientes y tienen menos tendencia a realizar este gesto, usar gafas en vez de lentillas puede ayudar, evitar la sequedad de labios y ojos puede reducir el contacto, lo malo es que como nos obsesionemos será difícil evitar la compulsión de tocarnos la zona.

Tener un paquete de pañuelos desechables cerca o la mano ocupada con un objeto, también puede ayudar, sobre todo recuerde que hay que lavarse las manos frecuentemente y hacerlo bien o usar desinfectante ya que los efectos del lavado solo le durarán hasta que toque otra superficie contaminada. Si tiene que estornudar, interponga un pañuelo o su codo, pero no la mano. Recuerde, como decían nuestros abuelos: "tengan cuidado que las manos van al pan".

1.4.6 Alimentación saludable

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19, lo que se come y bebe puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse del COVID-19 (Bredbenner. 2020)

Ya se sabe que ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, pero una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario y la nutrición adecuada puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

1.4.6.1 Consejos para una alimentación saludable

Consumir alimentos variados, incluidas frutas y verduras (Kaitlyn Eck. 2020)

- Comer todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo, carne, pescado, huevos o leche.
- Siempre que se pueda, elegir cereales: maíz, avena, trigo o arroz integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.

- Como refrigerio entre horas, se recomienda tomar hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

Reducción del consumo de sal

- Limitar el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita).
- Cuando se prepara la comida, emplear poca sal y reducir el uso de salsas y condimentos salados (como el caldo de carne o la salsa de pescado).
- Si se consume alimentos enlatados, preferir hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas.
- Retirar el salero de la mesa y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas.
- Consultar las etiquetas de los alimentos envasados y elija los productos con menor contenido de sodio.

Consumir cantidades moderadas de grasas y aceites

- En la cocina, sustituir la mantequilla, o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.
- Consumir preferentemente aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo.
- Tomar leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.
- Evitar alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas *trans* de producción industrial.
- Probar hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.

Limitar el consumo de azúcar

- Limitar el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar: jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.
- Comer fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.

Mantener la hidratación bebiendo suficiente agua

Una buena hidratación es decisiva para una salud óptima, tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

Consejos sobre inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19

Siempre es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos. (Abbot. 2020)

Seguir las cinco claves de la Organización Mundial de la Salud para la inocuidad de los alimentos:

- Mantenga la limpieza
- Separe los alimentos crudos de los cocinados
- Cocine completamente los alimentos
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- Use agua y materias primas seguras.

1.4.7 Ejercicio físico

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un profesor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana. (Significados.com. 2020)

El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

El ejercicio influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con poseer una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros.

Asimismo, en virtud de todos los beneficios que otorga la realización de ejercicios físicos, existen sitios de trabajo que organizan actividades que tenga ligación con la elaboración de algún deporte, por lo general, se trata de realizar equipos que practiquen diferentes tipos de deporte, bien sea fútbol, voleibol, básquetbol, entre otros para llevar a cabo un torneo.

La pandemia ha impactado en la sociedad de maneras muy diversas, muchas personas han modificado sus hábitos debido al confinamiento, entre ellos, la práctica de ejercicio físico que la mayoría ha destituido o modificado, es importante destacar que aquellas personas que han tenido la enfermedad y las que presentan secuelas no pueden reiniciar la actividad física de forma normal. (Dominguez D. 2020)

Desde el punto de vista físico, el encierro ha obligado a tener una actividad sedentaria o a reducir de manera significativa la actividad, con la consiguiente repercusión negativa en la condición física, en la composición corporal o en la pérdida de capacidades físicas, como la fuerza

o la resistencia, esta situación ha tenido consecuencias en la salud y en la capacidad para hacer frente a las acciones cotidianas, que ha sido aún más evidente en personas mayores o con enfermedades crónicas.

En el caso de personas sanas que practican ejercicio de forma habitual, sea de forma aficionada o federada, el confinamiento ha provocado una situación de desentrenamiento.

Para las personas que han tenido la enfermedad de la COVID-19 la situación es diferente, la infección va desde pacientes asintomáticos a personas que han ingresado en unidades de cuidados intensivos y han requerido soporte ventilatorio.

Los principales síntomas de la infección tienen lugar en el sistema respiratorio, el virus tiene una afectación multisistémica, en el seguimiento de pacientes que han tenido la enfermedad se están documentando síntomas o molestias residuales como son la sensación de falta de aire, el dolor torácico, el dolor muscular generalizado, el dolor articular, la pérdida de peso, la fatiga y el cansancio, asimismo, también se ha observado una disminución de la capacidad para hacer actividad física, con la consiguiente dificultad para retomar las actividades laborales o deportivas habituales, a esto se suma posibles secuelas y dificultades posteriores a la infección por SARS-CoV2, se le añade la reducción en la calidad de vida y las alteraciones emocionales que suelen experimentarse, por lo que la recuperación después de esta infección es especialmente dura.

¿Cómo puede afectar esta fase de la crisis a los jóvenes?

- Pérdidas en los aprendizajes.
- Aumento de las tasas de deserción.

El aprendizaje en línea (aunque con mucho esfuerzo y desafíos para los maestros y los padres, afortunadamente, estamos viendo mucha creatividad, se usan herramientas en línea para asegurar que las guías pedagógicas con planes de clase detallados, videos, tutoriales y otros recursos estén disponibles para algunos estudiantes y probablemente para la mayoría de los maestros, también, podcasts, además la radio y la televisión también son herramientas muy poderosas. La ventaja que tenemos hoy en día es que, a través de las redes sociales, WhatsApp o SMS, los ministerios de educación pueden comunicarse de manera efectiva con los padres y los maestros y proporcionar pautas, instrucciones y estructura para el proceso de aprendizaje, utilizando contenido entregado por radio o TV. El aprendizaje remoto hoy no solo es aprendizaje en línea, es el aprendizaje utilizando todas las plataformas de comunicación, con el objetivo de llegar a la mayor cantidad de estudiantes posible.

Mantenerse enganchados es mantener el vínculo de los estudiantes con el proceso educativo, especialmente los jóvenes de secundaria. Las tasas de deserción escolar siguen siendo muy altas y muchos jóvenes pueden simplemente no regresar a la escuela. Es importante mantenerse conectado con la escuela por cualquier medio necesario.

Este es además un momento para desarrollar habilidades socioemocionales y aprender más sobre cómo contribuir a la sociedad como ciudadano. La escuela no es solo aprender matemáticas y ciencias; es también relaciones sociales e interacciones (y aprendizaje) entre pares. El papel de los padres y la familia, que siempre ha sido extremadamente importante, adquiere ahora tiene mayor importancia.

La alimentación brinda a los jóvenes la comida más nutritiva para el desarrollo cognitivo y el bienestar.

Las respuestas a la crisis generado por el COVID-19 requieren planificación, pero hay que estar preparado para ir ajustando los planes, ya que los escenarios sobre la pandemia cambian día a día, y existe además incertidumbre en torno a la efectividad y cumplimiento de las medidas de mitigación que los países están tomando. Las reaperturas de escuelas podrían ser graduales, ya que las autoridades querrán reducir la aglomeración o la posibilidad de una segunda ola de la pandemia. En este contexto incierto, podría ser mejor tomar decisiones suponiendo un escenario de suspensión de clases largo que uno corto.

La misión de todos los sistemas educativos es superar la crisis de aprendizajes que ya estábamos viviendo y el de reducir al máximo el impacto negativo que esta pandemia tendrá en el aprendizaje y la educación.

Todas aquellas personas que deseen retomar sus actividades deportivas habituales deben hacerlo de forma progresiva, pues realizar una actividad física expone al cuerpo a una exigencia elevada a la que es necesario adaptarse.

Esta exigencia en una persona desentrenada, que tiene algún tipo de enfermedad o que se ha visto afectada por la infección COVID-19 puede suponer un riesgo aún mayor, principalmente desde el punto de vista cardiorrespiratorio y musculoesquelético. Se recomienda consultar con profesionales de la actividad física antes de retomar los ejercicios, tanto en personas sanas como en aquellas que tienen enfermedades crónicas con una valoración clínica y funcional detallada, de esta forma, se podrá retomar el ejercicio sabiendo qué hacer y en qué condiciones, siempre teniendo en cuenta las preferencias y adaptando la actividad a las necesidades y objetivos personales (Rodas G. 2020)

1.4.7.1 Tipos de ejercicios en confinamiento por COVID 19

Además de la nutrición, otro factor a considerar es el estilo de vida, el cual puede determinar si una persona es más o menos propensa a enfermarse o mantenerse saludable. En lo que respecta a este factor, la actividad física (AF), cobra relevancia. Un estilo de vida sedentario generalmente es asociado con un mayor riesgo a generar enfermedades crónicas, pérdida de movimiento y disminución de la salud inmunológica, de ahí que la actividad física y el movimiento cobren mayor importancia durante la pandemia del coronavirus.

Los que están en riesgo son los adultos mayores (mayores de 65 años), personas con enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades pulmonares) y aquellos con sistemas inmunes comprometidos.

El beneficio de la actividad física se traduce en que las personas físicamente activas suelen vivir más tiempo que las que están inactivas, porque la inactividad es un factor de riesgo tan importante como la presión arterial alta, fumar o tener niveles de colesterol alto. Por ello se recomienda estar físicamente activo que reporta beneficios que están muy vinculados con la longevidad y la calidad de vida.

Entre los beneficios de la actividad física, destacan: ayuda al equilibrio químico del cerebro, disminuye el estrés y la ansiedad, el ejercicio libera sustancias químicas en el cerebro, como la serotonina y las endorfinas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo, reduciendo el riesgo de sufrir depresión, deterioro cognitivo y retrasa la aparición de la demencia; el apoyo inmune porque la actividad física regular ayuda al sistema inmune (importante para combatir el virus.); el control del peso: La actividad física regular combinada con una dieta nutritiva y equilibrada, ayuda con el control del peso, el cual es un factor de riesgo asociado con la salud; reduce los riesgos para

la salud y previene enfermedades: reduce la presión arterial y los riesgos generar problemas de salud graves, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, más aun cuando se combina con una dieta nutritiva y equilibrada; los huesos, músculos, equilibrio y flexibilidad: el ejercicio mejora la fuerza ósea y muscular, y aumenta el equilibrio y la flexibilidad y por último, el ejercicio para los niños y adolescentes puede disminuir los problemas de comportamiento y ayudar con la concentración durante el trabajo escolar. En especial ahora que están tanto tiempo en casa.

Para iniciar un programa de ejercicios, primero hay que determina las debilidades, examina y analiza en cuáles sobresales, en cuáles eres moderado y cuáles debes mejorar. Comenzar a trabajar progresivamente para tener una intención específica con la actividad física a realizar.

Fuerza y potencia abdominal: Esto es, la cantidad de fuerza que un músculo puede producir contra alguna forma de resistencia. Los músculos abdominales son un conjunto de tejidos que juegan un papel clave en muchos patrones de movimiento.

Capacidad aeróbica y resistencia: Es la capacidad del corazón y los pulmones de llevar oxígeno a los músculos para su uso.

Flexibilidad, movilidad y estabilidad: La flexibilidad es la capacidad de moverse a través de un rango de movimiento completo, activo y pasivo. La movilidad es mover articulaciones y músculos adecuadamente, de manera activa a través de tu rango de movimiento (RM). La estabilidad se basa en mantener el control de una posición y el movimiento de las articulaciones. Cuando carecemos de movilidad y estabilidad en sus articulaciones se pierde el movimiento general.

Equilibrio y coordinación: El equilibrio es la capacidad de mantener el control del movimiento. La coordinación es poder mover dos o más partes de tu cuerpo con control.

La inclusión de ejercicios en el día tiene como objetivo establecer nuevos hábitos. (Faneite, A. 2020)

Programa un bloque durante el día para tu rutina de ejercicios: Si no está en el horario, no existe.

Cada hora una alarma: Cada hora en la hora, realiza una cierta cantidad de repeticiones de cualquier ejercicio dado.

Salir de casa a lugares cercanos, manteniéndose seguro y practicar el distanciamiento social.

1.4.8 Participación de padres

La Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 186-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental -- Lima: Ministerio de Salud; 2020, en contexto del COVID-19, indica que:

...Las niñas y niños tienen necesidades específicas de cuidados físicos y emocionales, así como en lo que se refiere a tiempo y espacio para el juego, la exploración y el aprendizaje social. Los adolescentes están en un proceso de consolidación de la identidad y la personalidad, de búsqueda de su independencia y autonomía que les permita transitar a la vida adulta. En ambas etapas, se pueden presentar más riesgos psicosociales y la familia juega un rol esencial para el desarrollo saludable de la persona. Las niñas, niños y adolescentes se sienten aliviados si pueden

expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro, de apoyo y confiable. En los niños pequeños, la participación en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede ayudar con este fin. En la adolescencia, la escucha activa, empática sin crítica ni emisión de juicios de valor puede facilitar este proceso.

Todo personal de la salud de la IPRESS debe tomar en cuenta el nivel de desarrollo del niño, niña o adolescente con quien se está interactuando durante la atención, ya que tienen necesidades diferenciadas a las del adulto, además de priorizar la presencia de un adulto de confianza durante su interacción.

El personal de la salud de la IPRESS que intervenga en cualquier proceso de atención de niñas, niños, adolescentes y sus familias, les brinda pautas que contribuyan al cuidado de su salud mental como: filtrar la cantidad, calidad y confiabilidad de la información sobre el COVID-19 a la que acceden los menores de edad en casa, conversar con sus hijos sobre sus dudas y preocupaciones relacionadas y validarlas, de la manera más tranquila posible. Los niños observan los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Las niñas, niños y adolescentes captan activamente las dimensiones físicas, sociales y culturales del mundo en que viven, aprendiendo progresivamente de sus actividades y de sus interacciones con otras personas, ya sean niños, adolescentes o adultos. Si a la niña, niño o adolescente se le diagnostica COVID-19, el personal de la salud se lo explicará de manera sencilla, de acuerdo con el momento de desarrollo y considerando las medidas de cuidado en las que puede colaborar, asimismo, darán orientaciones a la familia para que se muestren receptivos a escucharlos, atender sus dudas, así como a reconocer y validar sus emociones.

En los casos donde haya la indicación de aislamiento domiciliario o cuarentena, el personal de salud brindará recomendaciones a la familia que incluyan actividades que sean respetuosas con su individualidad, con sus capacidades y de acuerdo con la condición clínica que presente, como:

- Las niñas, niños y adolescentes crean vínculos emocionales fuertes con sus padres u otros cuidadores, de los que necesitan recibir cuidado, atención, orientación y protección.*

- Ante el caso de una niña, niño o adolescente que requiera hospitalización por sospecha o diagnóstico de COVID-19, el personal de salud los mantendrá cerca de sus padres o cuidadores*

- Ayudarlos a encontrar maneras positivas de expresar sus dudas y sus sentimientos, como el temor y la tristeza.*

- Mantener las rutinas familiares en la vida cotidiana o crear nuevas rutinas respetando su condición clínica y la disposición con la que se encuentre para participar.*

- Organizar actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje.*

- Planear los juegos y otras actividades de socialización virtual, aunque solo sea dentro de la familia, supervisado por un adulto.*

Las familias con indicación de aislamiento social o cuarentena pueden presentar frustración, impotencia, irritabilidad y poca tolerancia, en ese contexto, las niñas, niños y adolescentes son más vulnerables de sufrir cualquier tipo de maltrato infantil. El personal de salud encargado del seguimiento y monitoreo de estas familias, les brindarán orientaciones sobre la importancia de un trato amable y afectuoso, además de apoyar a los adultos en fortalecer su rol de cuidadores.

Existen 10 consejos que ayudarán a los padres de familia según la Dra Patricia Rodas de la Universidad del Valle de Colombia y son:

El autocuidado físico, autocuidado emocional, atención y conexión social recursos de apoyo adecuados, ser sincero y preciso, la información es importante: manténgase actualizado sobre los hechos, encontrar recursos de valor, conéctese con la comunidad educativa, no se juzgue y vivir un día a la vez

1.5 Sistema de variables, indicadores y sub indicadores

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta	HIGIENE GENERAL	Higiene de manos Tocamiento ojos, boca, nariz u otras mucosas con las manos sucias. Toser o estornudar
	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Hidratación Frutas y hortalizas, integrales y legumbres. Alimentos pre cocidos y comida rápida Alimentos de origen animal
	EJERCICIO	Aeróbico Fuerza muscular Frecuencia por semana

determinadas por factores socioculturales y características personales” (O.M.S. 2005)		
---	--	--

Fuente: Elaboración propia

1.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este trabajo de ha sido previamente coordinado con dirección de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar del distrito de M. Melgar, quienes fueron informados del propósito de la investigación con la precaución de guardar el anonimato e interés en los resultados de la investigación, porque ayudará a determinar y describir las habilidades de indagación científica de las estudiantes quienes han sido informadas del propósito de la aplicación del instrumento a través del internet, por ello brindan facilidades para que se apliquen los instrumentos durante el tiempo que ha sido necesario.

Por otra parte, esta investigación ha sido aplicada con la rigurosidad necesaria del conocimiento propio de los investigadores, sobre habilidades los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia con confiables fuentes bibliográficas, respetando la autoría del conocimiento bibliográfica y con la debida transparencia de su contenido.

Además, hay que tener en cuenta que la bibliografía es escasa porque se ha escrito poco respecto a esta pandemia en estos 6 meses.

Respecto a su aplicación de los instrumentos, se ha respetado la individualidad, igualdad y disponibilidad de tiempo y recursos tecnológicos, de cada estudiante, informándoles oportunamente sobre la aplicación del instrumento de recojo de datos y a pesar de tener dificultades se ha logrado el objetivo.

CAPÍTULO II

2. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1 Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014, p. 5) es cuantitativo por cuanto: “Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación... Los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales (hipótesis) y de estudios previos (teoría)” En este caso, al tratarse de estudio descriptivos simples, se prescinden de las hipótesis y se trabajará con las bases teóricas.

2.2 Diseño de investigación

El diseño de investigación es descriptivo simples según, Sánchez y Reyes (2005, p. 102) “Puede ser diagramado de la siguiente forma:

M---O

Dónde:

M representa la muestra de estudio (95 estudiantes del segundo grado de secundaria) y O representa la observación (Instrumento con el que se recoge los datos de la muestra)

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La presente investigación se utiliza la técnica de la encuesta mediante el análisis virtual del cuestionario el mismo que fue enviado a cada una de las estudiantes vía internet.

Instrumento

El instrumento es cuestionario

Cuestionario

Validación del instrumento

VARIABLE	TECNICA	INSTRUMENTO
Estilos de vida saludable	Encuesta	Cuestionario

Estructura del Instrumento:

CUADRO DE VARIABLES E INDICADORES

Variable	Indicadores	Subindicadores	Técnica	Instrumento	Nº de Ítems
Estilos de vida saludable	Higiene General)	- Higiene de manos - Limpieza y desinfección - Toser o estornudar - Tocamiento ojos, boca, nariz u otras mucosas con las manos sucias	Encuesta	Cuestionario	
	Nutrición	- Hidratación - Rutas y hortalizas, integrales y legumbres. - Alimentos precocinados y comida rápida - Alimentos de origen animal			
	Actividad física	- Aeróbico - Fuerza muscular - Frecuencia por semana			

Fuente: Elaboración propia

Diseño del instrumento (ANEXO)

En cuanto a la estructura del instrumento seleccionado es de elaboración propia, un cuestionario de habilidades, y los indicadores basados en la proposición de Garritz, Labastida y Espinosa quienes a su vez se asentaron en lo especificado por la National Research Council (NRC) y afirmaron la propuesta de Bybee, asimismo, en las habilidades de indagación científica que afirma Wynne Harlen. Incluye 26 afirmaciones basado en los indicadores y sub indicadores del cuadro de operacionalidad de la variable, y mencionados en los objetivos específicos, con el

propósito de medir las habilidades de indagación científica planteada en esta investigación que deben ser contestadas por los estudiantes utilizando una escala valoración.

2.4 VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento denominado escala de valoración para medir las habilidades de indagación científica. se realizó a través de la validación de juicio de especialistas, con un método útil. Hernández, Fernández y Baptista (2014) expresa que la validez de expertos “Se refiere al grado en que aparentemente un instrumento de medición mide la variable en cuestión, de acuerdo con voces calificadas” (p. 204). Se aplicó una ficha de valoración, a cinco versados, Magister el área de las ciencias y conocen del método científico por ende de la variable en estudio entendidos de la metodología de investigación, tres docentes de la Escuela de Educación Superior Público Pedagógica Arequipa Los resultados obtenidos en las fichas de evaluación de expertos se presentan en la siguiente tabla:

CUADRO DE VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

N°	Indicadores	Excelente 5	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Malo 1
1	Claridad y precisión	3	2	-	-	-
2	Coherencia	3	3	-	-	-
3	Validez	2	3	1	-	-
4	Organización	4	1	-	-	-
5	Confiabilidad	2	3	-	-	-
6	Control de sesgo	2	3	1	-	-
7	Orden	3	2	-	-	-
8	Marco de referencia	2	3	-	-	-
9	Extensión	4	1	-	-	-
10	Inocuidad	3	2	-	-	-
	TOTAL	28	23	2		

Fuente: Elaboración propia

Resultados de validación de expertos

En el cuadro de validación y confiabilidad del instrumento, se presentan los resultados de la aplicación a los expertos se observa: En el primer indicador claridad y precisión, un experto opta por la escala cinco que es excelente y cuatro por la escala cuatro muy bueno; en el indicador dos relacionado con la coherencia, tres expertos optan por la escala cinco que es excelente y dos expertos por la escala cuatro muy bueno; en el indicador tres referente a validez, dos expertos optan por la escala cinco excelente y tres expertos por la escala cuatro muy bueno; en el indicador cuatro relacionado con la organización, tres expertos optan por la escala cinco que es excelente y dos expertos por la escala cuatro muy bueno; en el indicador cinco que se relaciona con la confiabilidad, un experto escoge la escala cinco, excelente, y cuatro expertos muy bueno.

En el indicador seis, control de sesgo, un experto señala la escala cinco excelentes, tres expertos designan la escala cuatro muy bueno y un experto prefiere la escala uno bueno; en el indicador orden, tres expertos eligen la escala cinco excelentes y dos expertos la escala cuatro muy bien; en el indicador marco de referencia, dos expertos seleccionan la escala cinco excelentes y tres expertos eligen la escala cuatro muy bien; en la escala nueve concerniente a extensión, dos expertos eligen la escala cinco excelente y tres expertos optan por la escala cuatro muy bien; en la décima escala relacionado a inocuidad, tres expertos eligen la escala cinco excelente y dos expertos optan por cuatro muy bien.

Según el análisis el instrumento de validación es VALIDO.

2.5 Campo de verificación

2.5.1 Descripción geográfica

El Distrito Peruano de Mariano Melgar es uno de los 29 distritos que conforman la Provincia de Arequipa, ubicada en el Departamento de Arequipa, perteneciente a la Región Arequipa, Perú.

El distrito de Mariano Melgar se encuentra ubicado en el Nor-este de la ciudad de Arequipa a 4 Km, de la Plaza de Armas a 16°23`44`` latitud Sur y al 71°32`11`` longitud Oeste. Se encuentra a la altura de 2,335 a 2,370 m.s.n.m.

2.5.2 Población y muestra

Población: La población está comprendida en todas las estudiantes del nivel de secundarios que vienen cursando desde primero hasta el quinto grado del nivel de secundaria de la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar del distrito de Mariano Melgar.

Muestra La muestra que se trabajara es con las estudiantes que vienen cursando solo el segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Andrea Valdivieso de Melgar.

CUADRO DE LA MUESTRA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	NIVEL	GRADO-SECCIÓN	TOTAL ALUMNAS
ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR	Secundaria	Segundo A	23
		Segundo B	25
		Segundo C	24
		Segundo D	24
Total:			96

-Selección de la Muestra

Para la selección de la muestra se utiliza la técnica estratificación, la técnica bingó

	POBLACIÓN=N	Muestra= n
SECCION A	23	18
SECCION B	25	20
SECCION C	24	18
SECCION D	24	18
	96	74

2.6 Estrategias de recolección de datos

Para desarrollar la presente investigación se tomará en cuenta las siguientes acciones:

Autorización del director(a) de la Institución Educativa donde nos permita recibir fotos y videos de las alumnas realizando el instrumento y al docente encargado del área para poder aplicar el instrumento a las alumnas.

Sensibilización a los docentes del área de Educación Física y las estudiantes de la manera como se va a desarrollar la investigación:

Realización de fotos complementadas con un audio explicando el cuestionario, para que las alumnas puedan entender con más claridad el trabajo.

CAPITULO III

3. RESULTADOS

En la sección de *Resultados*, se resume los datos recopilados y el análisis realizado sobre los datos relevantes que serán presentados. En el presente capítulo se muestra a través de 45 tablas y figuras los resultados del cuestionario aplicado a las 74 estudiantes del 2do grado de secundaria de la institución educativa Andrea Valdivieso de Melgar en estudio.

3.1 Resultados respecto a conocimiento de COVID 19

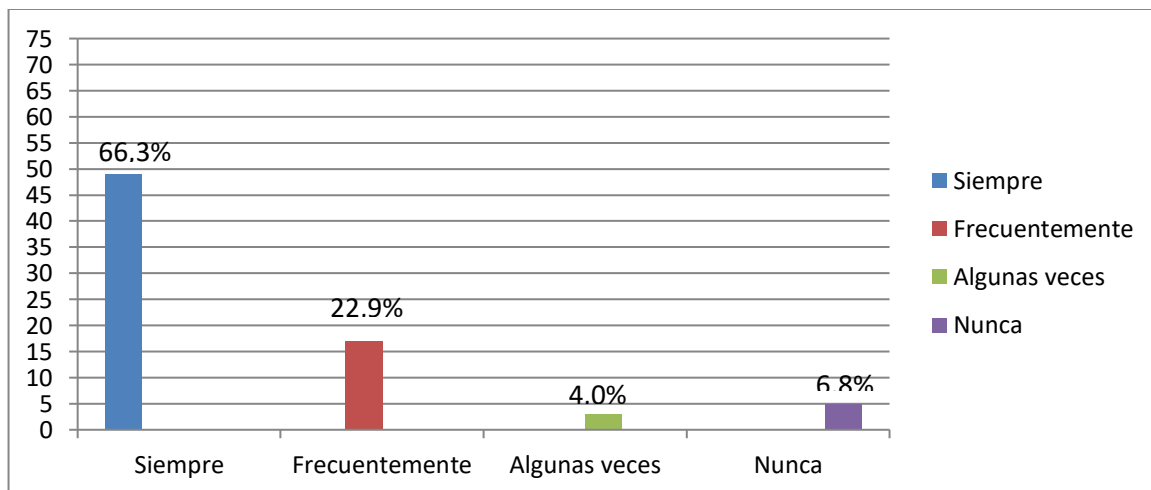
Tabla 1: Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	49	66,3
Frecuentemente	17	22,9
Algunas veces	03	04,0
Nunca	05	06,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 1

Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

CONOCIMIENTO COVID19- DISTANCIAMIENTO SOCIAL

La tabla No.1 respecto a que mantienen la distancia requerida con las demás personas cuando sale fuera de su casa el 66,3% indican que siempre; 22,9% lo realizan frecuentemente; 4,0% algunas veces y el 6,8% nunca mantienen esta distancia.

La mayoría de alumnas (66.3%) mantienen la distancia con las demás personas cuando sale de su casa, quiere decir que cumplen con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud como medida de prevención y cuidado de nuestra salud.

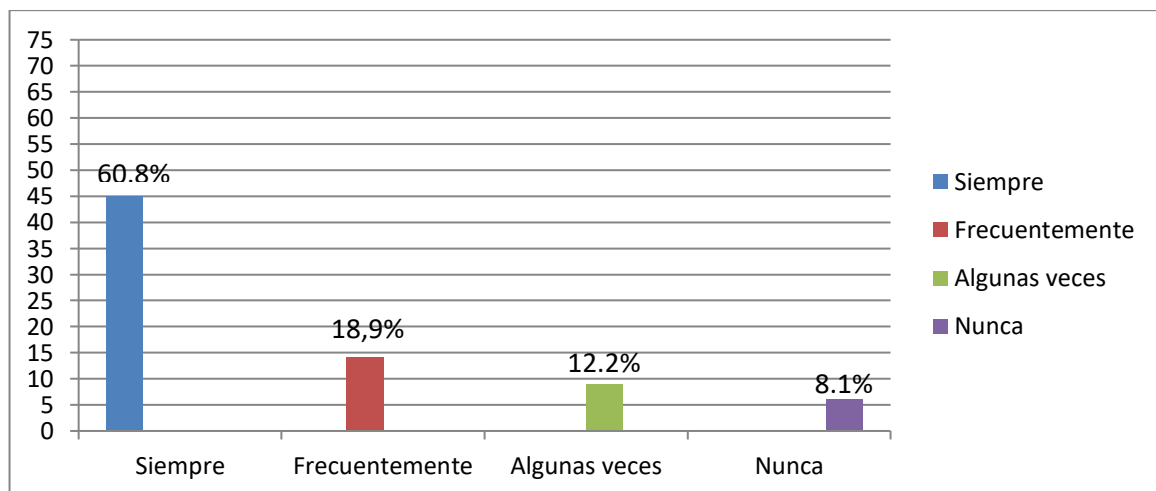
Tabla 2: Lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de casa

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	45	60.8
Frecuentemente	14	18,9
Algunas veces	9	12.2
Nunca	6	8.1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 2

Lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de casa



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

CONOCIMIENTO COVID19- UTILIZACIÓN DE ALCOHOL

En la tabla No.2 referente a que lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de su hogar, podemos apreciar que el 60,8% siempre lleva y utiliza; 18,9% lo hace frecuentemente; 12,2% algunas veces y 8,1% nunca lleva y utiliza el alcohol.

Esta situación se debe considerarse porque la mayoría de las alumnas investigadas lleva y utiliza alcohol para desinfectarse las manos cuando sale de su hogar permitiendo la desinfección del virus por contagio. Los documentos consultados recomiendan el uso de isopropanol al 75% en las fórmulas para la desinfección de las manos y no para superficies. (Federación Farmacéutica Internacional)

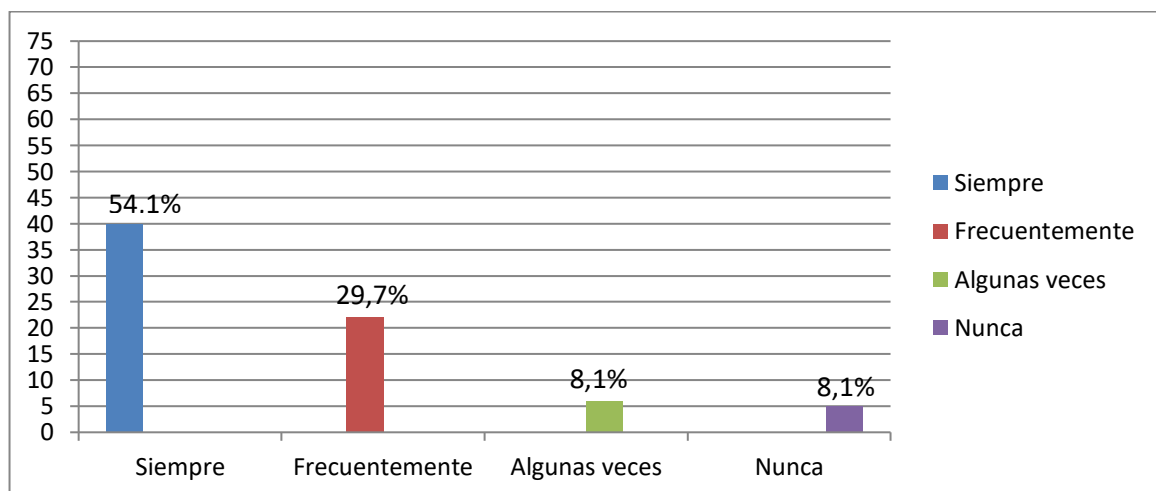
Tabla 3: Utiliza la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	40	54.1
Frecuentemente	22	29.7
Algunas veces	6	8.1
Nunca	6	8.1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 3

Utiliza la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

CONOCIMIENTO COVID19-USO DE MASCARILLA

En este bloque que utiliza la mascarilla o cubre boca dentro y fuera de la casa tenemos que 54,1% lo usa siempre; 29,7% frecuentemente; 8,1% algunas veces o nunca.

Hay que resaltar que la mayoría de alumnas 54,1% del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre lo utiliza, lo que refleja que siguen las instrucciones de prevención de la pandemia. La Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) ahora incluyen usar mascarillas en sus recomendaciones para hacer más lenta la trasmisión del virus

3.2 Resultados respecto a higiene general

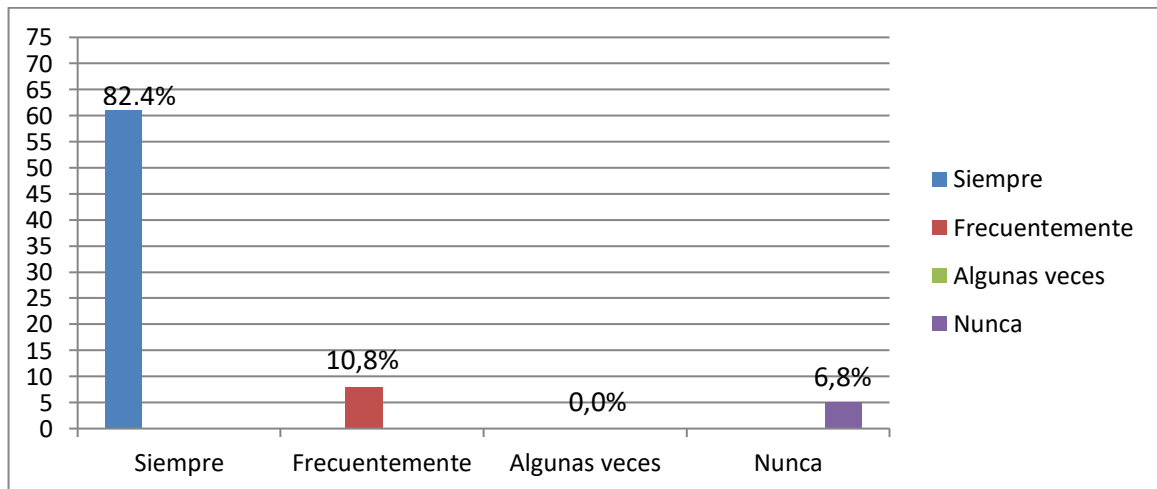
Tabla 4: Cuenta con el servicio de agua potable suficiente para el aseo personal

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	61	82,4
Frecuentemente	8	10,8
Algunas veces	-	0,0
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 4

Cuenta con el servicio de agua potable suficiente para el aseo personal



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - ACCESO AL AGUA POTABLE

Este ítem respecto a que cuenta con agua potable suficiente para su aseo personal, el 82,4% indica que siempre; 10,8% frecuentemente y 6,8% manifiesta que nunca.

Lo positivo es que la mayoría de las alumnas si cuenta con el líquido elemento para su aseo personal. Como recurso esencial adquiere una importancia primordial porque garantiza los niveles de salubridad e higiene.

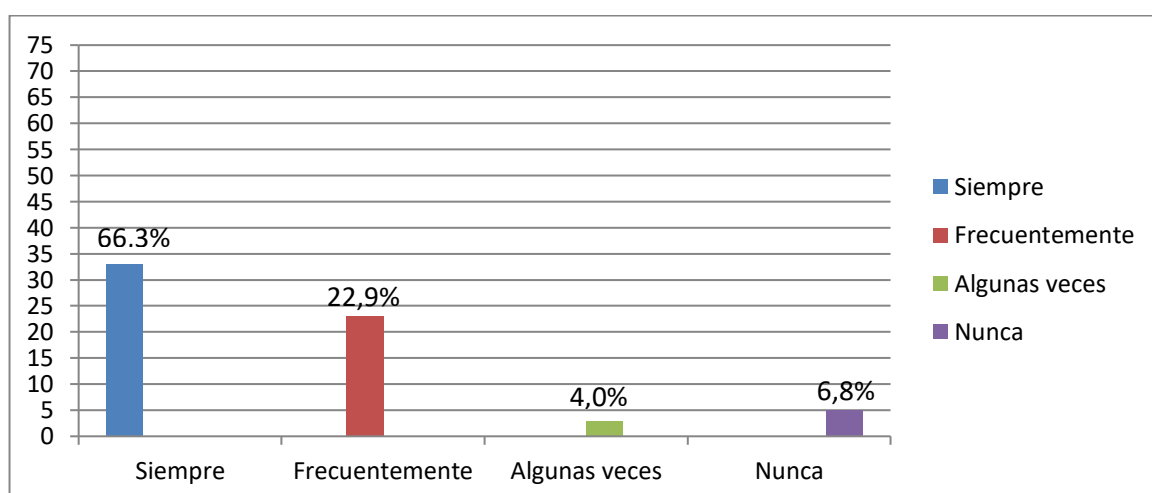
TABLA 5: Lava su ropa deportiva al culminar la clase de educación física

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	33	66,3
Frecuentemente	23	22,9
Algunas veces	13	4,0
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 5

Lava su ropa deportiva al culminar la clase de educación física



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACION

HIGIENE GENERAL – LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Siguiendo el análisis de los ítems, respecto a la actitud de limpieza y desinfección como medida de prevención en cuanto al lavado de su ropa deportiva al culminar sus clases de educación Física, el 66,3% de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, indican que lo hacen siempre; 22,9% frecuentemente; 4,0% algunas veces y 6,8% nunca.

La apreciación es que la mayoría de las estudiantes tiene el cuidado de lavar su ropa deportiva después de sus clases de EF. Esta actitud previene el contagio de la COVID19 que también se puede darse a través de la ropa sucia.

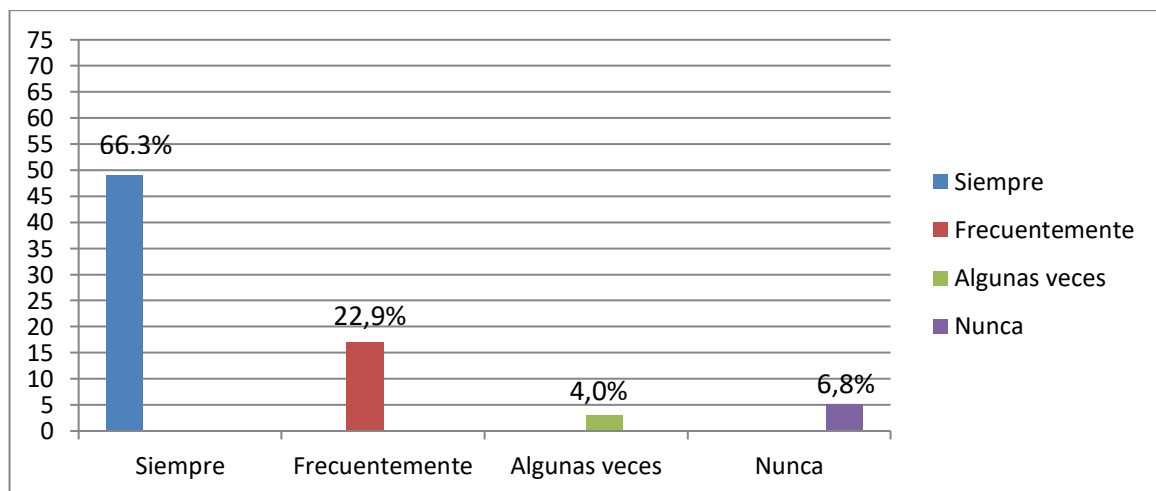
Tabla 6: Cuenta con útiles de aseo personal: jabón, pasta dental, shampu

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	49	66,3
Frecuentemente	17	22,9
Algunas veces	3	4,0
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 6

Cuenta con útiles de aseo personal: jabón, pasta dental, shampu



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL – ÚTILES DE ASEO

La tabla No.6 respecto a la posesión de útiles de aseo personal 66,3% indica que siempre; 22,9% frecuentemente; 4,0% algunas veces y 6,8% nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la institución educativa Andrea Valdivieso de Melgar, siempre cuentan con útiles básicos de aseo: jabón, pasta dental y champú. La mayoría de familias de las estudiantes en estudio tienen la posibilidad de compra y contribuyen con el aseo de sus hijas.

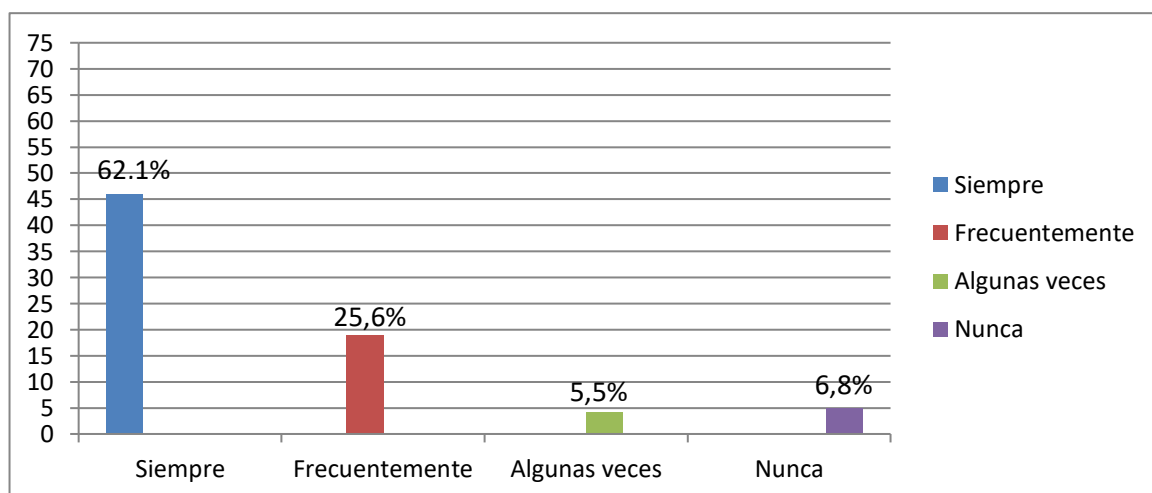
Tabla 7: Al concluir las clases de educación física se baña y/o lava las manos y rostro

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	46	62,1
Frecuentemente	19	25,6
Algunas veces	4	5,5
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACIÓN 7

Al concluir las clases de educación física se baña y/o lava las manos y rostro



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL – ASEO DESPUÉS DE CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

La tabla No.7 respecto a que se lava o baña al concluir las clases de Educación Física, el 62,1% afirma que siempre; 25,6% frecuentemente; 5,5% algunas veces y 6,8% nunca.

Lo que se traduce que la mayoría de estudiantes investigadas se baña o lava las manos y rostro después de las clases de Educación Física. Uno de los objetivos de los maestros de la especialidad vida de las estudiantes.

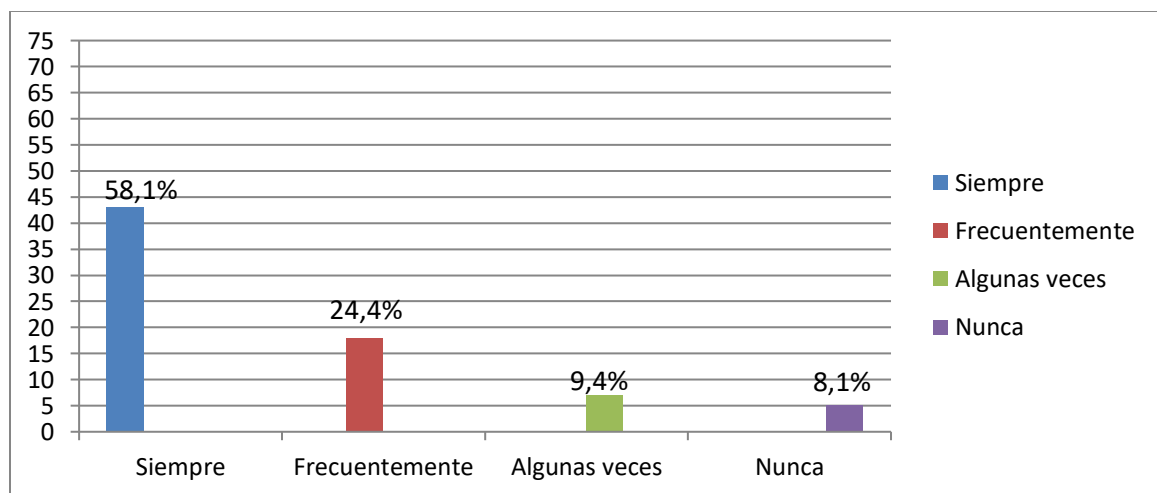
Tabla 8: Si no traspira en sus clases, se lava las manos, el rostro o se baña

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	43	58,1
Frecuentemente	18	24,4
Algunas veces	7	9,4
Nunca	6	8,1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 8

Si no traspira en sus clases, se lava las manos, el rostro o se baña



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL – LAVADO DE MANOS Y ROSTRO

Observando la figura se puede inferir que las estudiantes investigadas el 58,1% siempre se lava las manos y el rostro aún no haya traspirado; 24,4% frecuentemente; 9,4% algunas veces y 8,1% nunca.

Se toma en cuenta, que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre se lava las manos y el rostro aún no haya traspirado. Lo que indica que tienen el hábito de prevención de la salud a través de la higiene de las manos y el rostro en todo momento.

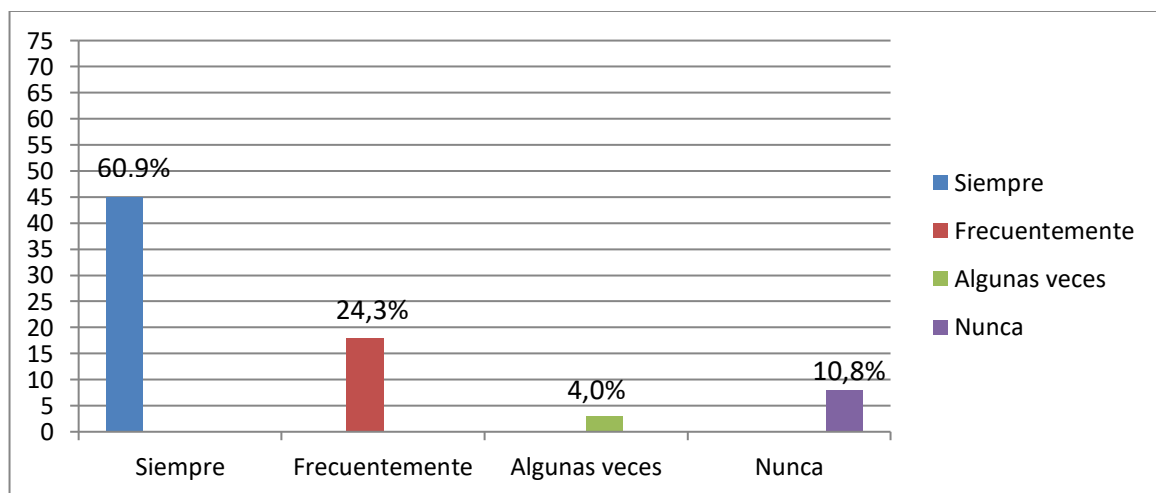
Tabla 9: Normalmente se lava las manos antes y después de ingerir alimentos

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	45	60,9
Frecuentemente	18	24,3
Algunas veces	3	4,0
Nunca	8	10,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 9

Normalmente se lava las manos antes y después de ingerir alimentos



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - LAVADO DE MANOS DESPUES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

En la tabla presentada se visualiza que 60,9% de las estudiantes investigadas siempre se lava las manos antes y después de ingerir sus alimentos; 24,3% lo realiza frecuentemente; 4,0% algunas veces y el 10,8% nunca.

La mayoría de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre realizan higiene de sus manos antes y después de ingerir sus alimentos. Lo que indica que tiene un significativo estilo de vida saludable. Las bacterias que causan intoxicaciones pueden crecer y multiplicarse con rapidez, si se cumplen condiciones adecuadas de tiempo, temperatura o humedad.

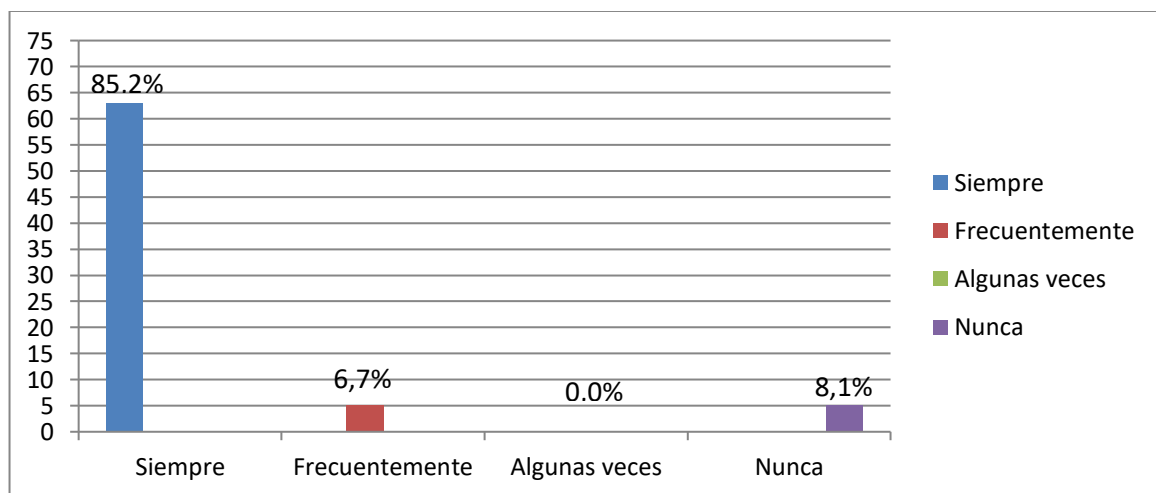
Tabla 10: Normalmente se lava las manos después de entrar al baño

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	63	85,2
Frecuentemente	5	6,7
Algunas veces	-	0,0
Nunca	6	8,1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 10

Normalmente se lava las manos después de entrar al baño



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - LAVADO DE MANOS DESPUES DE UTILIZAR SERVICIOS HIGIÉNICOS

De lo expuesto en la figura No.10 el 85,2% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que normalmente se lava las manos después de utilizar los servicios higiénicos; 6,7% lo realizan frecuentemente y 8,1% nunca.

Por lo tanto se deduce que la mayoría de las estudiantes en estudio cumplen con una regla de higiene personal de lavarse las manos después de utilizar el baño.

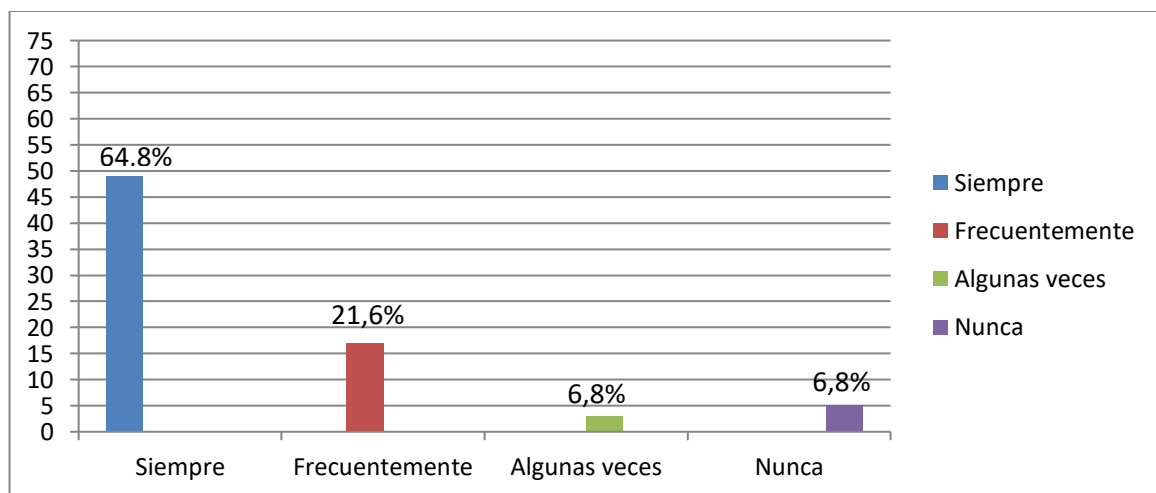
Tabla 11: Al ingresar de la calle a su casa se desinfecta (aseo personal y de sus cosas)

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	48	64,8
Frecuentemente	16	21,6
Algunas veces	5	6,8
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 11

Al ingresar de la calle a su casa se desinfecta (aseo personal y de sus cosas)



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - ASEO PERSONAL Y SUS COSAS AL INGRESAR A SU CASA

La tabla No.11 del análisis realizado respecto a la desinfección al ingresar de la calle a su casa 64,8% indica que siempre; 21,6% lo hace frecuentemente; 6,8% algunas veces y nunca.

En este caso la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar siempre hace aseo personal y de sus cosas después de regresar de la calle a su casa. Esta conducta permite identificar la responsabilidad que mantienen para evitar el contagio en su hogar. Este es un aviso oficial del COVID de la Organización Mundial de la Salud.

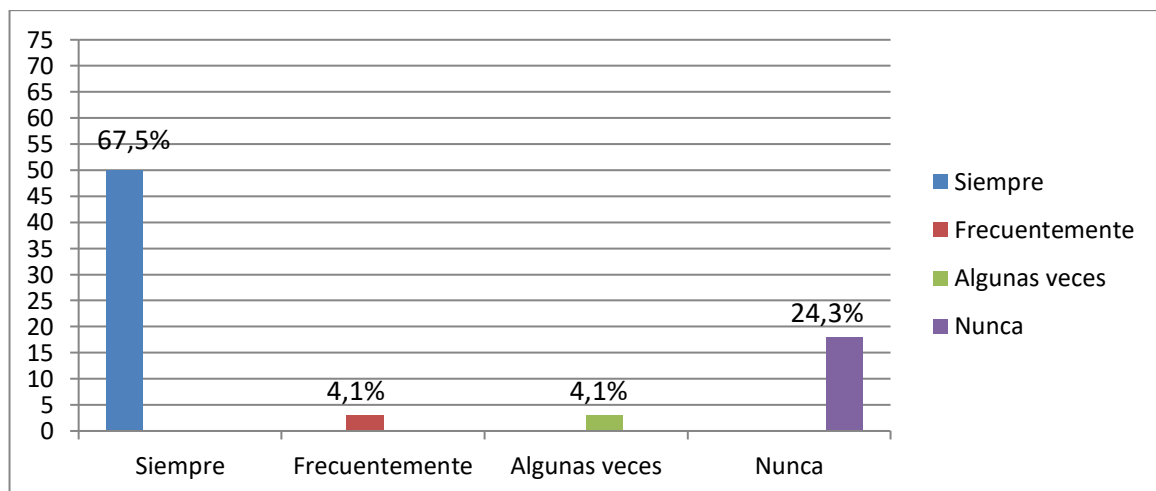
Tabla 12: Cada vez que estornuda o tose se cubre con el brazo

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	50	67,5
Frecuentemente	3	4,1
Algunas veces	3	4,1
Nunca	18	24,3
TOTAL	74	100,0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 12

Cada vez que estornuda o tose se cubre con el brazo



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - ESTORNUDA O TOSE Y SE CUBRE CON EL ANTEBRAZO

La figura No.12 refleja que el 67,5% de las estudiantes investigadas siempre que estornuda o tose se cubre con el brazo; 4,1% frecuentemente; 4,1% algunas veces y 24,3% nunca lo realiza.

Resulta que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar siempre tienen la precaución de cubrirse con el antebrazo al estornudar o toser. Esta recomendación a nivel mundial previene el contacto y posiblemente el aire, vías de transmisión del coronavirus, las gotículas de saliva no se expandan en el aire y puedan hacer contacto con otra persona.

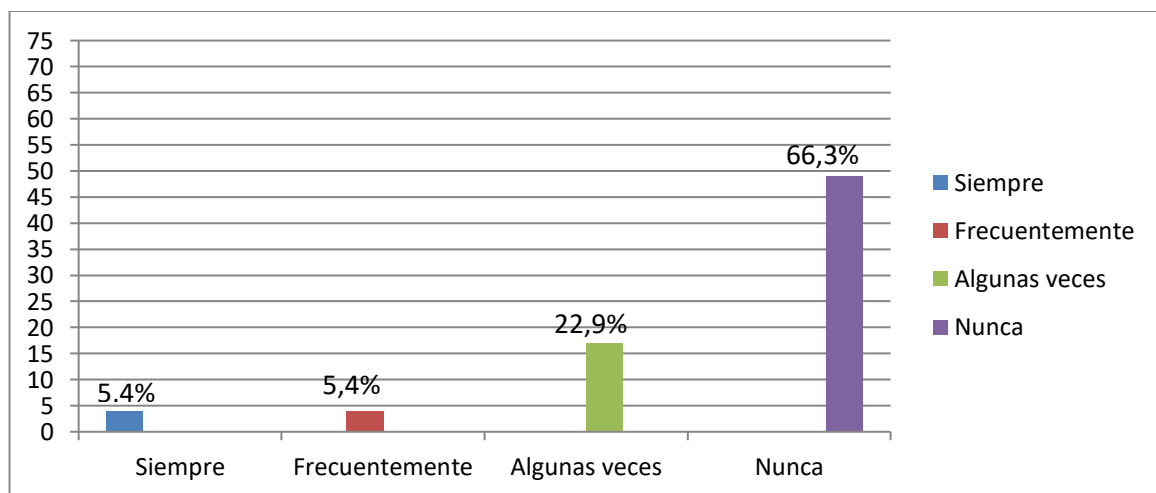
Tabla 13: Normalmente se toca los ojos con las manos sucias

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	4	5,4
Frecuentemente	4	5,4
Algunas veces	17	22,9
Nunca	49	66,3
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 13

Normalmente se toca los ojos con las manos sucias



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - TOCAMIENTO DE OJOS CON MANOS SUCIAS

La tabla No.13 respecto al tocamiento de los ojos con las manos sucias 5,4% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre y frecuentemente; 22,9% lo realizan algunas veces y 66,3% nunca.

La mayoría de alumnas encuestadas nunca tienen en cuenta la prevención y se tocan los ojos con las manos sucias.

Una de las recomendaciones de OMS y OPS es que se debe tener en cuenta no frotarse los ojos con manos sucias porque también puede haber contagio.

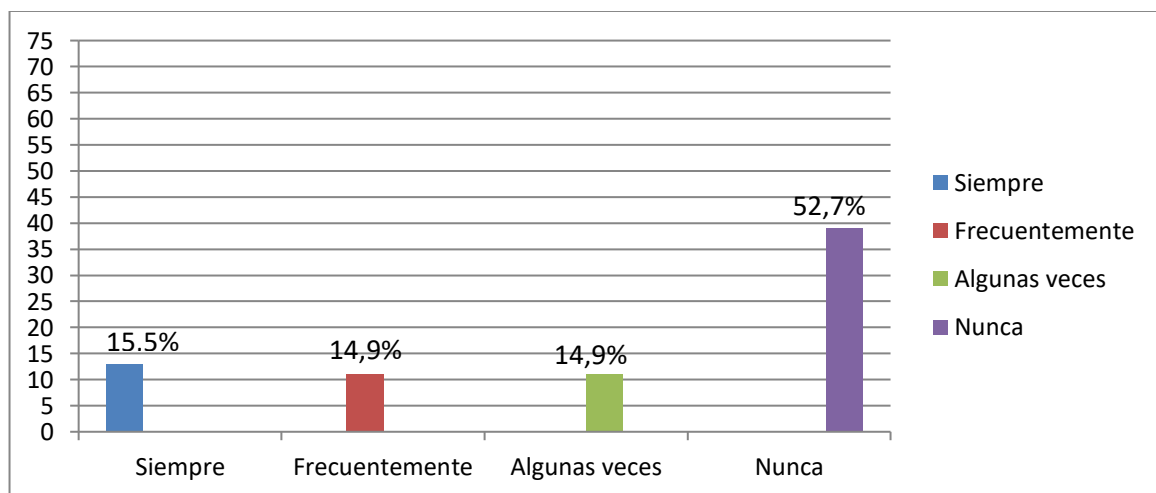
Tabla 14: Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	13	17,5
Frecuentemente	11	14,9
Algunas veces	11	14,9
Nunca	39	52,7
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 14

Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - TOCAMIENTO DE LA BOCA Y NARIZ CON MANOS SUCIAS

La tabla No.14 en concordancia con los resultados de la figura No.13, el 15,5% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre, 14,9% lo hacen frecuentemente y algunas veces y 52,7% nunca lo realizan.

La mayoría de alumnas encuestadas nunca tienen en cuenta la prevención y se tocan la boca y la nariz con las manos sucias, pero el aviso oficial de la COVID de Organización Mundial de la Salud indica que se debe tener en cuenta este aspecto porque también puede haber contagio.

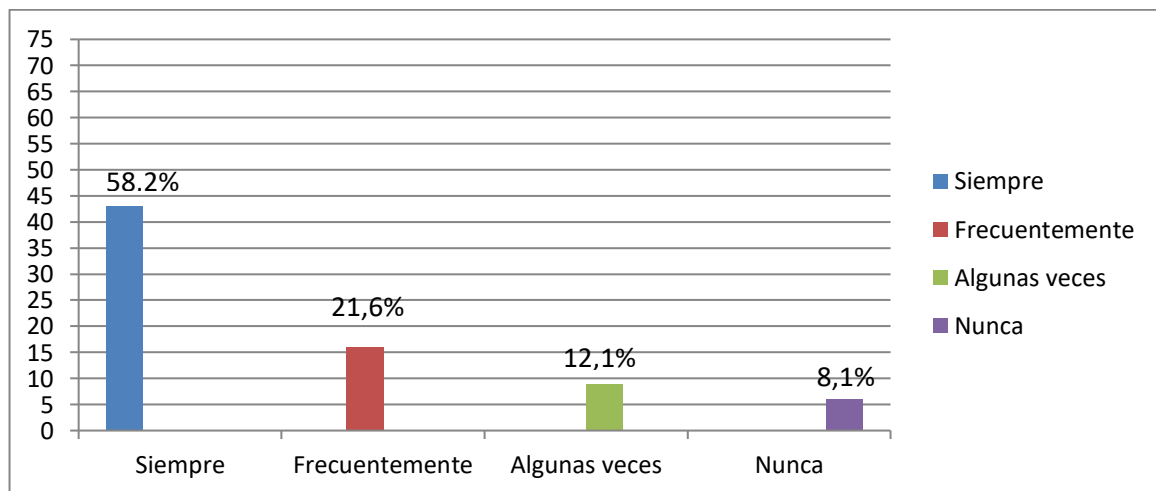
Tabla 15: Normalmente se cepilla los dientes después de cada comida

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	43	58,2
Frecuentemente	16	21,6
Algunas veces	9	12,1
Nunca	6	8,1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 15

Normalmente se cepilla los dientes después de cada comida



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL – CEPILLADO

Este ítem respecto al cepillado de dientes después de consumir sus alimentos 58,2% indica que siempre; 21,6% frecuentemente, 12,1% algunas veces y 8,1% manifiesta que nunca.

Lo positivo es que la mayoría de las alumnas si cuenta con los útiles de aseo básicos y es posible que la mayoría cumple con esta forma de higiene dental. Cepíllate diariamente con una pasta dental con flúor a última hora de la noche y, al menos, otra vez durante el día, como mínimo, además, limpia entre los dientes todos los días con cepillos interdientales o hilo dental.

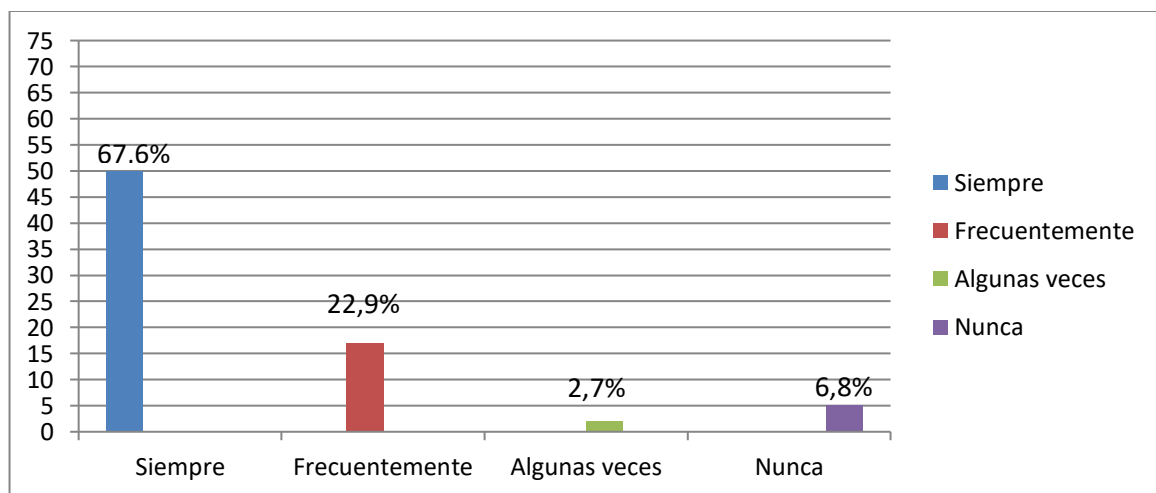
Tabla 16: Mantiene limpias y cortas las uñas de manos y pies

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	50	67,6
Frecuentemente	17	22,9
Algunas veces	2	2,7
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 16

Mantiene limpias y cortas las uñas de manos y pies



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - MANTIENE LIMPIAS Y CORTAS UÑAS DE MANOS Y PIES

La tabla No.16 respecto a que mantiene limpias y cortas las uñas de manos y pies 67,6% afirma que siempre; 22,9% frecuentemente; 2,7% algunas veces y 5,8% nunca.

Lo que se traduce que la mayoría de estudiantes investigadas mantiene por higiene y prevención las uñas de las manos y los pies limpios y cortados, ya que es un sitio de acumulación de suciedad y de gérmenes negativos para la salud.

Según refiere Purvi Parikh, especialista en alergias y enfermedades infecciosas del Centro Médico Langone de la Universidad de Nueva York, "las uñas largas y postizas pueden albergar hongos y bacterias, incluyendo el Covid-19"

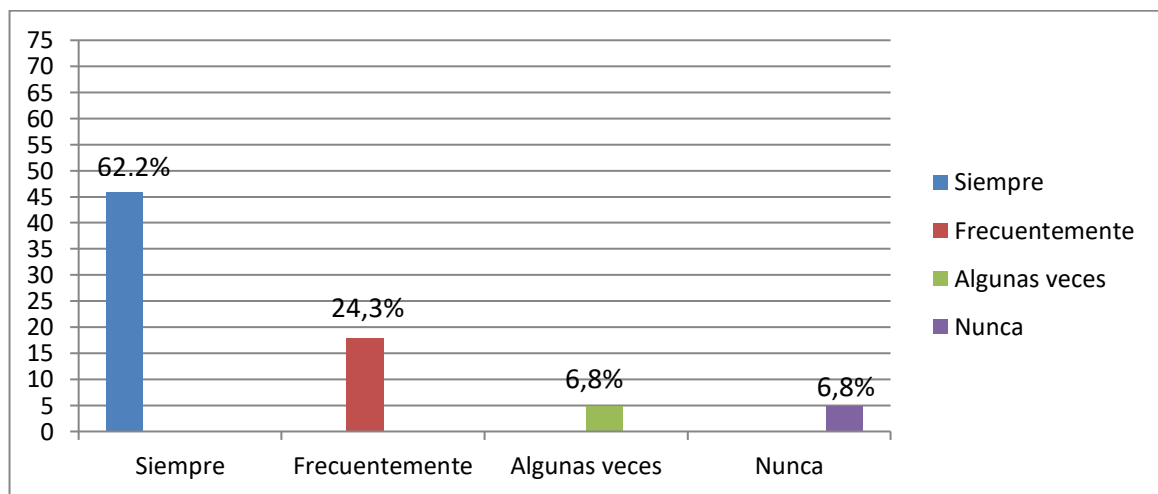
Tabla 17: Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de higiene personal

ESCALA DE VALORACIÓN	TOTAL	
	f	%
Siempre	46	62,2
Frecuentemente	18	24,3
Algunas veces	5	6,8
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 17

Las clases actuales de educación física le motivan a la practica de higiene personal



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - MOTIVACIÓN DE HIGIENE PERSONAL EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

La figura No.17 refleja que el 62,2% de las estudiantes investigadas siempre encuentran que a través de las clases de Educación Física se les motiva a la práctica de la higiene personal; 24,3% frecuentemente; 6,8% algunas veces y 6,8% nunca lo perciben.

Resulta que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre son motivadas a través de las sesiones de Educación Física para la práctica de la higiene personal, esto refleja que significativamente la mayoría no han sido contagiadas con la COVID19.

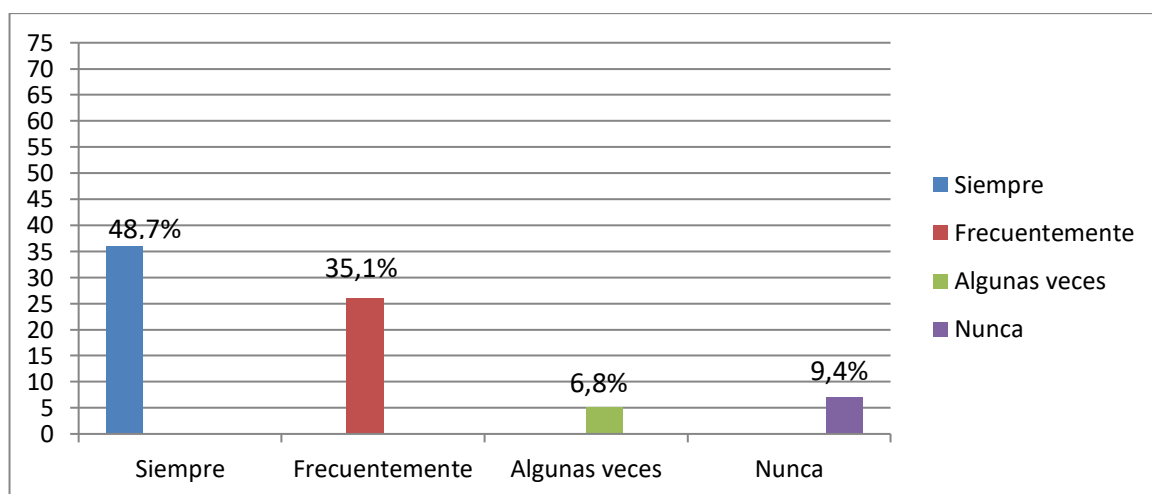
Tabla 18: Considera que actualmente sus clases de educación física profundizan la práctica de higiene

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	36	48,7
Frecuentemente	26	35,1
Algunas veces	5	6,8
Nunca	7	9,4
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 18

Considera que actualmente sus clases de educación física profundizan la práctica de higiene



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

HIGIENE GENERAL - SE PROFUNDIZA PRACTICA DE HIGIENE EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

De lo expuesto en la figura No.18 el 48,7% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que normalmente en las clases de Educación Física profundizan la práctica de la higiene; 35,1% lo realizan frecuentemente; 6,8% algunas veces y 9,4% nunca.

Por lo tanto, se deduce que la mayoría profundizan la práctica de la higiene a través de las clases de Educación Física, aún más en estos tiempos de pandemia.

3.3 Resultados respecto al conocimiento de nutrición

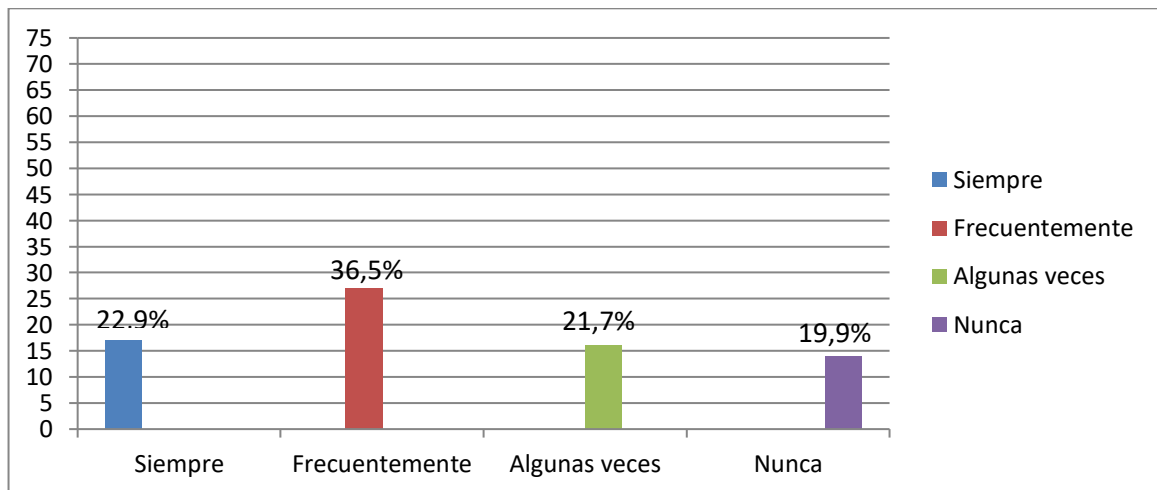
Tabla 19: Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día, antes durante y después de sus clases de educación física

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	17	22,9
Frecuentemente	27	36,5
Algunas veces	16	21,7
Nunca	14	19,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 19

Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día, antes durante y después de sus clases de educación física



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUMO DE AGUA

La tabla No.19 del análisis realizado respecto al consumo de agua entre 6 y 8 vasos al día durante y después de la práctica de ejercicios 22,9% indica que siempre; 36,5% lo hace frecuentemente; 21,7% algunas veces y 19,9% nunca.

En este caso un grupo significativo de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, frecuentemente se hidratan antes y después de las clases de Educación Física. Según la Dra Doris La Chira, neumóloga de Sisol Salud, la hidratación es fundamental para el tratamiento y recuperación porque compensará la pérdida de líquidos y minerales.

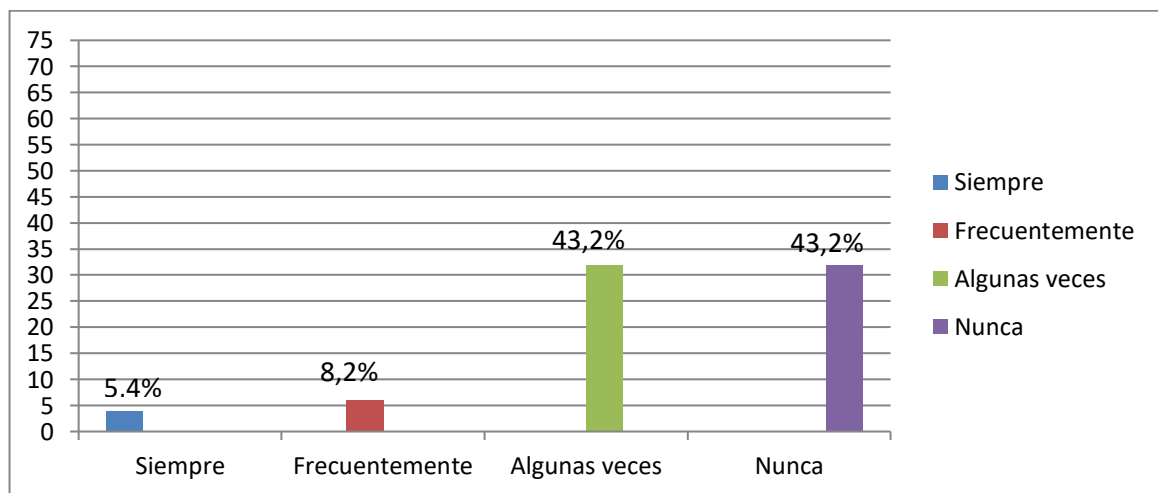
Tabla 20: Añade sal demás a sus comidas diarias

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	4	5,4
Frecuentemente	6	8,2
Algunas veces	32	43,2
Nunca	32	43,2
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 20

Añade sal demás a sus comidas diarias



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - INCREMENTO DE SAL EN LAS COMIDAS

La tabla No.20 respecto a agregar demasiada sal a las comidas 5,4% indica que siempre; 8,2% frecuentemente; 43,2% algunas veces o nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, solo algunas veces o nunca agregan más sal a las comidas. El elevado consumo de sodio y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

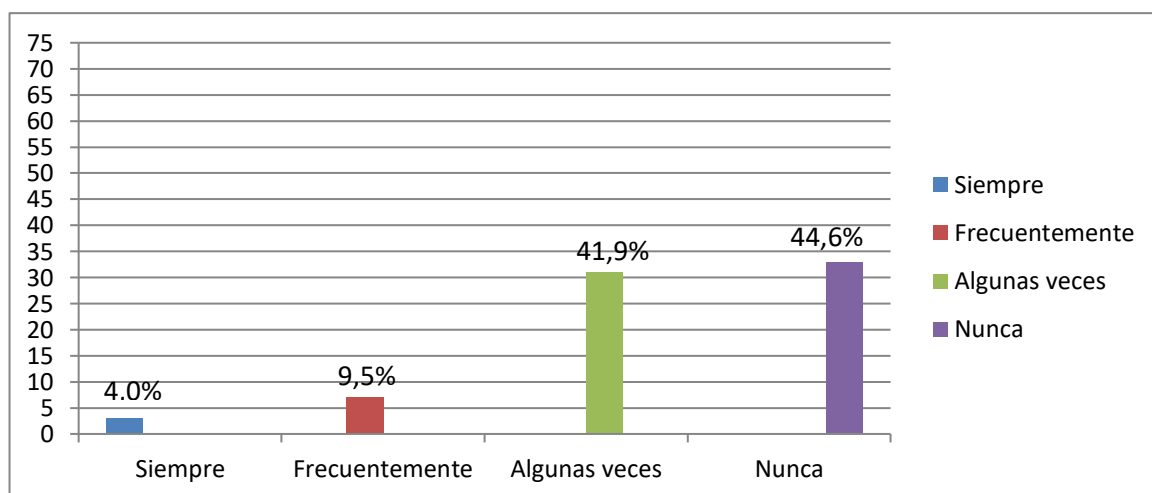
Tabla 21: Bebe más de un vaso de gaseosa durante el día

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	3	4,0
Frecuentemente	7	9,5
Algunas veces	31	41,9
Nunca	33	44,6
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 21

Bebe más de un vaso de gaseosa durante el día



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUMO DE BEBIDAS GASEOSAS

La presente tabla refleja sobre el consumo de gaseosa al día 4,0% indica que siempre; 9,5% frecuentemente; 41,4% algunas veces y 44,6% indica que nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge en la Tabla No. 20 la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, solo algunas veces o nunca beben más de un vaso de gaseosa al día. AL igual que el resultado anterior es alentador porque el consumo excesivo de gaseosa que contiene gran cantidad de azúcar, es peligroso para la salud porque tiende a la enfermedad de la diabetes.

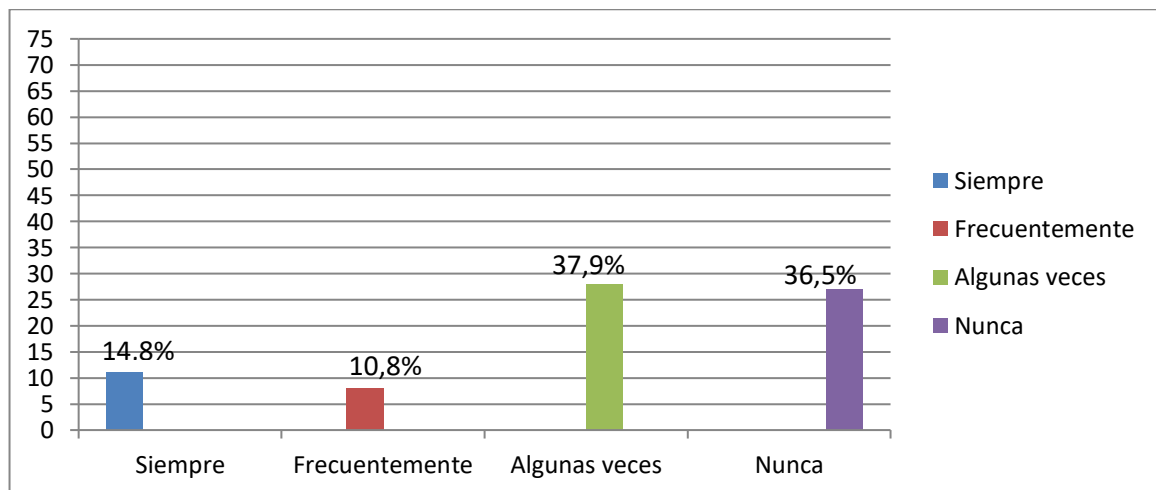
Tabla 22: Consume comida chatarra (chizitos, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	11	14,8
Frecuentemente	8	10,8
Algunas veces	28	37,9
Nunca	27	36,5
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 22

Consume comida chatarra (chizitos, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUMO DE COMIDA "CHATARRA"

La tabla No.22 respecto al consumo de la comida chatarra 14,8% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, indican que siempre; 10,8% frecuentemente; 37,9% lo realizan algunas veces y 36,5% nunca.

Un grupo significativo de las estudiantes algunas veces o nunca consumen la comida rápida con poca cantidad de nutrientes y alto contenido de grasas, azúcar y sal. Esta conducta indica que las estudiantes son conscientes de evitar consumir este tipo de comida, que en exceso, perjudica la salud.

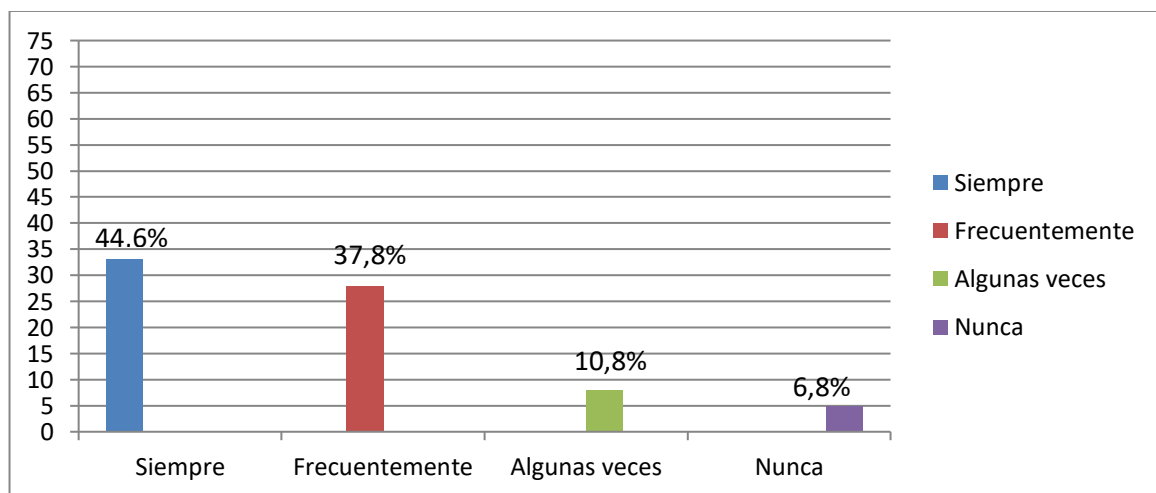
Tabla 23: Come fruta en su alimentación diaria

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	33	44,6
Frecuentemente	28	37,8
Algunas veces	8	10,8
Nunca	5	6,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 23

Come fruta en su alimentación diaria



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUME FRUTA EN ALIMENTACIÓN DIARIA

Observando la figura se puede inferir que las estudiantes investigadas el 44,6% siempre come fruta en su alimentación diaria; 37,8% frecuentemente; 10,8% algunas veces y 6,8% nunca.

Se toma en cuenta, que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre o frecuentemente consumen frutas en su alimentación diaria. Las familias de las estudiantes conocen la importancia del consumo de frutas. Si bien es cierto que la alimentación por sí misma no evitaría que contraigas el coronavirus, pero ayudará a apaciguar los síntomas y a acelerar la recuperación, además, mejora las defensas y capacidad de respuesta ante cualquier virus.

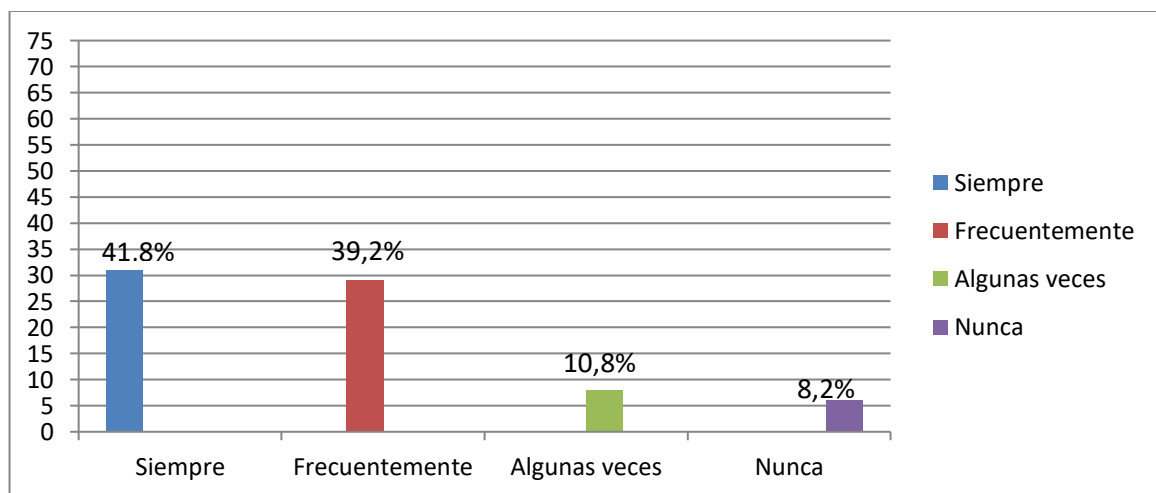
Tabla 24: Consume abundante verdura en su dieta familiar (desayuno/almuerzo/comida)

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	31	41,8
Frecuentemente	29	39,2
Algunas veces	8	10,8
Nunca	6	8,2
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 24

Consume abundante verdura en su dieta familiar (desayuno/almuerzo/comida)



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUME VERDURAS EN DIETA DIARIA

Observando la figura se puede inferir que las estudiantes investigadas el 41,8% siempre consume verduras en su dieta diaria; 39,2% frecuentemente; 10,8% algunas veces y 8,2% nunca.

Se toma en cuenta, al igual que la figura anterior, que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, consume una buena cantidad de verduras en su dieta diaria. La alimentación ayudará a tranquilizar los síntomas, , mejora las defensas y capacidad de respuesta ante cualquier virus.

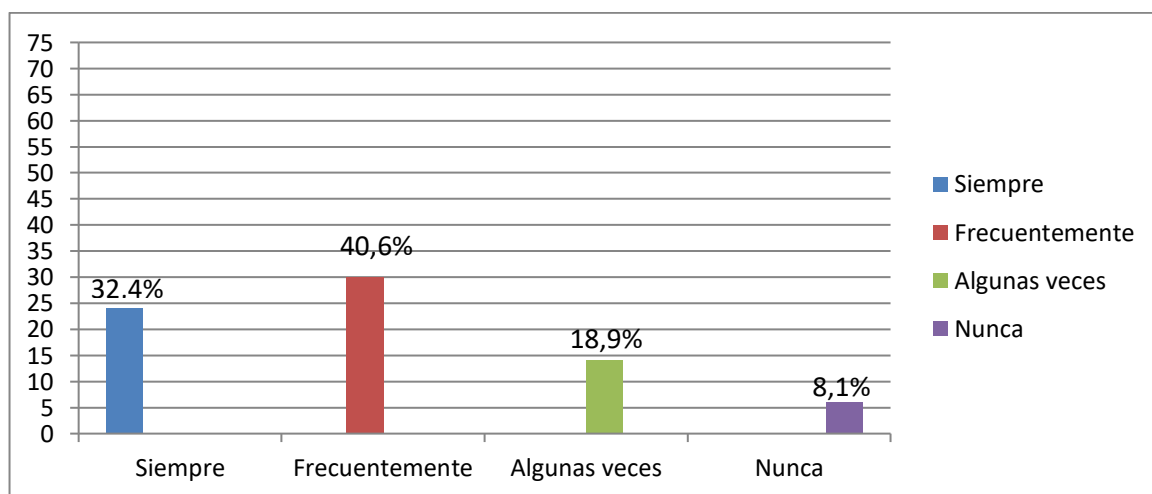
Tabla 25: Consume carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en sus comidas principales diarias. Come tres comidas principales y una merienda o lonche

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	24	32,4
Frecuentemente	30	40,6
Algunas veces	14	18,9
Nunca	6	8,1
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 25

Consume carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en sus comidas principales diarias. Come tres comidas principales y una merienda o lonche



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUME MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES EN COMIDAS PRINCIPALES

La tabla No.25 respecto al consumo de macronutrientes y micronutrientes en la dieta diaria de las tres comidas principales 32,4% afirma que siempre; 40,6% frecuentemente; 18,9% algunas veces y 8,1% nunca.

Lo que se traduce que la mayoría de estudiantes investigadas frecuentemente consume carbohidratos, proteínas, sales y minerales en su dieta del día. El confinamiento significa empobrecimiento, falta de alimentos saludables. En esas condiciones parece imposible practicar una alimentación saludable (Kanter y Boza, 2020; Rodríguez-Osiac et al., 2020).

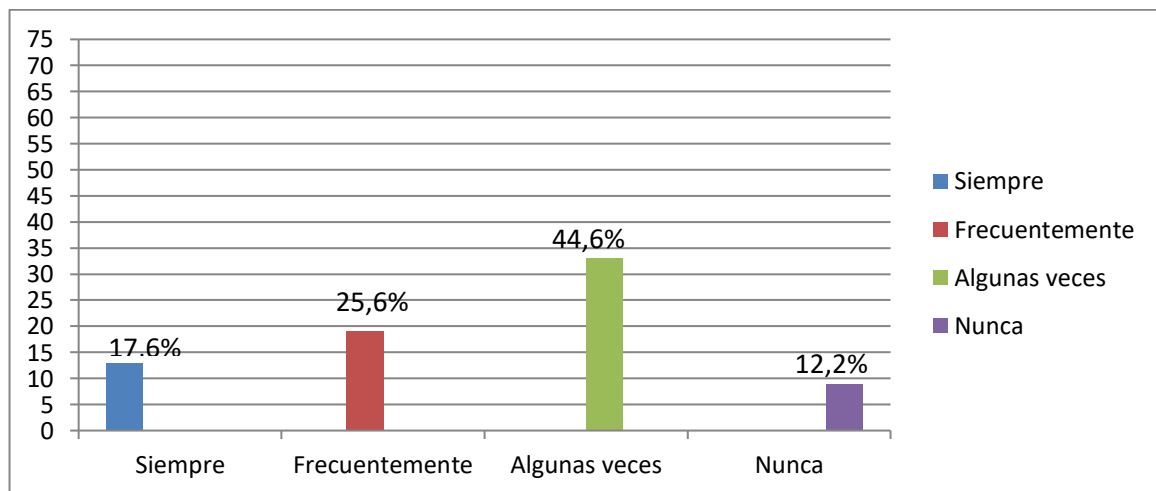
Tabla 26: Consume pescado (al menos 2 veces), cada semana

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	13	17,6
Frecuentemente	19	25,6
Algunas veces	33	44,6
Nunca	9	12,2
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 26

Consume pescado (al menos 2 veces), cada semana



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUMO DE PESCADO

La tabla No.26 respecto al consumo de pescado en los días de la semana 17,6% indica que siempre; 25,6% frecuentemente; 44,6% algunas veces y 12,2% indica que nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge un significativo número de estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, solo algunas veces encuentran la alternativa de consumir pescado por lo menos dos veces a la semana. Se fijan las familias más en sus nutrientes y en su papel en el conjunto de la dieta.

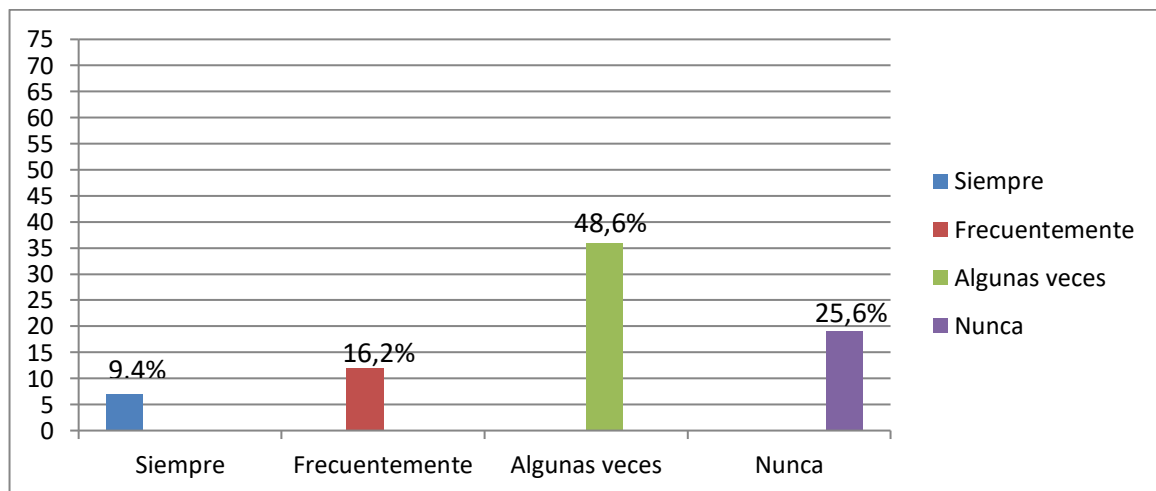
Tabla 27: Consume embutidos (jamonada, salchichas)

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	7	9,4
Frecuentemente	12	16,2
Algunas veces	36	48,6
Nunca	19	25,6
TOTAL	74	100,0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 27

Consume embutidos (jamonada, salchichas)



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUMO DE EMBUTIDOS

La tabla No.27 referente al consumo de embutidos (jamonada y salchichas) 9,4% indica que siempre; 16,2% frecuentemente; 46,6% algunas veces y 25,6% indica que nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, solo algunas veces consume estos alimentos. Los embutidos representan una alternativa rápida, fácil y sencilla a la hora de alimentarnos, pero no son tan saludables como se cree y aumentar su consumo sin saber su verdadera composición nutricional hace daño para la salud.

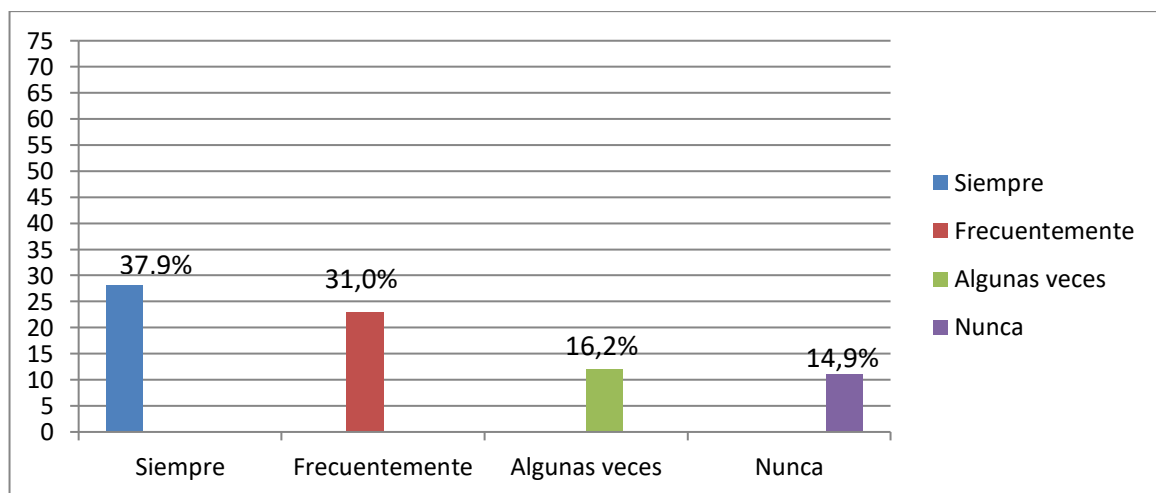
Tabla 28: Mantiene horarios ordenados para su alimentación

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	28	37,9
Frecuentemente	23	31,0
Algunas veces	12	16,2
Nunca	11	14,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 28

Mantiene horarios ordenados para su alimentación



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - MANTENIMIENTO DE HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

La presente figura refleja que el 37,9% de las estudiantes investigadas siempre mantienen horarios ordenados para su alimentación; 31,0% frecuentemente; 16,2% algunas veces y 14,9% nunca lo cumple.

Resulta que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar siempre son ordenadas en los horarios de alimentación. Los especialistas recomiendan establecer un orden para consumir las diferentes comidas que son importantes para la digestión y absorción de nutrientes.

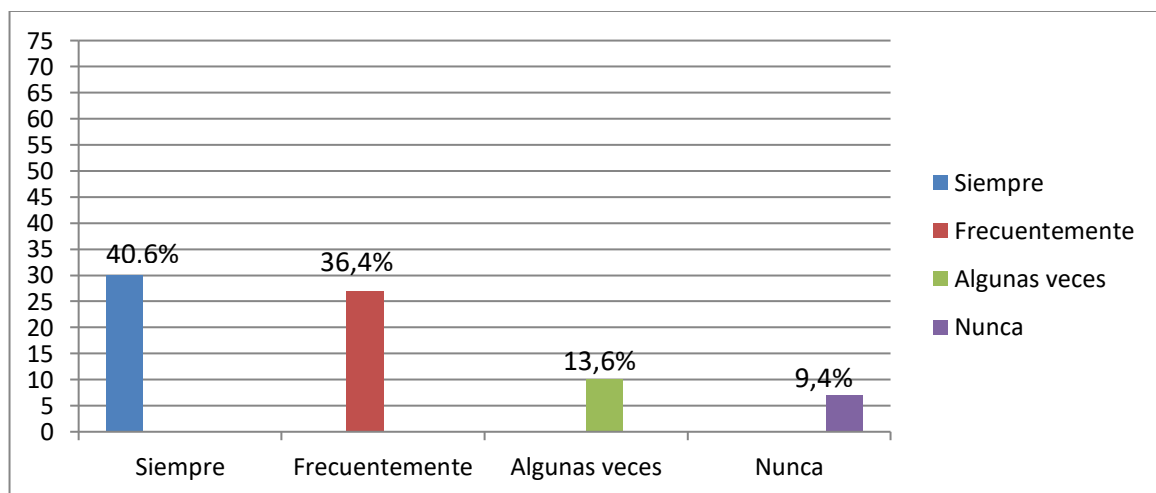
Tabla 29: Mantiene su peso corporal estable

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	30	40,6
Frecuentemente	27	36,4
Algunas veces	10	13,6
Nunca	7	9,4
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 29

Mantiene su peso corporal estable



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - PESO CORPORAL ESTABLE

La tabla No.29 respecto a que mantienen su peso corporal estable 40,6% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre; 36,4% lo realizan frecuentemente; 13,6% algunas veces y 9,4% nunca.

La mayoría de alumnas encuestadas mantienen su peso corporal. El índice de masa corporal es importante para saber si se está en un peso adecuado, lo que evitará ser más propenso a padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la presión alta, aterosclerosis, infartos, embolias, etc.

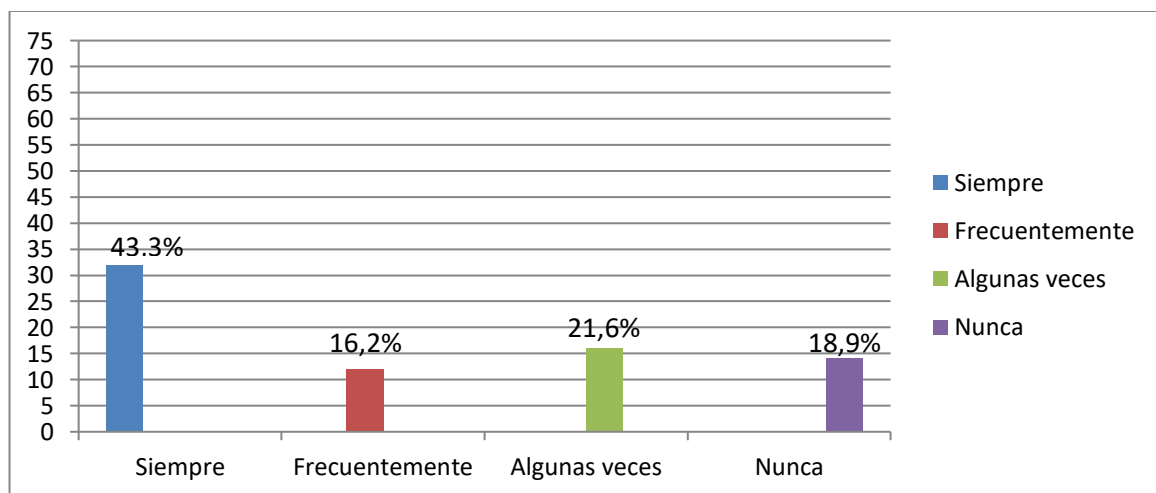
Tabla 30: Se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	32	43,3
Frecuentemente	12	16,2
Algunas veces	16	21,6
Nunca	14	18,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 30

Se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - RESPETA PAUTAS PARA COMER Y MASTICAR ALIMENTOS

La figura No.30 refleja que el 43,3% de las estudiantes investigadas se toma tiempo siempre para comer y masticar sus alimentos; 16,2% frecuentemente; 21,6% algunas veces y 18,9% nunca lo realizan.

Resulta que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre comen y mastican sus alimentos en forma adecuada. Cuando se mastica bien los alimentos se ahorra tiempo al sistema digestivo y se evita problemas de indigestión, gases, dolor estomacal, distensión y tránsito intestinal lento.

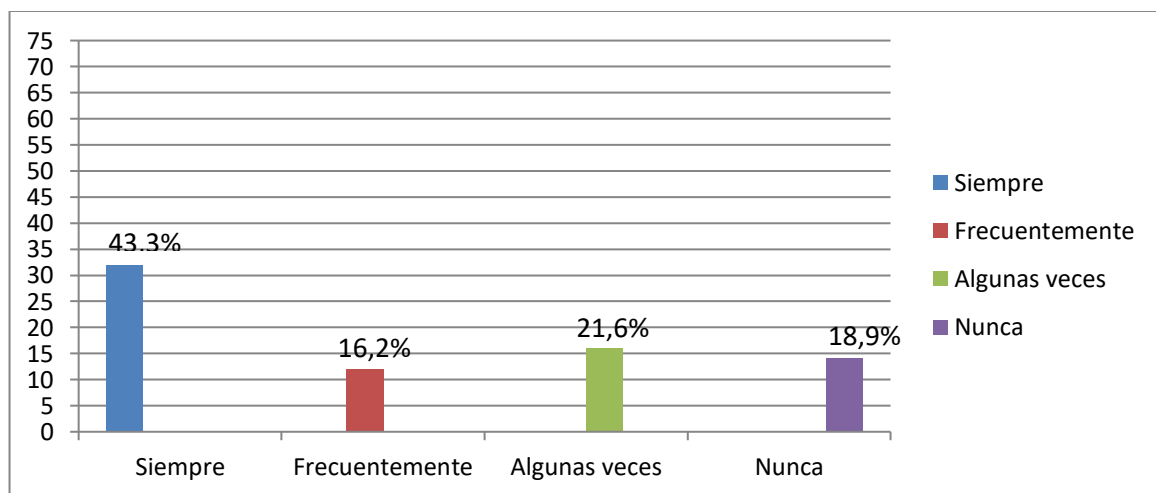
Tabla 31: Come frente al televisor, computadora o leyendo

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	32	43,3
Frecuentemente	12	16,2
Algunas veces	16	21,6
Nunca	14	18,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 31

Come frente al televisor, computadora o leyendo



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - COME FRENTE TV , COMPUTADORA O LEYENDO

La presente figura respecto a la costumbre de comer frente al televisor, computadora o leyendo 43,3% indica que siempre; 16,2% frecuentemente; 21,6% algunas veces y 18,9% indica que nunca.

De acuerdo con la percepción que se recoge la mayoría de estudiantes siempre tiene la costumbre de comer frente al televisor, computadora o leyendo. Los especialistas indican que hace daño por el tema que no se dan cuenta o no se tiene una pausa adecuada, no se mastica bien y es ahí donde hay reflujos gastroesofágicos, hay gastritis porque se come muy rápido.

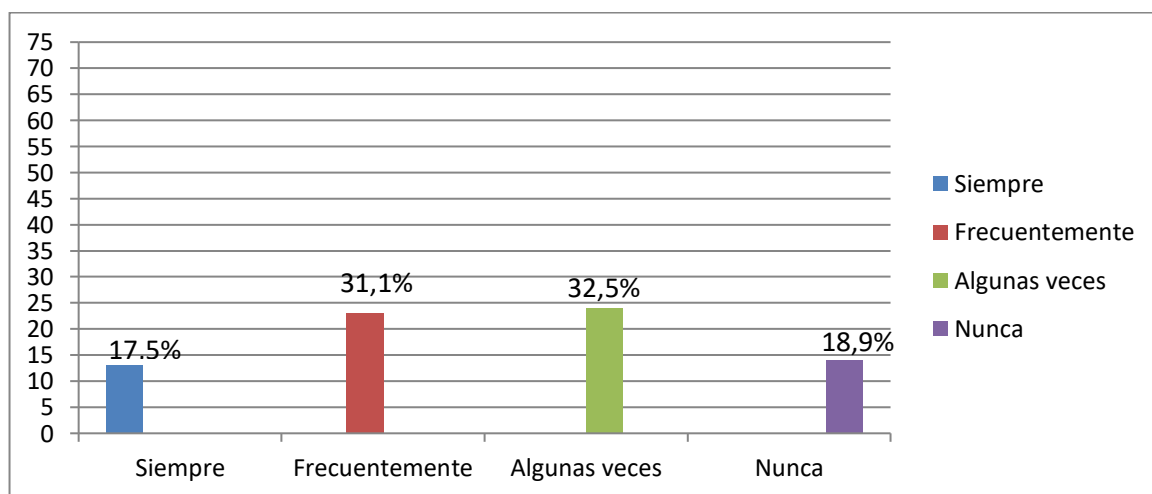
Tabla 32: La preparación de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	13	17,5
Frecuentemente	23	31,1
Algunas veces	24	32,5
Nunca	14	18,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 32

La preparación de sus comidas suele ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - COMIDAS AL VAPOR, SANCOCHADO, GUISADO, ESTOFADO O SUDADO

Observando la figura se puede deducir que las estudiantes investigadas el 17,5% indica que siempre la preparación de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado; 31,1% frecuentemente; 32,5% algunas veces y 18,9% nunca su preparación es así. Se toma en cuenta, que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, algunas veces consume sus alimentos al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado. En función del objetivo nutricional, a la hora de preparar alimentos siempre se busca la manera más sana y natural para conservar la mayor parte de las vitaminas y de los nutrientes con métodos de cocción: el vapor y la plancha.

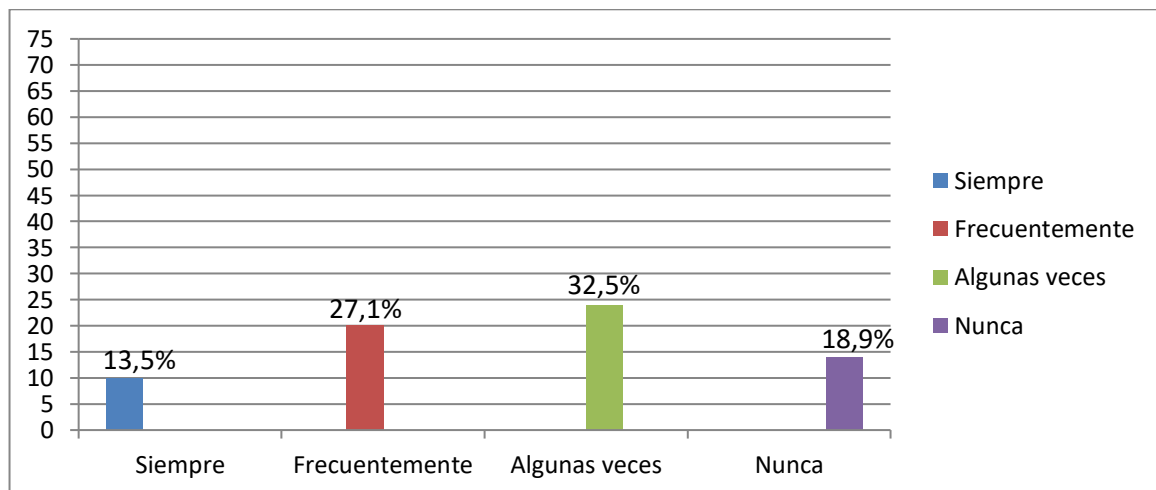
Tabla 33: Consume comidas rápidas: pizza, hamburguesa, hot dog, tacos, alitas, etc.

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	10	13,5
Frecuentemente	20	27,1
Algunas veces	30	32,5
Nunca	14	18,9
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 33

Consume comidas rápidas: pizza, hamburguesa, hot dog, tacos, alitas, etc.



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CONSUME COMIDAS RÁPIDAS

Observando la figura se puede deducir que las estudiantes investigadas el 13,5% indica que siempre consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, hot dog, tacos o alitas fritas; 27,1% frecuentemente; 32,5% algunas veces y 18,9% nunca su preparación es así.

Un grupo significativo de estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, algunas veces consume comidas rápidas. Este tipo de "comida" rápida es muy dañinos para la salud debido a la carne procesada que utilizan y a los aditivos químicos que suelen contener, tanto en su salchicha como en las salsas y el pan.

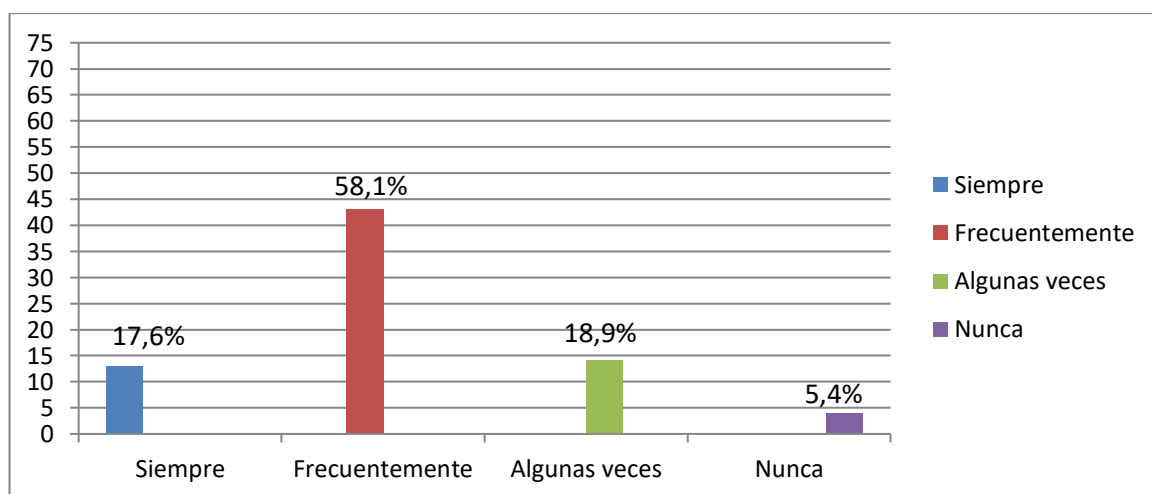
Tabla 34: Tus clases de educación física te motivan el aprendizaje de la práctica de alimentación saludable

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	13	17,6
Frecuentemente	43	58,1
Algunas veces	14	18,9
Nunca	4	5,4
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 34

Tus clases de educación física te motivan el aprendizaje de la practica de alimentación saludable



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

NUTRICIÓN - CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA MOTIVAN APRENDIZAJE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Observando la figura se puede deducir que las estudiantes investigadas el 17,6% indica que siempre en su clases de E.F. le motivan a la práctica de alimentación saludable; 58,1% frecuentemente; 18,9% algunas veces y 5,4% nunca. Se toma en cuenta, que la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, frecuentemente el profesor les motiva a consumir alimentación saludable. Se entiende el gasto de energía y es importante comer saludablemente, especialmente en época de pandemia.

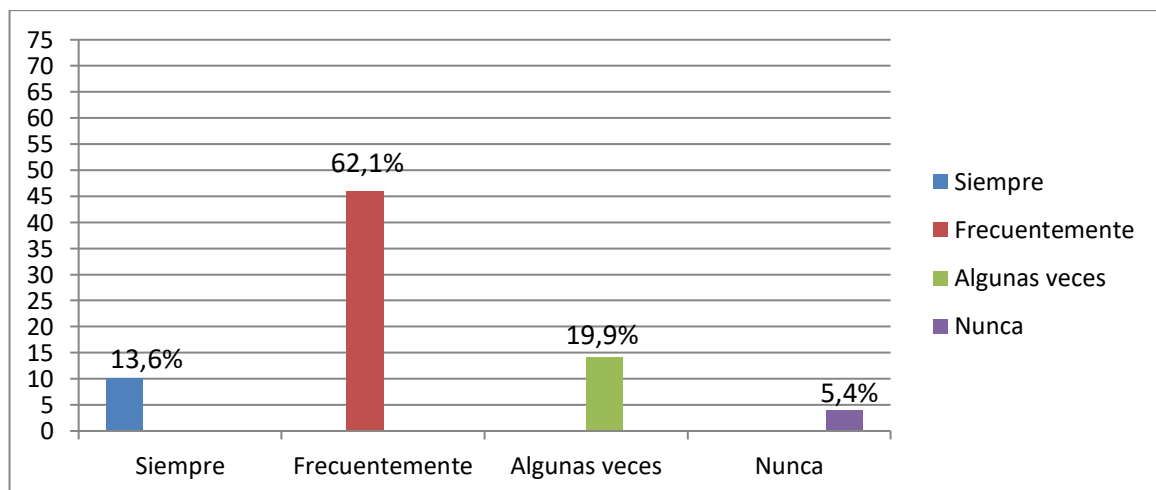
Tabla 35: Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de alimentación saludable

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	10	13,6
Frecuentemente	46	62,1
Algunas veces	14	19,9
Nunca	4	5,4
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 35

Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de alimentación saludable



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PROFUNDIZAN PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Observando la figura se puede deducir que las estudiantes investigadas el 13,6% indican que siempre profundizan la práctica de la alimentación saludable a través de las clases de E.F, 62,1% frecuentemente lo sienten, 19,9% algunas veces y 5,4% nunca.

Se toma en cuenta, que la mayoría de las estudiantes investigadas registran que sus sesiones de E.F. les obligan a la práctica de alimentación saludable.

3.4 Resultados respecto al conocimiento de la actividad física

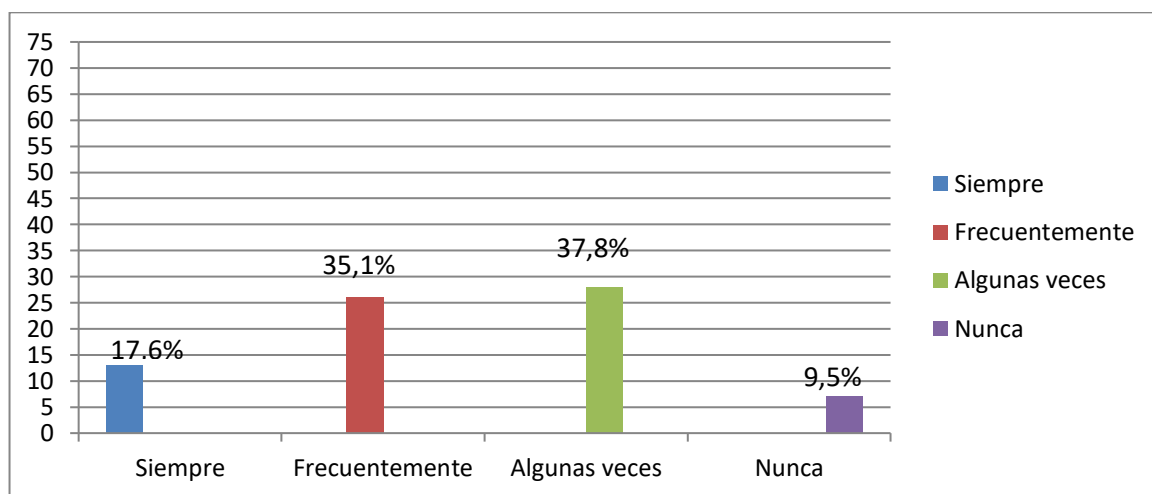
Tabla 36: Realiza ejercicios corporales diariamente

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	13	17,6
Frecuentemente	26	35,1
Algunas veces	28	37,8
Nunca	7	9,5
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 36

Realiza ejercicios corporales diariamente



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - REALIZA EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS

La apreciación obtenida en este ítem respecto a la realización de ejercicios diariamente 17,6% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre realizan; 35,1% lo ejecutan frecuentemente; 37,8% algunas veces y el 9,5% indican que nunca.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente, pero la mayoría de estudiantes algunas veces realizan ejercicios. La actividad física puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19

Tabla 37

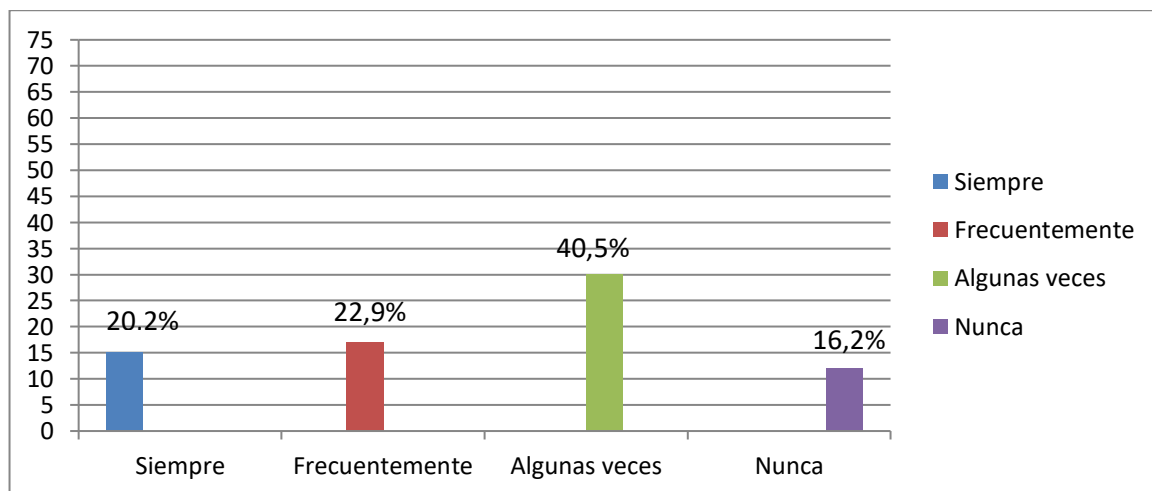
Practica diariamente algún deporte (voleibol, fútbol, otros)

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	15	20,2
Frecuentemente	17	22,9
Algunas veces	30	40,5
Nunca	12	16,2
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 37

Practica diariamente algún deporte (voleibol, fútbol, otros)



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - PRACTICA DIARIAMENTE DEPORTE

La tabla No.37 respecto al deporte que práctica diariamente 20,2% de las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre; 22,9% lo realizan frecuentemente; 40,5% algunas veces y el 16,2% nunca practican deporte.

Un porcentaje significativo de adolescentes practican algunas veces deportes. Se recomienda hacer deporte con una duración de 30 minutos para obtener beneficios adicionales, mantener la salud del aparato locomotor y problemas de movilidad que con la pandemia se encuentra reducido.

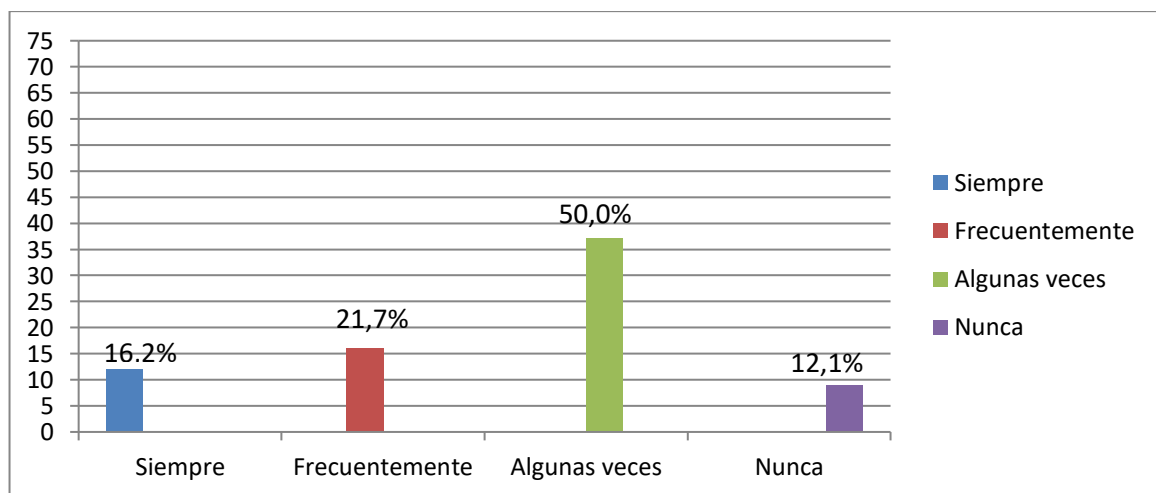
Tabla 38: Hace ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	12	16,2
Frecuentemente	16	21,7
Algunas veces	37	50,0
Nunca	9	12,1
TOTAL	74	100,0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 38

Hace ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - REALIZA EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La tabla No.38 sobre el hacer ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana 16,2% de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, indican que siempre; 21,7% lo hacen frecuentemente; 50,0% lo realizan algunas veces y 12,1% nunca lo realiza.

La mitad de estudiantes en estudio, algunas veces practican ejercicios de relajamiento en el transcurso de la semana. Hay que tener en cuenta que la relajación a través de ejercicios y respiros profundos, los estiramientos y la meditación le pueden ayudar a hacerle frente al estrés y dormir mejor, haciendo frente a la ansiedad que genera la pandemia.

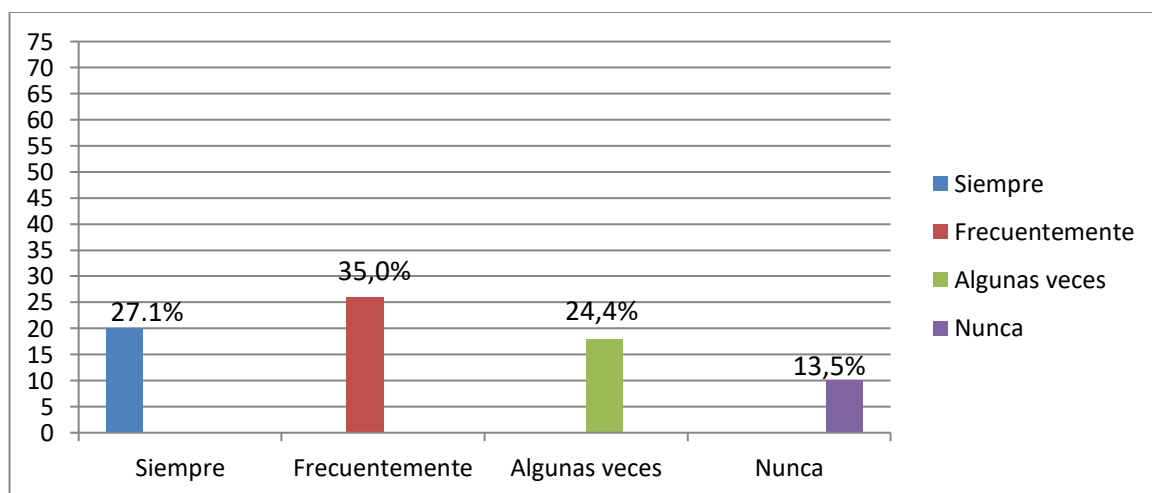
Tabla 39: Cuando practica sus clases de educación física termina el día con vitalidad y sin cansancio

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	20	27,1
Frecuentemente	26	35,0
Algunas veces	18	24,4
Nunca	10	13,5
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 39

Cuando practica sus clases de educación física termina el día con vitalidad y sin cansancio



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - VITALIDAD Y CANSANCIO DESPUÉS DEL EJERCICIO

La tabla No.39 respecto al cansancio y vitalidad después de realizar las clases de Educación Física 27,1% de las estudiantes investigadas indican que siempre; 35,0% lo realizan frecuentemente; 24,4% algunas veces y el 13,5% indican que nunca.

La mayoría de alumnas encuestadas frecuentemente se mantienen con vitalidad y sin cansancio después de las clases de Educación Física. El cuerpo acostumbrado al ejercicio físico moderado aprovecha mejor el oxígeno y los nutrientes, lo cual facilita la obtención y uso de energía y aporta vitalidad.

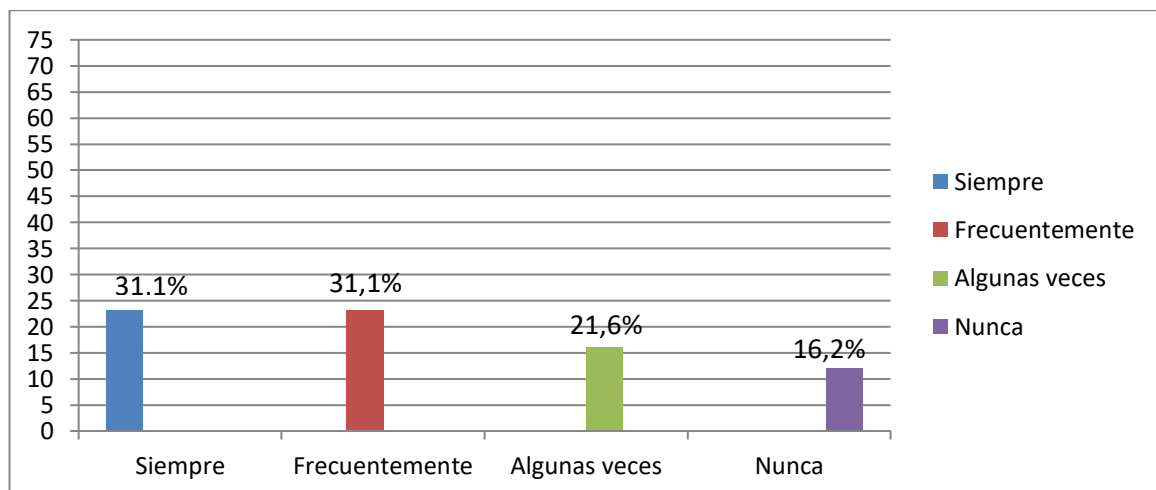
Tabla 40: Incluye momentos de descanso en su rutina diaria

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	23	31,1
Frecuentemente	23	31,1
Algunas veces	16	21,6
Nunca	12	16,2
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 40

Incluye momentos de descanso en su rutina diaria



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - TIENE SIEMPRE PAUSAS DE DESCANSO EN RUTINAS DIARIAS

De lo expuesto en la figura No.40, el 31,1% de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre incluyen momentos de descanso en las rutinas diarias de ejercicios, 31,1% frecuentemente; 21,6% algunas veces y 16,2% indican que nunca.

Por los datos observados se deduce que siempre y frecuentemente la mayoría de las estudiantes en estudio tienen en cuenta el descanso después de las rutinas de ejercicios. De hecho, hay investigaciones que indican que los descansos en la rutina de ejercicios pueden maximizar los beneficios de la actividad física y minimizar los riesgos. El descanso y la recuperación son absolutamente necesarios.

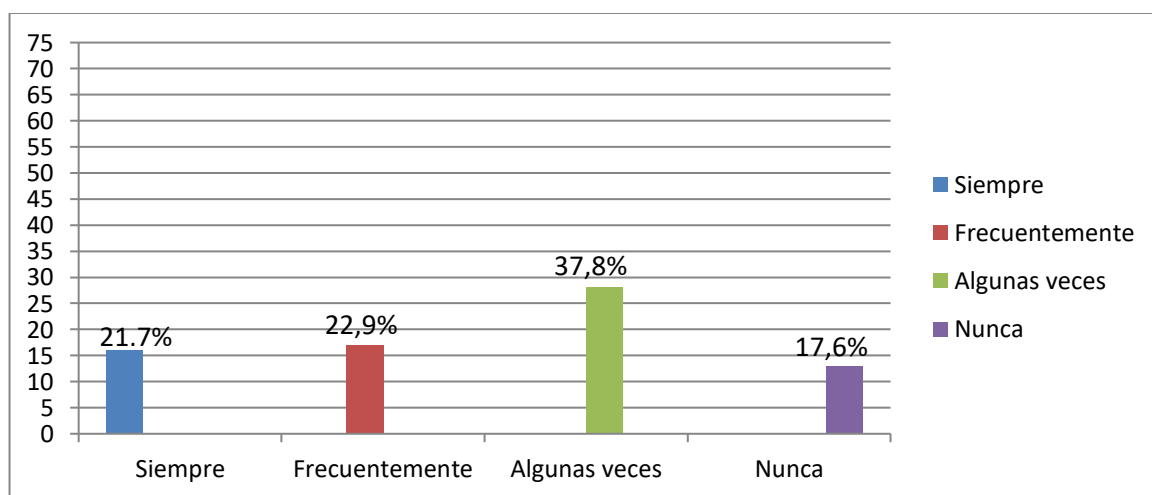
Tabla 41: Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación autodirigida

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	16	21,7
Frecuentemente	17	22,9
Algunas veces	28	37,8
Nunca	13	17,6
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 41

Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación autodirigida



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - YOGA Y RELACIÓN AUTODIRIGIDA EN TRANQUILIDAD PERSONAL

La tabla No.41 respecto a la ayuda que brinda el ejercicio de yoga y relajación auto dirigida en la tranquilidad en tiempo de pandemia 21,7% de las estudiantes indican que siempre; 22,9% frecuentemente; 37,8% algunas veces y el 12,6% nunca ayuda.

La mayoría de las estudiantes en estudio, siempre y frecuentemente practican ejercicios de yoga y auto dirigida relajación para su tranquilidad. La Organización Mundial de la Salud, aconseja el yoga y asegura que éste es un buen momento para practicarlo, incluso para quienes nunca lo han hecho y tengan que comenzar a través de plataformas digitales.

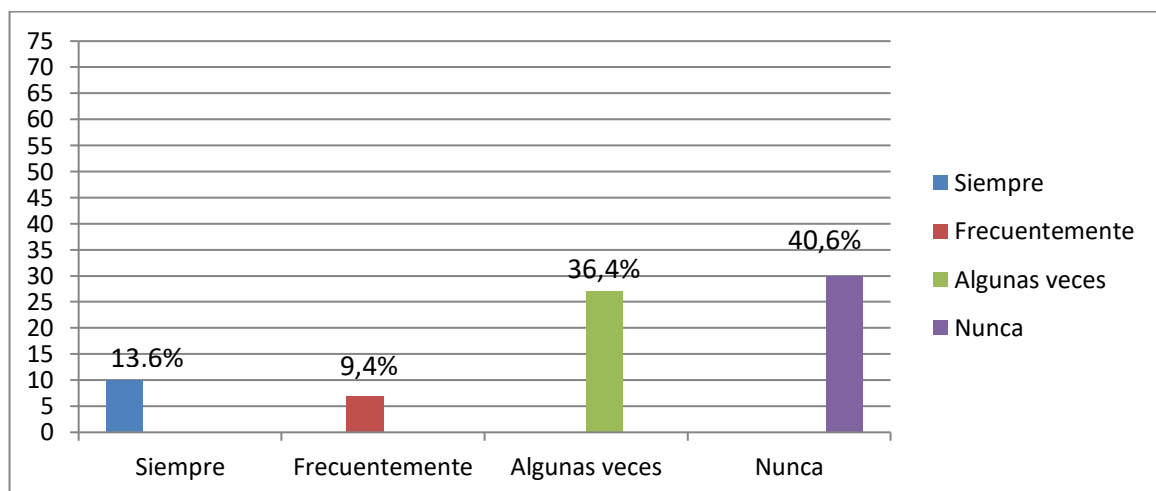
Tabla 42: Realiza actividades de recreación como juegos con su familia

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	10	13,6
Frecuentemente	7	9,4
Algunas veces	27	36,4
Nunca	30	40,6
TOTAL	74	100,0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 42

Realiza actividades de recreación como juegos con su familia



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FAMILIA

Este ítem respecto a la práctica de actividades recreativo-lúdicas con la familia 13,6% indican que siempre; 9,4% lo realizan frecuentemente, 36,4% algunas veces y 40,6% manifiesta que nunca.

El signo negativo de esta figura es que la mayoría de las alumnas nunca realizan actividades recreativo-lúdicas en familia. Se debe tener en cuenta que jugar en familia es la mejor manera de reforzar las relaciones entre los miembros del hogar, a través del juego expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión entre las personas que participan, especialmente en tiempos difíciles de pandemia.

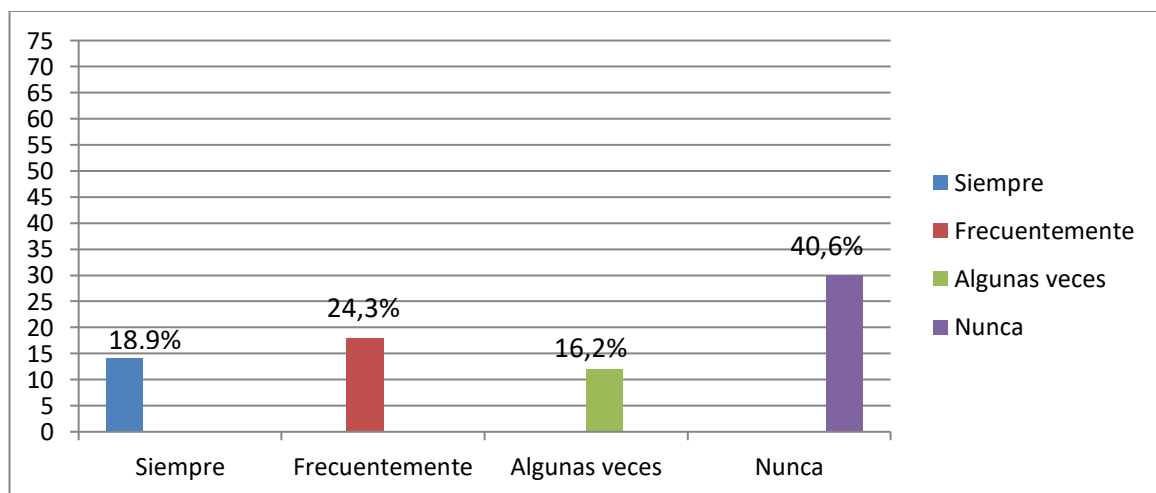
Tabla 43: Maneja bicicleta

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	14	18,9
Frecuentemente	18	24,3
Algunas veces	12	16,2
Nunca	30	40,6
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 43

Maneja bicicleta



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - MANEJA BICICLETA

La tabla No.43 respecto al manejo de bicicleta 18,9% de las alumnas el 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, indican que siempre; 24,3% lo realizan frecuentemente; 16,2% algunas veces y el 40,6% nunca maneja.

La mayoría de alumnas encuestadas no manejan bicicleta, probablemente porque no la poseen o porque no lo desean. Es bueno insistir en la bondad para la salud y el bienestar que representa manejar la bicicleta, porque baja el colesterol, el azúcar, al pedalear el ritmo cardíaco va en aumento y la presión sanguínea decrece, genera endorfinas, potencia el sistema inmunológico y una hora en bicicleta quema 500 calorías.

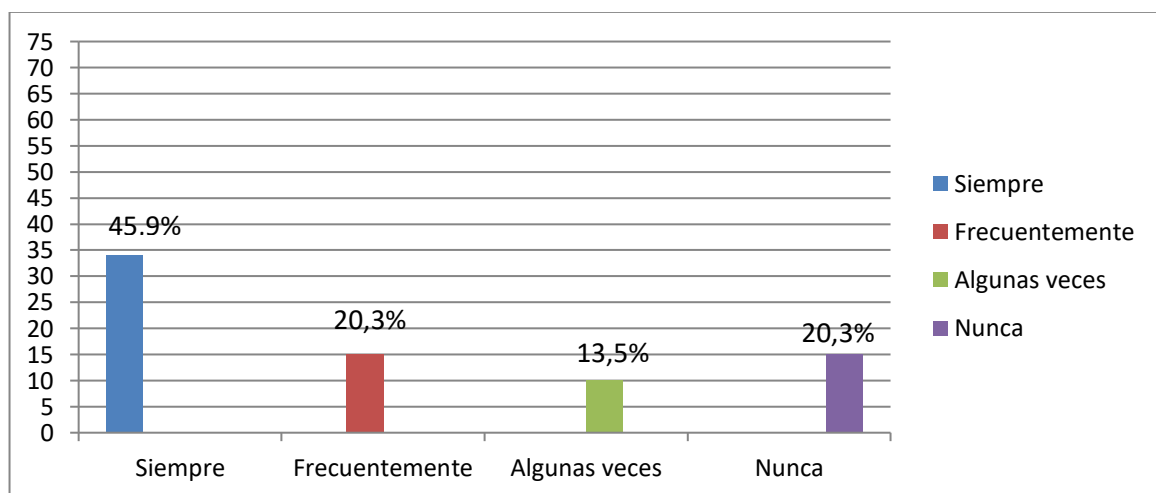
Tabla 44: Práctica baile moderno o danza

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	34	45,9
Frecuentemente	15	20,3
Algunas veces	10	13,5
Nunca	15	20,3
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 44

Práctica baile moderno o danza



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA - PRACTICA BAILE MODERNO

La presente tabla refleja sobre la práctica del baile moderno 45,9% indica que siempre; 20,3% lo realiza frecuentemente; 13,5% algunas veces y 20,3% indica que nunca práctica.

De acuerdo con la percepción que se recoge en la Tabla No. 42 la mayoría de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar, siempre practica baile moderno. La danza es un aliado para enfrentar al estrés generado por el confinamiento por el covid-19, es una opción a la cual se puede acceder desde casa en estos días, a través de aplicaciones como Zoom, Facebook e Instagram o radio.

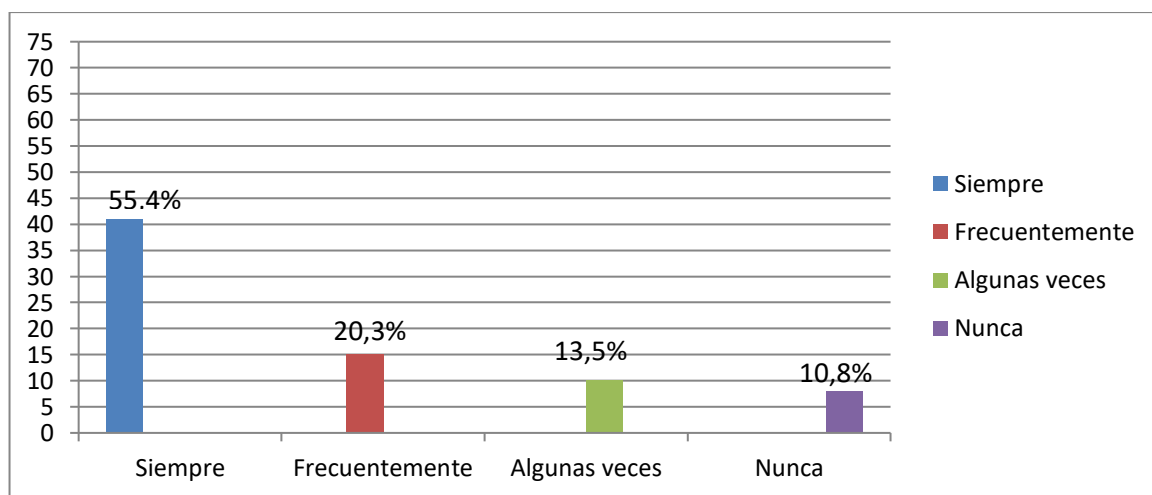
Tabla 45: Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal

ESCALA DE VALORACIÓN	f	%
Siempre	41	55,4
Frecuentemente	15	20,3
Algunas veces	10	13,5
Nunca	8	10,8
TOTAL	74	100.0

FUENTE: Elaboración propia

ILUSTRACION 45

Las clases actuales de educación física le motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal



DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla No.45, que corresponde a la motivación de las clases de Educación Física en la práctica del ejercicio y desarrollo físico mental 55,4% de las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar indican que siempre; 20,3% que es con frecuencia; 13,5% algunas veces y el 10,8% nunca es motivador.

La mayoría de alumnas indican que las clases de E.F motivan desarrollo físico Y mental y ejerce una influencia significativa respecto en el bienestar general de ellas.

3.5 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

- Identificar el nivel de desarrollo de la higiene general que practican en tiempos de pandemia covid-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria
- Describir el nivel de práctica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria
- Identifica el nivel de la práctica de las actividades educativo-deportiva para el desarrollo de una vida saludable en tiempos de pandemia covid-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria
- Elaborar una propuesta concreta de solución frente a la problemática estudiada

Respecto al objetivo específico 1, IDENTIFICAR EL NIVEL DE DESARROLLO DE LA HIGIENE GENERAL QUE PRACTICAN EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 DE LAS ESTUDIANTES DE 2DO GRADO DE SECUNDARIA. Los resultados según las tablas del 5 al 18 indican que siempre en un promedio de 62% , lavan su ropa, se bañan después de las clases de Educación Física, se lavan las manos antes y después de ingerir sus alimentos, después de ir al baño, . Además, se cuida al toser o estornudar, no toca on las manos sucias su rostro, se cepilla los dientes después de consumir alimentos, mantiene cortas las uñas y consideran que las sesiones de Educación Física motivan y profundizan la práctica de la higiene.

Los resultados demostraron que los estudiantes siguen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud y Ministerio de Educación. ¡Habría que tener en cuenta que la pandemia por el

COVID!), es una situación sui generis (es singular o excepcional) porque de un momento a otro ha surgido el problema.

Respecto al objetivo específico 2, SIGUEN CIERTOS PATRONES EN SU CONDUCTA DIARIA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS, (Tabla de 19 a 34) la mayoría con (promedio de 45%) comen y mastican bien sus alimentos, beben suficiente agua, consumen verduras, comen frutas, mantienen un horario estable de comidas, controlan su peso para que este estable. Nunca consumen sal en exceso, no ingieren comida chatarra, evitan consumir gaseosas. Algunas veces consumen pescado, embutidos, comida sancochada. Pero tienen la costumbre de ingerir sus alimentos viendo la TV, Computadora o leyendo.

La investigación realizada con las estudiantes del 2do grado de secundaria de la I. E. Andrea Valdivieso de Melgar, concluye que la práctica de hábitos alimenticios, vinculan significativamente a las costumbres familiares y por el fenómeno de la pandemia han tenido en cuentas las recomendaciones de las instituciones de salud.

Respecto al objetivo específico 3, NIVEL DE LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVO-DEPORTIVA, se identificar y describe que siempre (tabla 44-45) las clases de Educación Física les motiva a realizar ejercicios para su bienestar físico mental con su descanso debido, lo hacen a través de la danza o baile moderno, se sienten con vitalidad. Algunas veces, realiza ejercicios diariamente o algún deporte, ejercicios de yoga o relajación. Nunca realizan juegos en familia, tampoco manejan bicicleta. Las respuestas al cuestionario

Respecto al objetivo específico 4, ELABORAR UNA PROPUESTA CONCRETA DE SOLUCIÓN FRENTE A LA PROBLEMÁTICA ESTUDIADA, el documento solo refiere a algunas propuestas a través de sesiones vía internet para que las estudiantes tomen conciencia de la importancia de seguir pautas de higiene, alimentación, actividad física que repercuta en su salud en tiempos de pandemia.

En el objetivo general: DESCRIBIR LOS NIVELES DE DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 DE LAS ESTUDIANTES DE 2DO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020., a través de 45 preguntas y un adecuado proceso de la recolección de datos que sirvió diagnosticar sus propio conocimiento sobre la pandemia y la conducta que debe llevar respecto a la higiene, alimentación práctica de la actividad física.

CONCLUSIONES

PRIMERA

Las alumnas del 2do grado del nivel secundario de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar en tiempo de confinación por la pandemia de la COVID19, la mayoría (66,3%) mantiene la distancia prudencial, utiliza alcohol para desinfección y utiliza la masacrilla o cubre boca dentro y fuera de su hogar.

SEGUNDA

La mayoría de las estudiantes investigadas conocen que la principal vía de transmisión de la COVID19 es de persona a persona por vía aérea y la medida de higiene que sostienen siempre es lavarse y bañarse, higienizar su vestimenta después de hacer sus actividades (66,3%), mantienen limpias y cortas la uñas de las manos y pies, se jabonan las manos antes consumir sus alimentos, se cepillan los dientes después de comer sus alimentos. Consideran que las clases dirigidas por vía internet motivan y profundizan el aprendizaje de la práctica de la higiene. Además, cada vez se cuidan que cada vez que estornudan o tosen se protegen con el brazo para no expandir la gotículas

TERCERA

Consumen una dieta balanceada preparada al vapor, sancochado, guisado en estofado o a la plancha en sus tres alimentos principales diarios a base de carbohidratos, proteínas, vitaminas, consumen frutas, mantienen horarios ordenados, se toman el tiempo para comer y masticar y mantienen su peso corporal. Frecuentemente consumen entre 6 y 8 vasos de agua, comen pescado. Consideran que la frecuencia en sus clases de Educación física les motiva a un consumo y práctica de una alimentación saludable. La mayoría nunca añade sal a sus alimentos, evita beber gaseosas durante el día.

CUARTA

A través de sus clases teledirigidas de Educación Física les motivan a la práctica del ejercicio en provecho de su salud físico y mental, ellas prefieren la práctica del baile moderno o danza con pausas de descanso. Algunas veces practican deportes, hacen ejercicios de yoga o relajación auto dirigida que les ayuda a su tranquilidad. Nunca realizan ejercicios de recreación en familia, tampoco manejan bicicleta.

SUGERENCIAS

PRIMERA

Los directores de las instituciones educativas deben de preocuparse por un Plan estratégico en caso de rebrote para la prevención Covid-19 y la Guía de recomendaciones que proponga

SEGUNDA

Los profesores y auxiliares de educación deben de definir e identificar los grupos de convivencia, que no acudan a la institución con síntomas de Covid-19, distanciamiento de seguridad, evitar que personas ajenas pasen al centro, tomar la temperatura antes de ir al colegio, dentro de las aulas las mesas deben estar separadas, no compartir material entre estudiantes, en las clases de música y Educación Física, adecuar el aforo a los espacios, no compartir instrumentos de música, evitar masificaciones y mezcla de distintos grupos de convivencia, si aparecen síntomas, el estudiante no debe circular por el centro y tras el uso de la sala, hay que desinfectar.

TERCERA

Los profesores y padres de familia deben trabajar en conjunto para evitar el coronavirus. Deben de estar atentos ante los anuncios del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Para el desarrollo de la presente investigación se ha consultado a los siguientes autores.

Hay que tener en cuenta que esta situación del COVID19 se inició hace 6 meses y no existe más bibliografía.

- ABBOT (2020) Trasmisión de enfermedades por alimentos. Edit. Oceano. España
- AYERBE G.M. (2011) Estilos de vida saludable. Edit. Medicina actual. España.
- CASANUEVA, KAUFER-HORWITZ, PÉREZ-LIZAUAR-ARROYO (1999) Nutriología médica, p. 440
- CONGRESO DE LA REPÚBLICA DEL PERU (2005) Marco teórico conceptual y normativo de referencia. Guía de promoción de estilos de vida saludable.
- DIARIO PERÚ 21 (26-8-2020)
- DIARIO ABC (27-8-2020)
- DON NUTBEAM (2020) Por encargo de organización mundial de la salud
- FAINETE A (2020) Actividad deportiva progresiva. Edit. Stadium. Argentina.
- HERNANDEZ-FERNANDEZ BATISTA (2014) Investigación. Edit. Planeta. México
- INDIAN RESERCH INSTITUTE (2020) Eficacia de taparnos con el codo. Rev. Científica.
- MADARIA Z. (2018) . Fundación española Del corazón
- MARIN-GARCIA, Y CONCHADO-PEIRÓ, A. J.A.(2001) Influencia de los Perfiles Docentes en el Uso y Preferencia de Dinámicas de Trabajo en Grupo con Alumnos Universitarios, Formación Universitaria.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2005) Guía para la promoción de estilos de vida saludable en educación secundaria. Lima.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2014) Fortalecimiento de la Educación Física y del deporte escolar.

- MINISTERIO DE SALUD (2020) Recomendaciones y precauciones para reducir, contraer o propagar COVID19
- MINISTERIO DE SALUD (2020) R.M. 186 Guía para el cuidado de salud mental de la población afectada, familias y comunidad.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (2020) 10 Consejos básicos para protegerse del coronavirus. <https://news.un.org/es/story/2020/02/1470361>
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Ley 28044. Art.9
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2020) Coronavirus SARS-COV2.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Actualización Epidemiológica: Nuevo coronavirus (COVID-19) 14 de febrero de 2020. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2020.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Coronavirus disease Covid-19 [internet]. Washington DC: Organización Mundial de la Salud;2020. (Citado el 17 de febrero del 2020) Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es
- PAZ G. (2014) Alimentación. Gioteca
- PEREZ J. (2020) Esquema mental. Edit. Psico. Colombia
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (1997) Enfermedad endémica.
- RUIZ D. (1999) Epidemia. Rev. Medicina. Costa Rica
- RODAS P (2020) Consejo para padres de familia en pandemia. Univ. Del valle Colombia.

- ROMO-ROMO, ALONSO & REYES, CARLOS & JANKA-ZIRES, MARCELA & ALMEDA-VALDÉS, PALOMA. (2020). El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).
- SIGNIFICADOS (2020) Ejercicio Físico. WWW. Significados.com
- SALDAÑA, R (2020) Infectología en pandemia
- YIRDA.(2020). Hábitos. WWW./conceptodefinicion.de/habito
- WIKIPEDIA. ENCICLOPEDIA LIBRE (2019)

ANEXOS

ANEXO N° 1



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
"AREQUIPA"



PERÚ
Ministerio
de Educación

R.M. N° 284 - 2020 - MINEDU

"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCION DIRECTORAL N° 350-2020-DG-EESPPA

Arequipa, 2020 noviembre 30

Visto el expediente S/N JUA- EESPPA presentado por los alumnos **GABRIELA VANESSA BERNAL OSORIO, LUIS FERNANDO DUEÑAS ZEVALLOS Y YAKELINE SUSANA LARENAS ESQUIVIAS**, del X ciclo de la Carrera de Educación Física - Promoción 2020, quienes solicitan cambio del enunciado de su proyecto de investigación.

CONSIDERANDO:

Que de conformidad con la Ley General de Educación 28044, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior 29394 y su Reglamento aprobado con D.S. 004-2010-ED, Resolución Ministerial N° 0046-2013-ED que aprueba la Directiva N° 002-2013-MINEDU/VMGP-DIGESUTP-DESP "Normas y Orientaciones Nacionales para el desarrollo de las Actividades Académicas durante el año 2013 en Instituto y Escuelas de Educación Superior de Formación Docente y Artística a nivel nacional" vigente para el presente año, RD N° 592-2010-ED "Normas Nacionales para la titulación y otorgamiento de duplicado de diploma de título en carreras docentes y artísticas en institutos y escuelas de Educación Superior Públicos y Privados", y su modificatoria aprobada con RD N° 0919-2010-ED y demás normas legales.

SE RESUELVE:

1. **Aprobar el cambio de enunciado del proyecto de investigación Descriptivo Propositivo solicitado por los alumnos GABRIELA VANESSA BERNAL OSORIO, LUIS FERNANDO DUEÑAS ZEVALLOS Y YAKELINE SUSANA LARENAS ESQUIVIAS**, del X ciclo de la Carrera de Educación Física - Promoción 2020, anteriormente titulado: VALORACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA DE PIERNAS EN LAS ALUMNAS DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR, AREQUIPA 2020.
DEBIENDO SER:
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020.
2. Ratificar como asesor al profesor **LUIS RODOLFO BERNABE FLORES VERA**.
3. Dejar sin efecto el numeral 1 de la R.D. N° 258-2020-DG/EESPPA.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



MIL SUAVEOLARIES CLARIS FLORES
DIRECTORA GENERAL
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA "AREQUIPA"

**SER DEL ISPA;
HACE LA DIFERENCIA**

Av. Ramon Castilla N.° 700 La Tomilla Cayma – Arequipa
Telefax (054) 457058 – 457749

E-mail: iesparequipa@gmail.com - mesadepartes@iespa.edu.pe

Web: www.iespa.edu.pe

ANEXO N° 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 DE LAS ESTUDIANTES DEL 2DO. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. ANDREA VALDIVIEZO DE MELGAR. DISTRITO DE M. MELGAR. AREQUIPA. 2020

IDEA DE LO QUE SE QUIERE INVESTIGAR (PRÁCTICA PEDAGÓGICA)		ESPECIFICIDAD DEL PROBLEMA (CAUSAS, CONSECUENCIAS, INFLUENCIAS, CARACTERÍSTICAS, EVOLUCIÓN, REPERCUSIÓN, SEMEJANZAS, DIFERENCIAS, RELACIÓN, APLICACIÓN, EFECTOS, IMPORTANCIA, ESTUDIO, ETC.)				
CAMPO: Educación Física en la institución educativa como materia curricular. ÁREA: Educación Física LÍNEA: Estado físico y emocional.						
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO				ESTRUCTURA MARCO TEÓRICO
INTERROGANTE GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE ÚNICA	INDICADORES	SUBINDICADORES	ITEMS	
¿Cuáles son los niveles de desarrollo de Estilos de Vida saludables en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria	Describir los niveles de desarrollo de estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria	Estilos de vida saludable	Higiene General	- Higiene de manos - Limpieza y desinfección - Toser o estornudar - Tocamiento ojos, boca, nariz u otras mucosas con las manos sucias	4,5,6 7,8,9,10, 11,12 13,14,15, 16,17,18	Capítulo I MARCO TEORICO Antecedentes Definiciones de términos básicos Fundamentos teóricos 1.1 Enfermedades pandémicas y COVID 19 1.1.1 La pandemia en el Perú y la educación 1.1.2 El aislamiento en tiempos de COVID 19 1.3.2 Estilo de vida saludable 1.2.1 Conocimiento y vida saludable 1.2.2 Higiene general en tiempos de COVID 19
			Nutrición	- Hidratación - Frutas y hortalizas, integrales y legumbres. - Alimentos precocinados y comida rápida - Alimentos de origen animal	19,20,21 23,24,25 22,27,33, 26,28,29,	

					30,31,32	Lavarse las manos
			Actividad física	• Aeróbico • Fuerza muscular • Frecuencia por semana	34,35,36 37,38,39 40,41,42 43	Mascarilla Tocamientos: Ojos, boca nariz y otras mucosas con las manos sucias Toser y estornudar saludable 2.3. Mecanismo de contagio 2.4. Higiene preventiva 3 Alimentación 3.1 Consejos para una alimentación saludable Reducción del consumo de sal Consumir cantidades moderadas de grasas y aceites Limitar el consumo de azúcar Mantener la hidratación bebiendo suficiente agua Consejos sobre inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19 4 Ejercicio físico 4.1 Tipos de ejercicios en confinamiento por COVID 19
INTERROGANTES ESPECÍFICAS ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la higiene general que practican en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria ¿Cuál es el nivel de practica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el nivel de desarrollo de la higiene general que practican en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria. Describir el nivel de práctica de hábitos de una alimentación saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria.					

estudiantes de 2do grado de secundaria						
¿Cuál es el nivel de la práctica de las actividades educativo-deportiva para el desarrollo de una vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria	Identifica el nivel de la práctica de las actividades educativo-deportiva para el desarrollo de una vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria.					

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS		POBLACIÓN Y MUESTRA
DISEÑO: Descriptivo simple TIPO: Transversal (se recopilan datos de la misma muestra únicamente una vez).	TÉCNICAS Encuesta	INSTRUMENTOS	POBLACION: 96 estudiantes del 2do grado de secundaria. MUESTRA: 74 estudiantes del 2do grado de secundaria
	Escala de valoración	Cuestionario	
	Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca	Construido con 45 preguntas para marcar alternativas.	



ANEXO N° 3



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020

ESCALA DE VALORACION **CUESTIONARIO DE VALORACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Distrito: _____
Edad: _____

Grado: _____
Sección: _____

Estimado alumno/a el presente cuestionario corresponde a un trabajo de investigación que busca información sobre aspectos que requieren ser mejorados en tu educación.

Marca con un “x” la casilla que mejor describa en la actualidad tu desenvolvimiento antes-durante y después de tu trabajo en el área de educación física. **Te pedimos contestar con mucha sinceridad.** No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada alternativa. No existen respuestas ni buenas ni malas.

Este cuestionario es totalmente **anónimo y confidencial.**

No.	Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
1	Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa				
2	Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa				

3	Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa				
Higiene general					
4	Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal				
5	Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física				
6	Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental, shampoo)				
7	Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro				
8	Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas				
9	Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos				
10	Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño				
11	Normalmente mantienes limpia tu habitación				
11	Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)				
12	Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo				
13	Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias				
14	Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias				
15	Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida				
16	Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies				

17	Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal				
18	Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene				
Nutrición					
19	Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física				
20	Añades sal demás a tus comidas diarias				
21	Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día				
22	Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana				
23	Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día				
24	Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)				
25	Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche				
26	Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana				
27	Consumes embutidos (jamónada, salchicha)				
28	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación				
29	Mantienes tu peso corporal estable				
30	Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos				

31	Comes frente al televisor, computadora o leyendo				
32	Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado				
33	Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.				
Actividad física					
34	Realizas ejercicios corporales diariamente				
35	Practicas diariamente algún deporte (vóley, futbol, otro)				
36	Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana				
37	Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio				
38	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.				
39	Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.				
40	Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia				
41	Manejas bicicleta				
42	Practicas baile moderno o danza				
43	Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal				

ANEXO N° 4

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Título del Proyecto: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020

Objetivo General:

Describir los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar. Distrito de M. Melgar. Arequipa. 2020

Nombre del estudiante Investigador(a):

- GABRIELA VANESSA BERNAL OSORIO
- LUIS FERNANDO DUEÑAS ZEVALLOS
- YAKELINE SUSANA LARENAS ESQUIVIAS

Nombre el experto: Mag EDUARDO ABRAHAN GONZALES VELASQUEZ

Especialidad: CIENCIAS NATURALES

Instrucciones: Determinar si el instrumento de medición reúne los indicadores señalados y evaluar en la escala de: Excelente (5), muy bueno (4), bueno (3), regular (2) y malo (1).

N°	Indicadores	Definición	Excelente 5	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Malo 1
1	Claridad y precisión	Las preguntas están redactadas en forma clara y precisa sin ambigüedades.	X				
2	Coherencia	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores planteados.	X				
3	Validez	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta el grado y edad de los estudiantes.		X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos demográficos. Instrucciones.		X			
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable porque es una adaptación de otros ya validados en otras investigaciones anteriores.	X				
6	Control de sesgo	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar las respuestas		X			
7	Orden	Las preguntas y reactivos han sido redactadas utilizando la técnica de lo general a lo particular.		X			
8	Marco de Referencia	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información.	X				
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores del problema		X			
10	Inocuidad	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.	X				

En consecuencia el instrumento puede ser aplicado.

Firma del Experto
DNI: 29625058

ANEXO N° 5

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Título del Proyecto:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020

Objetivo General:

Describir son los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar Distrito de Mariano Melgar Arequipa 2020.

Nombre del estudiante Investigador(a):

- Bernal Osorio Gabriela Vanessa
- Dueñas Zevallos Luis Fernando
- ~~Lacortas Esquivias Yveline Susana~~

Nombre el experto: NESTOR ZAPATA DELGADO

Especialidad: CIENCIAS SOCIALES

Instrucciones: Determinar si el instrumento de medición reúne los indicadores señalados y evaluar en la escala de: Excelente (5), muy bueno (4), bueno (3), regular (2) y malo (1).

N°	Indicadores	Definición	Excelente 5	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Malo 1
1	Claridad y precisión	Las preguntas están redactadas en forma clara y precisa sin ambigüedades.		X			
2	Coherencia	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores planteados.		X			
3	Validez	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta el grado y edad de los estudiantes.		X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos demográficos. Instrucciones.			X		
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable porque es una adaptación de otros ya validados en otras investigaciones anteriores.	X				
6	Control de sesgo	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar las respuestas		X			
7	Orden	Las preguntas y reactivos han sido redactadas utilizando la técnica de lo general a lo particular.		X			
8	Marco de Referencia	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información.		X			
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores del problema.		X			
10	Inocuidad	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.	X				

En consecuencia el instrumento puede ser aplica



Firma del Experto
DNI: 29724333

ANEXO N° 6

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Título del Proyecto:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020

Objetivo General:

Describir son los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar Distrito de Mariano Melgar Arequipa 2020.

Nombre del estudiante Investigador(a):

- Bernal Osorio Gabriela Vanessa
- Dueñas Zevallos Luis Fernando
- ~~Lorena Esquivias Yakeline Susana~~

Nombre el experto: Camilo Merma Monje

Especialidad: Educación Física

Instrucciones: Determinar si el instrumento de medición reúne los indicadores señalados y evaluar en la escala de: Excelente (5), muy bueno (4), bueno (3), regular (2) y malo (1).



N°	Indicadores	Definición	Excelente 5	Muy bueno 4	Buen 3	Regular 2	Malo 1
1	Claridad y precisión	Las preguntas están redactadas en forma clara y precisa sin ambigüedades.		X			
2	Coherencia	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores planteados.		X			
3	Validez	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta el grado y edad de los estudiantes.		X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos demográficos. Instrucciones.		X			
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable porque es una adaptación de otros ya validados en otras investigaciones anteriores.		X			
6	Control de sesgo	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar las respuestas		X			
7	Orden	Las preguntas y reactivos han sido redactadas utilizando la técnica de lo general a lo particular.		X			
8	Marco de Referencia	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información.		X			
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores del problema.		X			
10	Inocuidad	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.		x			

En consecuencia el instrumento puede ser aplicado. SI



Camilo Merma Monje
Firma del Experto
DNI: 29399215

ANEXO N° 7

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO CUESTIONARIO

Título del Proyecto:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR – AREQUIPA 2020

Objetivo General:

Describir son los estilos de vida saludable en tiempos de pandemia COVID-19 de las estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar. Distrito de M. Melgar. Arequipa. 2020

Nombre del estudiante Investigador(a):

- Bernal Osorio Gabriela Vanessa
- Dueñas Zavallos Luis Fernando
- Larenas Esquivias Yveline Susana

Nombre el experto: Luis Rodolfo Flores vera

Especialidad: Docente de Educación Física

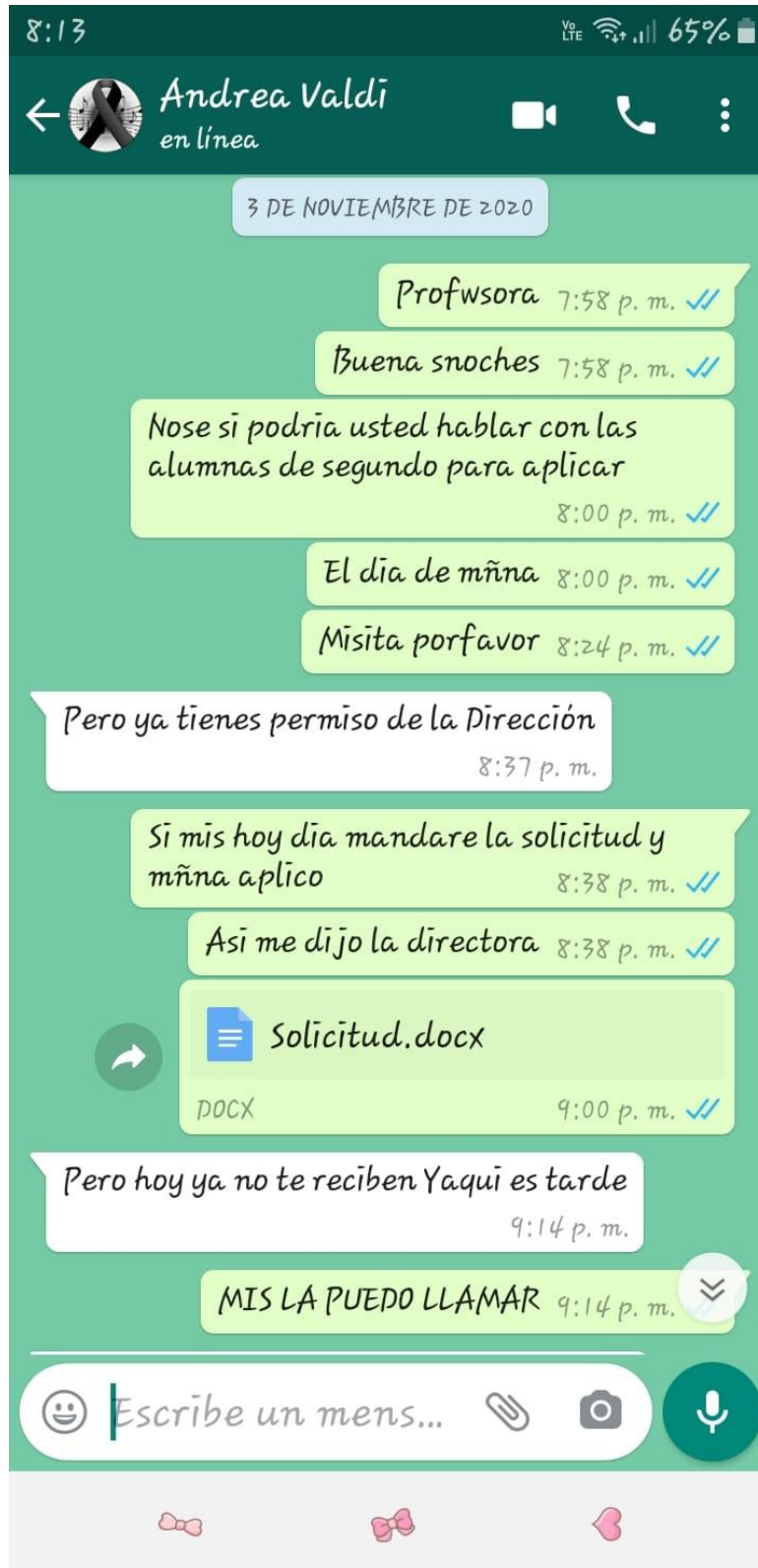
Instrucciones: Determinar si el instrumento de medición reúne los indicadores señalados y evaluar en la escala de: Excelente (5), muy bueno (4), bueno (3), regular (2) y malo (1).

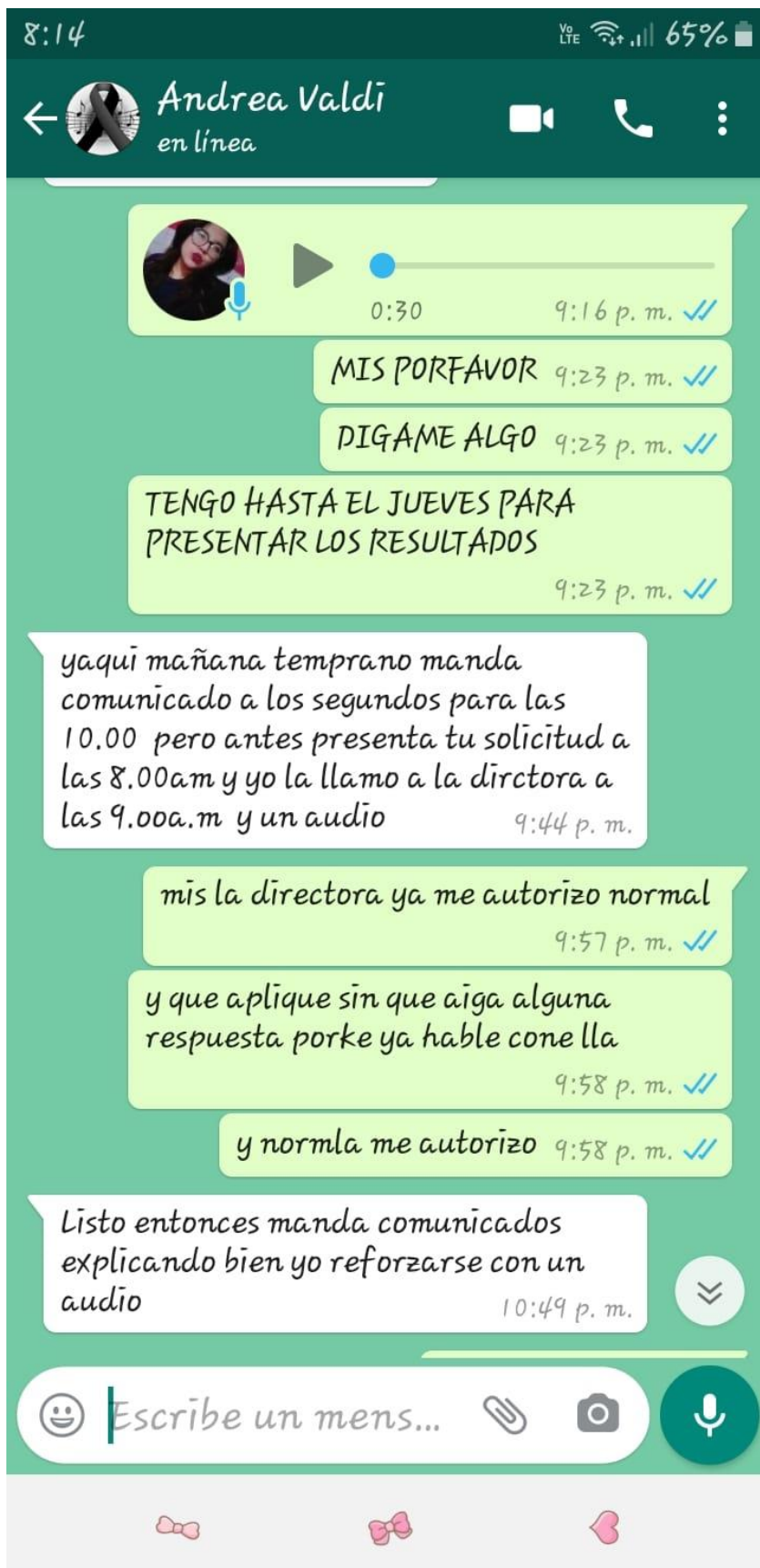
N°	Indicadores	Definición	Excelente 5	Muy bueno 4	Buen 3	Regular 2	Malo 1
1	Claridad y precisión	Las preguntas están redactadas en forma clara y precisa sin ambigüedades.	X				
2	Coherencia	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores planteados.	X				
3	Validez	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta el grado y edad de los estudiantes.	X				
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos demográficos. Instrucciones.	X				
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable porque es una adaptación de otros ya validados en otras investigaciones anteriores.	X				
6	Control de sesgo	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar las respuestas	X				
7	Orden	Las preguntas y reactivos han sido redactadas utilizando la técnica de lo general a lo particular.	X				
8	Marco de Referencia	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información.	X				
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores del problema.	X				
10	Inocuidad	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.	X				

En consecuencia el instrumento puede ser aplicado.

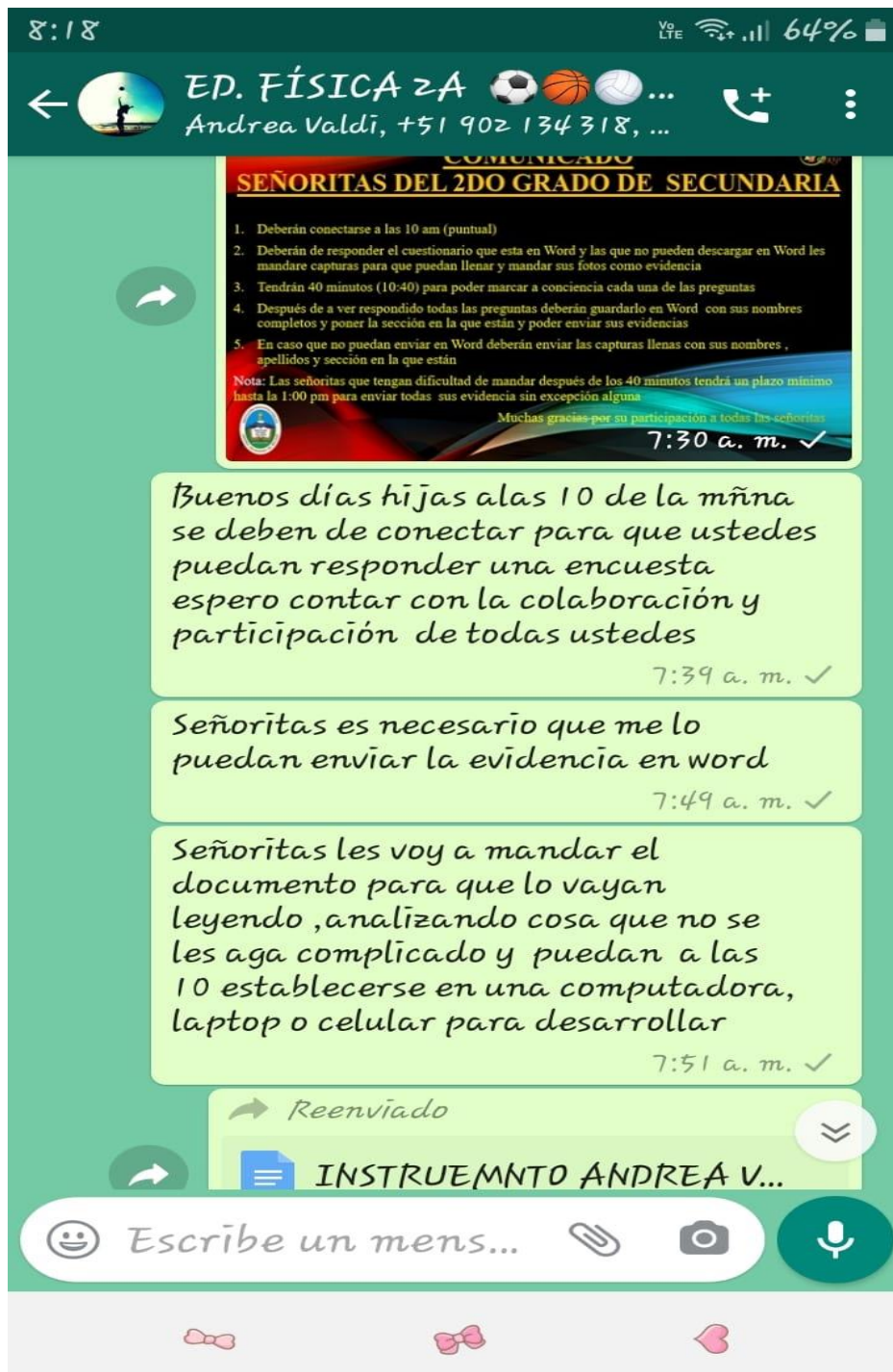

 Firma del Experto
 DNI: 29487162

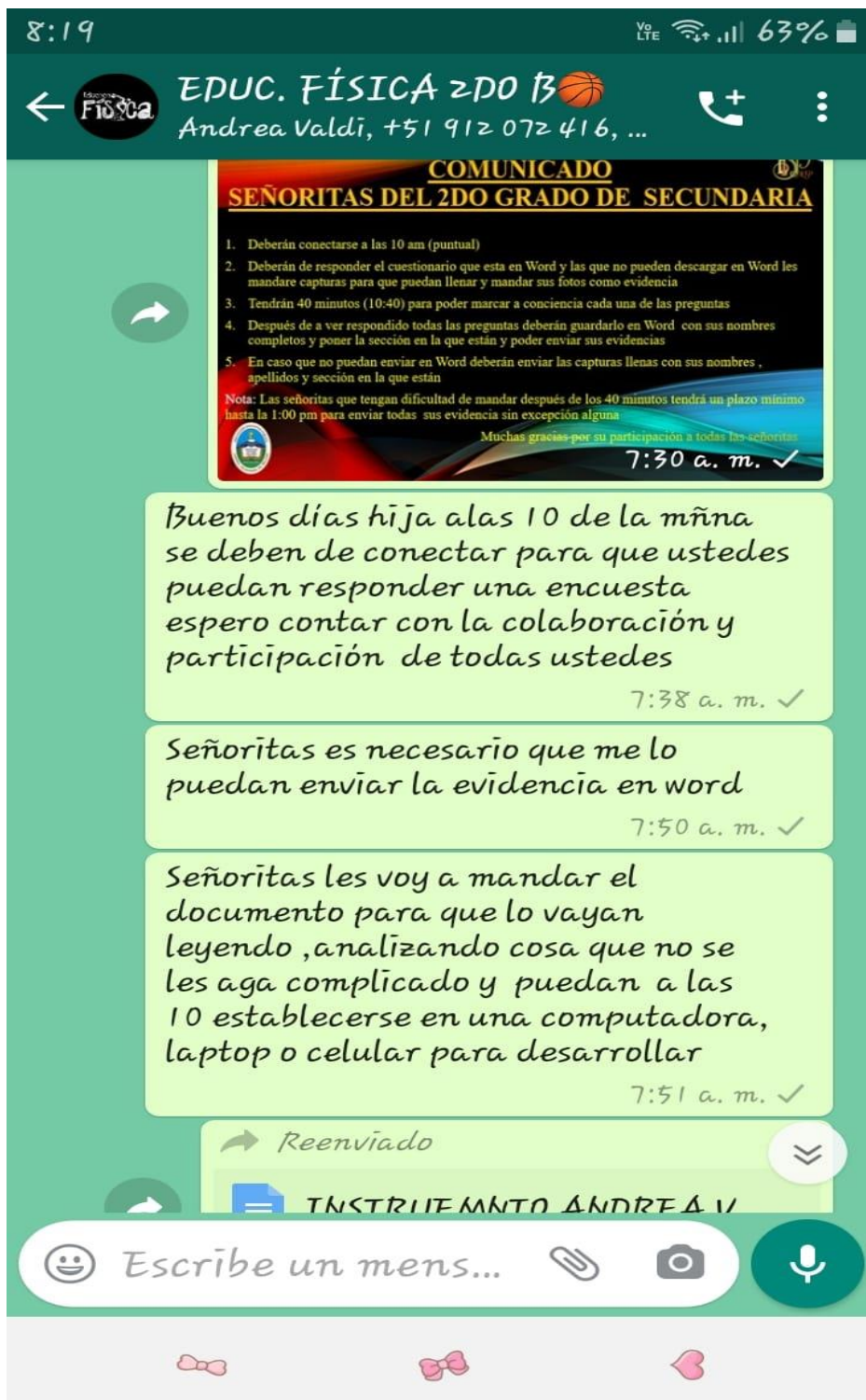
ANEXO N° 8

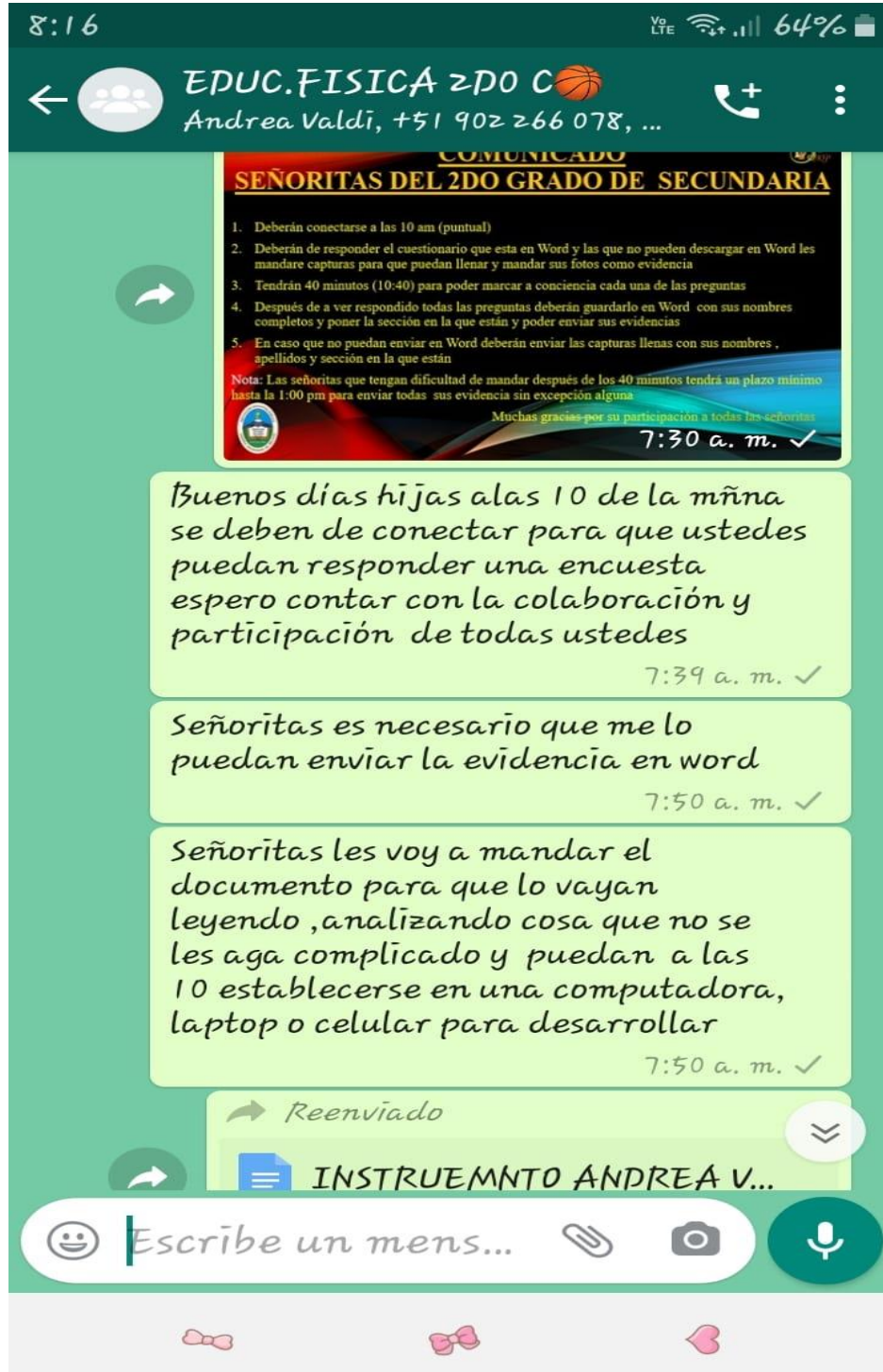


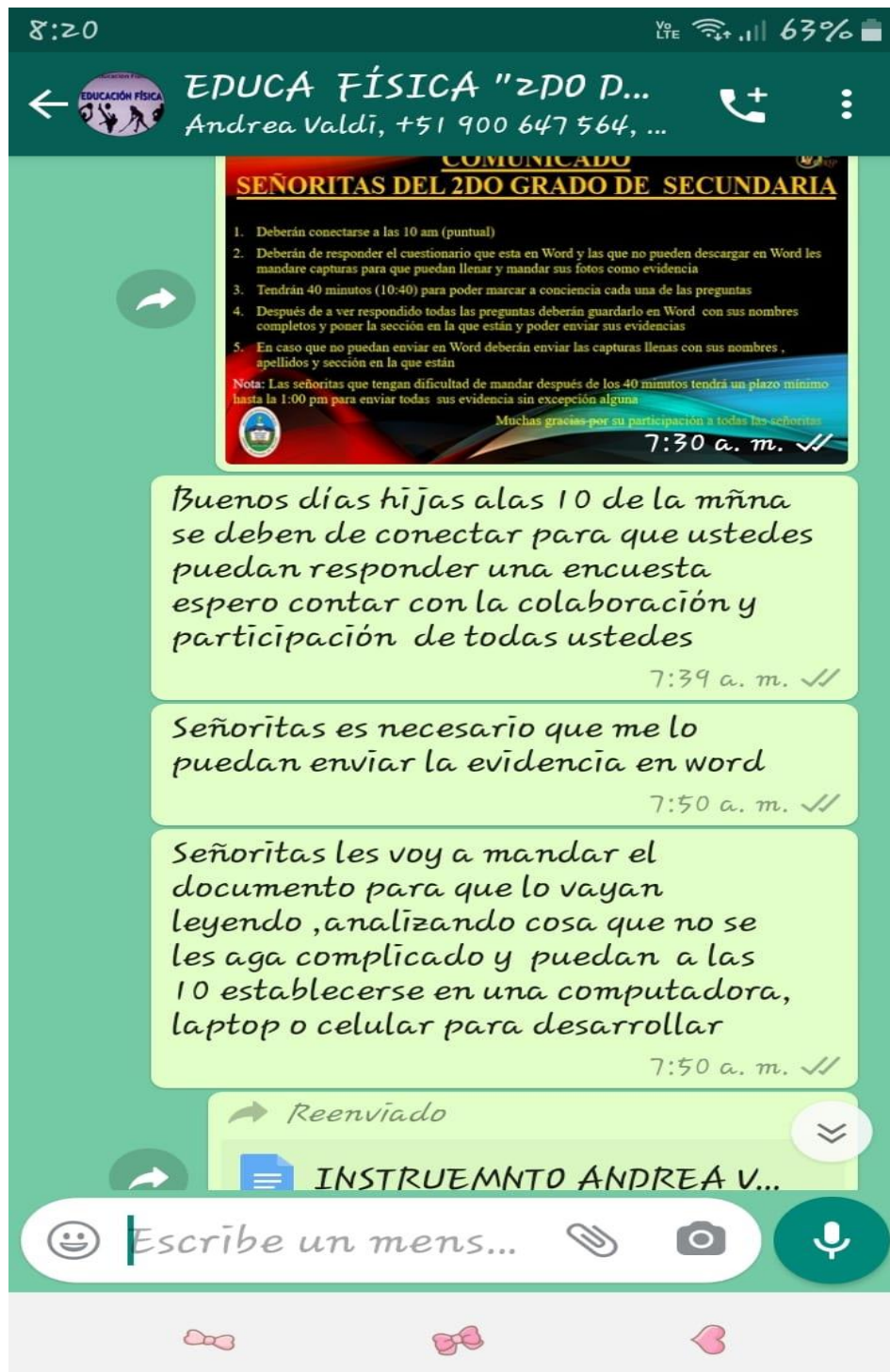


ANEXOS N°9











**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA
COVID 19 DE LAS ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANDREA
VALDIVIESO DE MELGAR DISTRITO DE MARIANO MELGAR –
AREQUIPA 2020**

ESCALA DE VALORACION

**CUESTIONARIO DE VALORACIÓN ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**

Distrito:  Paucarpata

Grado:  "2 de Secundaria

Edad:  14

Sección:  "A"

Estimado alumno/a el presente cuestionario corresponde a un trabajo de investigación que busca información sobre aspectos que requieren ser mejorados en tu educación.

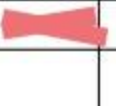
Marca con un "x" la casilla que mejor describa en la actualidad tu desenvolvimiento antes-durante y después de tu trabajo en el área de educación física. **Te pedimos contestar con mucha sinceridad.** No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada alternativa. No existen respuestas ni buenas ni malas.

Este cuestionario es totalmente **anónimo y confidencial.**

No.	Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
1	Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa				
2	Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa				

3	Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa				
Higiene general					
4	Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal				
5	Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física				
6	Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental , shampoo)				
7	Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro				
8	Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas				
9	Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos				
10	Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño				
11	Normalmente mantienes limpia tu habitación				
11	Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)				
12	Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo				
13	Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias				
14	Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias				
15	Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida				
16	Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies				
17	Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal				
18	Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene				

Nutrición				
19	Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física			
20	Añades sal demás a tus comidas diarias			
21	Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día			
22	Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana			
23	Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día			
24	Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)			
25	Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche			
26	Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana			
27	Consumes embutidos (jamonada, salchicha)			
28	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación			
29	Mantienes tu peso corporal estable			
30	Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos			
31	Comes frente al televisor, computadora o leyendo			
32	Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado			
33	Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.			
Actividad física				

34	Realizas ejercicios corporales diariamente				
35	Practicas diariamente algún deporte (vóley, fútbol, otro)				
36	Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana				
37	Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio				
38	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.				
39	Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.				
40	Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia				
41	Manejas bicicleta				
42	Practicas baile moderno o danza				
43	Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal				

TABLAS SEGUNDO A

Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	TOTAL
Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa	9	5	3		17
Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa	11	4	2		17
Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	7	9	1		17

Higiene general					TOTAL
Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal	13	4			17
Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física	6	8	3		17
Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental, shampoo)	14	1	2		17
Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro	9	6	2		17
Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas	7	6	3	1	17
Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos	11	6			17
Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño	15	1		1	17

Normalmente mantienes limpia tu habitación	9	6	2		17
Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)	13	4			17
Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo	16	1			17
Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias	2	2	6	7	17
Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias	2	2	4	9	17
Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida	5	7	5		17
Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies	6	10	1		17
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal	8	7	2		17
Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene	7	4	4	2	17

Nutrición					TOTAL
Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física		8	4	5	16
Añades sal demás a tus comidas diarias	2	1	5	9	16
Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día	2	1	10	4	16

Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana	2		10	5	16
Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día	4	9	5		16
Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)	6	6	4	1	16
Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche	3	8	6		16
Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana	1	4	10	2	16
Consumes embutidos (jamonada, salchicha)	1	2	9	5	16
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación	4	5	4	4	16
Mantienes tu peso corporal estable	7	6	3	1	16
Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	6	6	4	1	16
Comes frente al televisor, computadora o leyendo	3	7	3	4	16
Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado	2	7	4	4	16
Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.			13	4	16

Actividad física					TOTAL
Realizas ejercicios corporales diariamente		8	9		16
Practicas diariamente algún deporte (vóley, futbol, otro)	4	2	8	3	16
Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana	1	3	13		16
Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio		7	6	4	16
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	6	3	8		16
Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.	3	2	10	2	16
Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia		2	13	2	16
Manejas bicicleta	1	6		10	16
Practicas baile moderno o danza	6	4	3	3	16
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal	5	4	6	1	16

TABLAS SEGUNDO B

Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	TOTAL
Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa	17	2			19
Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa	15	2	1	1	19
Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	14	4	1		19

Higiene general					TOTAL
Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal	17	2			19
Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física	10	3	6		19
Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental, shampoo)	17	2			19
Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro	13	6			19
Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas	15	2	2		19
Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos	13	2	2	3	19
Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño	18	1			19

Normalmente mantienes limpia tu habitación	12	5	3		19
Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)	16	1	2		19
Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo	17	2			19
Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias	1		4	14	19
Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias	2		3	14	19
Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida	15	3	1		19
Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies	16	2	1		19
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal	16	2	1		19
Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene	16	2	1		19

Nutrición					TOTAL
Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física	7	7	5		19
Añades sal demás a tus comidas diarias		2	7	10	19
Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día		2	9	9	19

Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana		1	7	11	19
Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día	9	10			19
Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)	10	7	2		19
Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche	10	9			19
Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana	4	8	7		19
Consumes embutidos (jamonada, salchicha)		4	9	6	19
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación	11	1	6	1	19
Mantienes tu peso corporal estable	7	10	2		19
Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	16		1	2	19
Comes frente al televisor, computadora o leyendo	1	4	6	8	19
Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado	8	8	3		19
Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.	1	1	11	6	19

Actividad física					TOTAL
Realizas ejercicios corporales diariamente	8	6	5		19
Practicas diariamente algún deporte (vóley, futbol, otro)	4	6	9	1	19
Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana	5	7	6	1	19
Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio	5	6	7	2	19
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	11	5	2	1	19
Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.	6	7	4	2	19
Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia	4	3	8	4	19
Manejas bicicleta	2	5	5	7	19
Practicas baile moderno o danza	10	2	5	2	19
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal	14	2	2	1	19

TABLAS SEGUNDO C

Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	TOTAL
Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa	12	4		2	18
Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa	10	2	4	2	18
Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	10	4	1	3	18

Higiene general						TOTAL
Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal	15	1		2		18
Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física	7	7	2	2		18
Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental, shampoo)	16			2		18
Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro	8	7	1	2		18
Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas	9	7		2		18
Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos	11	4	1	2		18
Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño	14	2		2		18

Normalmente mantienes limpia tu habitación	10	6		2	18
Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)	13	2	1	2	18
Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo			3	15	18
Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias		1	4	13	18
Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias	9	5	2	2	18
Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida	13	2	1	2	18
Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies	15	1		2	18
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal	10	5	1	2	18
Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene	8	8		2	18

Nutrición					TOTAL
Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física	6	2	4	6	18
Añades sal demás a tus comidas diarias		2	11	5	18
Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día		1	9	8	18

Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana	9	7		2	18
Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día	9	5	2	2	18
Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)	6	9	1	2	18
Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche	6	3	6	3	18
Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana	1	2	10	5	18
Consumes embutidos (jamonada, salchicha)	6	6	4	2	18
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación	6	9	1	2	18
Mantienes tu peso corporal estable	11	4	1	2	18
Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	2	2	7	7	18
Comes frente al televisor, computadora o leyendo	6	5	5	2	18
Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado			12	5	18
Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.	2	7	7	2	18

Actividad física					TOTAL
Realizas ejercicios corporales diariamente	1	5	9	3	18
Practicas diariamente algún deporte (vóley, futbol, otro)	2	5	9	2	18
Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana	4	3	8	3	18
Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio	9	6	1	2	18
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	6	5	4	3	18
Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.	5	3	7	4	18
Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia	2	1	1	14	18
Manejas bicicleta	9	3	3	3	18
Practicas baile moderno o danza	9	2		6	18
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal	12	4		2	18

TABLAS SEGUNDO D

Conocimiento de la COVID-19	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	TOTAL
Mantienes 1 metro y medio o 2 metros de distancia con las demás personas cuando sales fuera de tu casa	11	6		2	19
Llevas y utilizas alcohol para desinfectarte las manos cuando sales de casa	10	5	2	2	19
Utilizas la mascarilla o cubrebocas dentro y fuera de casa	9	5	3	2	19

Higiene general					TOTAL
Cuentas con el servicio de agua potable suficiente para tu aseo personal	16	1		2	19
Lavas tu ropa deportiva al culminar la clase de educación física	10	5	2	2	19
Cuentas con útiles de aseo personal como (jabón, pasta dental, shampoo)	16	1		2	19
Al concluir tus clases de educación física te bañas y/o lavas las manos, el rostro	16	1		2	19
Si no transpiras en tus clases te lavas las manos, el rostro o bañas	12	3	2	2	19
Normalmente te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos	11	6		2	19
Normalmente te lavas las manos después de entrar al baño	16	1		2	19

Normalmente mantienes limpia tu habitación	12	5		2	19
Normalmente al ingresar de la calle a tu casa te desinfectas (aseo personal y de tus cosas)	6	9	2	2	19
Cada vez que estornudas o toses te cubres con el brazo	17			2	19
Normalmente te tocas los ojos con las manos sucias	1	1	3	14	19
Te tocas la boca y la nariz con las manos sucias		4	2	13	19
Normalmente Te cepillas los dientes después de cada comida	10	4	2	3	19
Mantienes limpias y cortas las uñas de tus manos y pies	13	4		2	19
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de higiene personal	12	5		2	19
Consideras que actualmente tus clases de educación física profundizan la práctica de higiene	12	4	1	2	19

Nutrición					TOTAL
Consumes entre 6 o 8 vasos de agua al día antes durante y después de tus clases de educación física	5	12		2	19
Añades sal demás a tus comidas diarias	4	10	3	2	19
Bebes más de 1 vaso de gaseosa durante el día	2	1	9	7	19

Consumes comida chatarra (chizito, piqueos, chocolates) más de 2 veces a la semana	1	3	7	8	19
Comes frutas en tu alimentación diariamente en el día			11	8	19
Consumes abundante verdura en tu dieta familiar (desayuno/almuerzo/cena)	11	5	1	2	19
Consumes carbohidratos, proteínas, sales y vitaminas en tus comidas principales diarias Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 merienda o lonche	9	7	1	2	19
Consumes pescado (al menos 2 veces) cada semana	5	10	2	2	19
Consumes embutidos (jamonada, salchicha)	5	5	6	3	19
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación			14	5	19
Mantienes tu peso corporal estable	7	8	1	3	19
Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos	7	8	2	3	19
Comes frente al televisor, computadora o leyendo	5	7	4	3	19
Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado	8	4	4	3	19
Consumes comidas rápidas pizza, hamburguesas, hot dog, tacos, alitas, etc.	2	2	8	7	19

Actividad física					TOTAL
Realizas ejercicios corporales diariamente	3	8	8		19
Practicas diariamente algún deporte (vóley, futbol, otro)	2	3	11	3	19
Haces ejercicios de relajación durante los 7 días de la semana	4	7	5	3	19
Cuando practicas tus clases de educación física terminas el día con vitalidad y sin cansancio	5	5	4	5	19
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	2	3	10	4	19
Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquila o relajada como yoga, relajación auto dirigida.	6	7	4	2	19
Realizas actividades de recreación como juegos con tu familia	2	5	7	6	19
Manejas bicicleta	5	5	6	3	19
Practicas baile moderno o danza	4	1	5	9	19
Tus clases actuales de educación física te motivan a la práctica de ejercicio y desarrollo físico mental personal	10	5	2	2	19

PROPUESTA

IMPULSAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID

- 19

1. DESCRIPCIÓN DE NECESIDADES

La salud es necesaria para el conjunto de la sociedad, se trata del estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora constante de las condiciones personales y sociales en las que se desarrolla el individuo, con la finalidad de lograr un nivel de calidad de vida cada vez mejor. En consecuencia, debe protegerse.

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Hoy más que nunca se debe cultivar un estilo de vida saludable y crear hábitos en nuestra vida diaria que nos ayuden a llevar una vida más sana, para ello debemos centrarnos en dos aspectos fundamentales: nuestra dieta y el ejercicio físico. Según estudios de OMS como resultado de la pandemia, el actual consumidor tiene nuevos hábitos, los cuales mantendrá de por vida, en el área de salud, ve muy necesario un aumento de consumo de alimentos ricos en vitaminas como frutas y verduras, generar nuevas rutinas de cuidado y ejercicio y continuará buscando elementos que fomenten un estilo de vida saludable en su núcleo familiar.

Entre las alternativas para lograr la meta de este año es por medio de la ayuda de la tecnología, aprovechando varias aplicaciones (apps) para el control y mejoramiento de la condición física u otras para el cuidado de la salud,

Esta propuesta primero va diagnosticar el nivel de actividad física, su alimentación, saber si tienen malos hábitos como si son sedentarios, ya que, si estas estudiantes tienes malos hábitos,

se deben realizar cambios en su forma de llevar la vida, sus costumbres, hábitos de vida para que ellos se ayuden a generar conciencia, lleven las buenas costumbres y hábitos saludable.

Luego de realizar el diagnóstico por medio de guía de observación, se hará la intervención para generar impacto en las estudiantes, para poder crear y generar conciencia sobre la importante de comer sano, estar limpios. Es importante para esta investigación que los profesores de la I.E. introduzcan en sus clases la enseñanza de hábitos saludables. Por esta razón las estudiantes responsables de esta propuesta guiarán las clases junto con los responsables de la investigación y así poder generar el impacto que se desea a la comunidad del colegio.

2. JUSTIFICACIÓN

La propuesta tiene como objetivo principal fomentar en las estudiantes los hábitos de vida saludable, con el fin de que sean más fuertes ante la pandemia, sean más sanos con su alimentación y no vayan a sufrir enfermedades de obesidad, diabetes o hipertensión en el transcurso de esta época difícil y que sepan que la actividad física es el camino a una vida plena y la forma de poder disfrutar la vida.

Al ver la problemática de las estudiantes deciden realizar esta propuesta teniendo como eje principal aprender de hábitos saludables en tiempos de pandemia.

3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA GENERAL

Generar conciencia sobre los hábitos de vida saludable en tiempo de pandemia en las alumnas del 2do grado de educación secundaria de la I.E. Andrea Valdivieso de Melgar del distrito de Mariano Melgar.

ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a las estudiantes con videos y una guía de hábitos saludables.
- Promover la continuidad de las prácticas de hábitos de vida saludables, mediante la comunicación continua de jornadas vía internet de actividad física, alimentación sana, higiene y cuidado adecuado personal.
- Exponer con diapositivas la obtención de hábitos saludables que logre aplicar un cambio
- Evaluar el impacto de la propuesta sobre los Hábitos de vida saludables.

4. PLANIFICACIÓN

Nro. SESION	FECHA 2020	TEMA	HORAS	ACTIVIDADES A REALIZAR
1	9-11	Presentación del Proyecto y fases de exploración y diagnóstico.	1	Fase de exploración y diagnóstico de los estudiantes Guía de observación.
2	10-11		2	Fase de exploración y diagnóstico de los estudiantes Guía de observación
3	11-11	Evaluación biométrica. Información guía de vida saludable.	2	- Relacion peso, altura, edad. - Fórmula para determinar grado de nutrición.
4	16-11	Guía de vida saludable: higiene general.	2	- Lavado de manos - Toser y estornudar - Uso de la mascarilla - Tocamiento: boca, nariz, ojos con manos sucias
5	17-11	Guía de Alimentación saludable.	2	- Hábitos saludables - Consejos para una alimentación sana. - Reducción del consumo de sal. - Consumo de grasa y aceite. - Consumo de azúcar. - Hidratación - Inocuidad de alimentos. - Tarjetas de alimentos
6	18-11	Hábitos de vida saludable: ejercicio.	2	- Tipos de actividad física: juegos, deportes, actividades al aire libre - Ejercicios aeróbicos - Ejercicios anaeróbicos - Dosificación de los ejercicios
7	23-11	Hábitos de vida saludable: apoyo familiar	2	- Recomendaciones del personal de salud. - Consejos para los padres

5. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Es el trabajo colaborativo que van a desarrollar los responsables de la presente investigación y las estudiantes, para así generar impacto. Una de las herramientas del trabajo es a través de video conferencias a través del Zoom. Es necesaria una alta interacción entre los participantes e investigadores del presente estudio, las tareas están diseñadas para exigir colaboración con tareas complejas y con necesidad de pensamiento creativo y divergente.

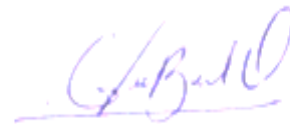
6. EVALUACIÓN Se evaluará con un cuestionario simple por cada tema expuesto.



YAKELINE SUSANA LARENAS ESQUIVIAS
DNI N°71861782



LUIS FERNANDO DUEÑAS ZEVALLOS
DNI N°75263143



GABRIELA VANESSA BERNAL OSORIO
DNI N°76235914


Prof. Gonzales Velázquez Eduardo

EDUARDO ABRAHÁN GONZALES VELASQUEZ
DNI 29625058
DOCENTE DE ÁREA INVESTIGACIÓN EESPPA