



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES, UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MEDIANTE TALLERES DE BICICLETA EN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Omar Hans Contreras Canto**

Docente y director de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – Perú.  
Email: [omarhanscc@gmail.com](mailto:omarhanscc@gmail.com)

**Alejandro Lizana Zora**

Docente de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – Perú.  
Email: [alessio2512@hotmail.com](mailto:alessio2512@hotmail.com)

### **RESUMEN**

En este trabajo nos adentramos en la importancia del desplazamiento activo con la bicicleta en el contexto escolar ya que contribuye a mejorar los niveles de condición física para la salud. El propósito fue determinar en qué medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Se desarrolló una investigación de tipo aplicada de diseño cuasi experimental, participaron 71 estudiantes del VI ciclo de educación secundaria. Los resultados evidencian que, con la utilización de la bicicleta, los hábitos de vida saludable fueron de influencia positiva, conocen entornos adecuados para la salud y comprenden la importancia de aumentar los niveles de actividad física para una condición física saludable. Esta situación se demuestra con la contrastación de hipótesis que fue favorable al rechazar la hipótesis nula, con el valor de  $Z = 8,74$  es mayor respecto a  $Z$  crítica  $Z_c = 1,64$ , en lo que condujo a manifestar que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes.

### **PALABRAS CLAVE:**

**Bicicleta; hábitos saludables; vida activa.**

# PROMOTION OF HEALTHY HABITS, A PROPOSAL FOR INTERVENTION THROUGH BICYCLE WORKSHOPS IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

## ABSTRACT

In this work we delve into the importance of active bicycle travel in the school context as it contributes to improve the levels of physical fitness for health. The purpose was to determine to what extent the use of bicycles influences the improvement of healthy life habits in high school students of the National School of Application of the Hermilio Valdizán National University. An applied research of quasi-experimental design was developed, with the participation of 71 students of the VI cycle of secondary education. The results show that, with the use of the bicycle, healthy life habits were positively influenced, they know adequate environments for health and understand the importance of increasing the levels of physical activity for a healthy physical condition. This situation is demonstrated by the hypothesis testing that was favorable by rejecting the null hypothesis, with the value of  $Z = 8.74$  is greater with respect to  $Z$  critical  $Z_c = 1.64$ , which led to state that the use of the bicycle positively influences the improvement of healthy lifestyle habits in students.

## KEYWORDS:

Bike; Healthy habits; active life.

## 1. INTRODUCCIÓN.

En la educación actual se evidencia que el logro de los aprendizajes educativos obedece a muchos factores internos y externos del proceso educativo. Desde el Ministerio de Educación, en el Perú se ha venido dando mayor importancia a la educación física, incrementándose así más horas de educación física en la escuela y colegios públicos. Asimismo, estos aspectos positivos deben acompañarse con otras prácticas saludables en la población para el buen cuidado de la salud, así como una alimentación saludable y la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas en diferentes contextos.

Organismos de salud e internacionales manifiestan que la falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Asimismo, en varios países se evidencia un declive de las actividades físicas y abandono de campos y losas deportivas. Según la OMS (2017) manifiesta que “en el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos”. Conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para reducir la carga de ENT, según se indica en el Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013-2020, en el que se hace un llamamiento a reducir en un 10% la inactividad física de aquí a 2025, lo que también contribuirá a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

La OMS dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada.

El presente artículo tiene como propósito dar a conocer la utilización de la bicicleta en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL – Huánuco PERÚ, 2018.

En relación a lo manifestado, hemos considerado necesario enfocarnos en la manera de encontrar algún mecanismo gracias al cual los estudiantes de secundaria puedan mejorar sus hábitos de vida saludable a través de esta nueva forma de utilización de la bicicleta, dando mayor énfasis al cuidado y la preservación de la salud que aún falta desarrollar e inculcar el mayor cuidado en los niños, adolescentes y adultos, pero sin que ello signifique que se tengan que sentir presionados u obligados a hacer nada que no se sientan con ganas y a gusto de realizar. Ello demuestra la importancia que tiene las actividades al aire libre para una mejor vida y salud.

La razón del presente trabajo de investigación dependerá, lógicamente, de que las nuevas generaciones desarrollen competencias desde la dimensión corporal en los primeros años de vida y que manifiesten sus habilidades motrices básicas y el buen cuidado de la salud. Donde se pueda evidenciar la práctica activa desde sus hogares al desplazarse en sus bicicletas al colegio y otros contextos.

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

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

Rivera (2015), arriba a las siguientes conclusiones:

- Ante la problemática del transporte en Lima, el uso de la bicicleta constituye una alternativa importante para mejorar el desplazamiento en la ciudad, aliviar el problema del tránsito y promover una ciudad con prácticas sustentables.
- Se hace necesario un cambio de mentalidad en las autoridades, en los líderes de opinión y en los ciudadanos para internalizar el nuevo enfoque de movilidad. Este nuevo enfoque a diferencia del enfoque de transporte, prioriza las necesidades de las personas y las motivaciones del por qué nos movemos por la ciudad. En este sentido, la sensibilización es clave.
- La articulación de las normas y leyes que fundamentan la movilidad sostenible en el Perú desde un enfoque de gobernanza multinivel, se hace necesaria e indispensable.
- Se evidencia que el uso de la bicicleta como recuperación del espacio urbano ha sido muy importante en el caso de la ciudad de Barcelona, este se ha articulado con un enfoque de movilidad que humaniza el transporte y le da sostenibilidad. En concreto, la experiencia exitosa de esta ciudad obedece a una planificación ordenada de la ciudad con infraestructura para la bicicleta, con pactos duraderos que incluyeron a autoridades políticas, sociedad civil y empresas privadas (Pacto de Barcelona), lo que consolidó a la bicicleta como un sistema más de movilidad y dio lugar a que se cree el sistema público de bicicleta llamado Bicing. En este contexto, se hace necesario un enfoque mix: “top-down” y “bottom-up”.
- Ciclo Lima de la MML promueve el uso de la bicicleta en nuestra ciudad a través de varias experiencias pilotos, siendo las más representativas Ciclodía y BiciCole. Estas buenas iniciativas de fomento del uso de la bicicleta han llegado en poco tiempo a concientizar a varios sectores de la población limeña. Pero la complementariedad y la sostenibilidad de Ciclo Lima no sólo dependen de la promoción de la bicicleta, sino también de una buena infraestructura que sea coherente, segura y adecuada para el espacio ciclista.

Morales (2017), concluye que:

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

### 1.1. EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE.

En la actualidad la Educación Física es vista desde una perspectiva más integradora y sobre todo utilizado como un instrumento para mejorar la salud de los que se involucran en ella como parte imprescindible en la formación integral. En el Perú se busca un aprendizaje significativo e integral en los estudiantes de Educación Básica Regular y Universitaria, desde esta perspectiva y en el contexto actual, en el área de Educación Física se requiere que los estudiantes conozcan sus posibilidades de acción, comprendan y cuiden su cuerpo y su salud desde una visión más integradora y humanizadora, el cual debe partir principalmente en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Según el periódico La República (2011), “la organización Panamericana de la Salud el año 2011, ubicó al Perú en el octavo lugar en el mundo, con niños obesos entre los 6 y 9 años de edad” y a su vez el Ministerio de Salud por su parte, el año 2014 señaló que el 50% de los peruanos no realiza actividad física. Sin duda estos problemas de salud perjudican grandemente a la sociedad y a una vida activa sana, saludable y generadora de práctica de principios y valores.

Pérez (2015), en su tesis “Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia. Promoción y Apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo”, concluye que los hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos ayudan a incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida y de ahí surge el “concepto de calidad de los años vividos. Y en referencia a la postura en la presente investigación se buscó que los estudiantes manifiesten el cuidado de su salud y una mejora de su calidad de vida.

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

práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas favorecen grandemente al buen mantenimiento de la salud.

Según Romero y Amador (2008), considera que la actividad física definida desde la dimensión biológica permite identificar todos los movimientos corporales realizados con los músculos esqueléticos que conllevan el gasto o consumo energético, desencadenantes a su vez de una serie de reacciones fisiológicas ante estímulos de esfuerzo físico y la actividad física desde la dimensión personal es una de las muchas experiencias que vive el ser humano, gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal, ya sea para satisfacer sus necesidades básicas o para llegar a someterse a las exigencias sesiones de entrenamiento deportivo. Estas experiencias nos permiten adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo.

Por ejemplo, con solo “20 minutos, 3 veces por semana de actividad física”, se beneficia la salud y para lograr mejoras significativas se requiere un mayor tiempo de actividad física (45 o 60 minutos, 5 días a la semana), con el fin de impactar en: la disminución de enfermedades cardíacas, mejorar el control de nuestro peso corporal, el aumento de nuestra densidad ósea (huesos más sanos), prevenir cualquier padecimiento de depresión y obesidad; así como generar una mayor estimulación cognitiva. (Lee, 2006).

## 1.2. BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA PARA LA SALUD.

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

Cuando se maneja bicicleta aumentamos la capacidad aeróbica y pulmonar, obligando a nuestros pulmones a realizar un intercambio de gases (O<sub>2</sub>/CO<sub>2</sub>) mucho más eficiente, tal y como sucede cuando realizas otras actividades de mediana y gran intensidad al aire libre. asimismo, estudios demuestran que manejar bicicleta facilita la oxigenación del cerebro (actividad al aire libre) y la creación de determinadas hormonas que, unido al gran poder de desconexión de la rutina, ayudan a combatir el estrés (fatiga sistema nervioso) y a mejorar nuestro estado emocional ayudando a evitar la tristeza e incluso salir de depresiones. Frente a ello la OMS recomienda actividades físicas en adultos como mínimo de 30 min diarios, para niños y adolescentes de 5 a 17 de 60 minutos diarios.

Dentro de los beneficios se considera que las personas que manejan bicicleta mejoran su condición física evitando riesgos de enfermedades coronarias y cardiovasculares en el futuro, tienen una capacidad de autonomía y son más activos en otras actividades como la mejora de los niveles de rendimiento académico en estudiantes.

Comisión Europea y Cultura (2000), encontró en un estudio con 600 hombres y mujeres entre 18 y 56 años que efectuaban al menos 4 días por semana un desplazamiento de 16km (ida y vuelta) o más, puso de manifiesto que los ciclistas tienen una salud física y psíquica mejor que los que no lo son. Se logra poner de manifiesto que con el ciclismo se puede obtener una mejora general de la salud, no solamente la aptitud física se ve beneficiada, sino también, la psicológica, lo cual permite generar mejores relaciones interpersonales.

### 1.3. USO DE LA BICICLETA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Muchos autores resaltan los beneficios de la utilización de la bicicleta como un aspecto de trabajo ambiental y como recurso educativo. Tal como lo manifiestan Sanz (2016), Luque (2016), Arranz (2014) y Navarro (2014), plantean que esta práctica es potenciada hacia una posibilidad de formación ciudadana y transversal para reconocer los entornos naturales que aún existen en los contextos educativos y sociales, en ese sentido se crea comportamiento actitudinales como: la socialización (respeto de normas, cooperación, trabajo en equipo), crea hábitos de vida activo y saludables en relación con la condición física para la salud y mental a través del contacto con la naturaleza, posibilita un aprender haciendo, desarrolla la autonomía, mejora la percepción del espacio urbano incluyendo los entornos naturales que en él se encuentran y se fortalecen destrezas y habilidades instrumentales básicas (desarrollo motriz), posturas corporales y otros.

En este sentido Sanz (2016) reconoce que la utilización de la bicicleta como recurso educativo, va estableciendo hábitos y prácticas de respeto hacia la naturaleza, ya que, al establecer rutas verdes para el reconocimiento de entornos naturales, las personas tienen un mayor contacto con los elementos naturales que se encuentran en el espacio urbano, formando un estilo de vida en relación con el descubrimiento de espacios verdes dentro de la ciudad.

Asimismo, Luque (2016) plantea que en el contexto escolar se ha potenciado el uso educativo de la bicicleta, hasta llegar al punto en el cual algunos países de Europa, entre ellos Dinamarca y Alemania, han incluido una materia específica relacionada con la bicicleta dentro de los planes de estudio de primaria, donde los estudiantes aprenden normas de movilidad, pero además se promueve el reconocimiento de espacios naturales cerca a las instituciones educativas. Asimismo, el sistema educativo español cuenta con el Ciclo Formativo de Grado Medio de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

Complementando lo anterior, Arranz (2014) señala que el uso educativo de la bicicleta permite dentro de procesos de educación ambiental, el disfrute, respeto, valoración y protección del ambiente, considerando que al disfrutar de la naturaleza se establezcan principios que mejoran la relación de las personas con el entorno, valorándolo aún más y protegiéndolo, ya que la utilización de la bicicleta amplía los desplazamientos dentro de la ciudad y se desarrolla el ámbito perceptivo con relación a espacios naturales.

Finalmente, Navarro (2014) considera que al ampliarse la percepción del espacio natural por medio de la bicicleta se fomenta el desarrollo de valores positivos para la convivencia entre las personas y los ecosistemas, donde se analizan las transformaciones que tiene el territorio por las actividades humanas, se

reconocen los problemas causados por las prácticas que afectan el entorno natural, como: la contaminación, sobre explotación de recursos, inadecuado manejo de residuos etc. y se establecen actitudes y valores relacionados con el cuidado y mejora del medio.

Estos estudios demuestran que la utilización de la bicicleta en el ámbito educativo, mejoran los estilos de vida saludable en los estudiantes ya que desarrollan actividades físicas aeróbicas al aire libre, asimismo, muestran conocimiento del verdadero impacto de la población y su comportamiento actitudinal en los entornos naturales y mejoran posturas corporales. En la presente investigación se dio importancia a la mejora de la condición física para la salud y, asimismo, se trabajó las habilidades motrices, ello complementado con la práctica de valores y actitudes y el cuidado del medio ambiente. En este caso con la propuesta basada en talleres, se justifica la utilización de la bicicleta en los estudiantes de secundaria.

#### 1.4. ACTIVIDADES FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL DESDE EL ÁMBITO EDUCATIVO

Las actividades en el medio natural son importantes en la medida que uno lo planifique con ciertos objetivos educativos y con sentido del cuidado del medio ambiente, sobre todo buscar objetivos positivos desde el cuidado y la mejora de la salud. Como docentes de educación física deberíamos saber el aprendizaje que se adquiere al realizar actividades en entornos naturales con los estudiantes. Y desde este contexto educativo con la utilización de la bicicleta se busca sobre todo la mejora de los hábitos saludables y como parte de la estrategia se desarrolló talleres en entornos naturales. Como manifiesta Beas y otros (2009) No es posible educar solo con los elementos condicionantes del aula; otros elementos externos como la familia, el entorno, el medio... posibilitan una actuación continuada del verdadero sentir y proyección del hecho educativo. Descubrir nuevos parajes, nuevas situaciones personales y sociales en contextos ambientales diferentes a los habituales, aportan un componente educacional de alto valor.

Los beneficios en el aprendizaje del alumno, a través de situaciones vividas en los entornos naturales, son mayores que cualquiera realizado en la propia institución educativa ya sea gimnasio, patio o aula. Por tanto, debemos intentar que estas actividades no sean apartadas por la dificultad de preparación, la inversión de tiempo propio o cualquier otro motivo similar. La naturaleza debe estar muy presente en el ámbito escolar y por este motivo, las posibilidades de realización de dichas actividades deben ser muy grandes y sobre todo desarrollar el pensamiento divergente con autonomía, espontaneidad e interacción bajo un enfoque de competencias y aprendizaje significativo.

Acuña (1991), expone que las actividades recreativo deportivas en la naturaleza, son en sí mismas instrumentos educativos, ya que ofrecen una manera de pensar el mundo, de educar sobre él y posicionarse, así como un vínculo más de identidad colectiva para todos aquellos que participen en una determinada practica o comportamiento que tiene como fin la mejora de calidad de vida. A su vez estas constituyen una manifestación cultural y posibilitan el reencuentro con la naturaleza y la creación de hábitos de vida saludables.

Se puede inferir de este análisis, que las actividades que se desarrollan en el medio natural deben ser formativas tratando de solucionar los grandes problemas

trascendentales de nuestra sociedad desde los enfoques transversales del cuidado del medio ambiente, la salud, la integración, los valores y actitudes.

Por lo tanto, el objetivo del estudio se concretó en evaluar los efectos sobre la promoción de hábitos saludables en alumnos de secundaria a través de una intervención basada en talleres de bicicleta durante las clases de educación física.

La propuesta de intervención metodológica, se sustenta en el aprendizaje significativo de Ausubel (1983), donde manifiesta que cuando en las clases se emplean, con frecuencia, materiales destinados a presentar información y los alumnos relacionan la nueva información con lo que ya saben, se está dando aprendizaje por recepción significativa. El aprendizaje significativo es un proceso de construcción de conocimientos (conceptual, procedimental y actitudinal) que se da en el sujeto en interacción con el medio. El autor, además, plantea que el aprendizaje debe ser significativo para la persona que aprende. Es decir, para que el aprendizaje significativo se dé debe existir motivación y responder a los intereses de los estudiantes. Es aquí donde la propuesta de intervención metodológica y la utilización de la bicicleta juegan un rol importante, ya que ello ha permitido conseguir efectos positivos sobre los hábitos de vida saludables en los estudiantes de secundaria.

## 2. METODOLOGÍA

### 2.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES

Se planteó un estudio de tipo aplicada, con un diseño cuasi experimental con grupo de control y experimental con la finalidad de involucrar a los estudiantes a uso y manejo de las bicicletas. Carrasco (2009: 43) afirma: “Esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad”. La población objeto de estudio estuvo compuesto por estudiantes de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL Huánuco, Perú. La muestra de estudio se eligió mediante el muestro no probabilístico por conveniencia, los mismos que hacen un total de 71 estudiantes que en promedio fue de 13 a 14 años de edad del mismo contexto educativo de gestión pública, eligiendo al grupo experimental al segundo grado “A” y como criterio de inclusión se consideró que puedan tener acceso a una bicicleta para dicho taller.

Tabla 1  
Muestra representativa de estudiantes del CNA UNHEVAL

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

*Nota.* Tomado de nómina de matrícula 2018 del CNA UNHEVAL.

## 2.2. INSTRUMENTOS

Para la colecta de datos se utilizó una lista de cotejo que se validó por juicio de expertos en educación física. Se consideró 27 ítems los mismos que correspondieron a imagen y peso corporal, calidad de vida, actividad física, hábitos deportivos y alimentación saludable. La puntuación es de 1 a 3, siendo 1 la menor escala existente, y 3 la mayor, indicando las evidencias prácticas de los estudiantes. Asimismo, para la presentación de datos se utilizó tablas estadísticas con el propósito de presentar datos sistematizados para su fácil entendimiento, siendo una de las representaciones gráficas apropiadas para esta investigación.

Como programa de intervención se trabajó con una propuesta basada en talleres que consistió en actividades de aprendizaje significativos en la utilización de la bicicleta. Se planificó una unidad didáctica para promover el cuidado y la preservación de la salud e interés en los estudiantes en la utilización de la bicicleta, donde se desarrolló estrategias diversas como charlas, tutoriales de manejo de bicicletas, importancia en la salud, alimentación, hábitos de higiene, peso corporal, talleres interactivos, circuitos de ciclo vías de manejo de bicicletas y actividades físicas para mejorar su condición física. De esa forma involucrando el uso de bicicletas como beneficio para su salud.

## 3. PROPUESTA DIDÁCTICA

En este apartado se detalla la organización de la propuesta didáctica en función a las situaciones de contexto de la comunidad educativa y la secuencia de sesiones de aprendizaje en función a las competencias de aprendizaje que propone el currículo nacional de educación básica regular del Ministerio de Educación del Perú, asimismo se menciona el periodo considerado para su aplicación, los materiales y recursos utilizados, y el seguimiento de evaluación de las actividades realizadas.

### 3.1. DIAGNÓSTICO

Partiendo de la situación problemática observada en los estudiantes del segundo grado de secundaria, el cual está conformado por 36 alumnos, manifiestan una práctica limitada en los hábitos de vida saludable, poco concientizados, en lo que respecta a la práctica de ejercicios físicos, deportivos y/o otras actividades que involucren el movimiento corporal. Asimismo, los estudiantes no toman conciencia de una alimentación balanceada y nutricional y se evidencia que las loncheras no eran tan saludables, ya que prima el consumo de alimentos chatarra y poco aptos para el consumo humano. Sin embargo el Ministerio de Educación desde el año 2014 ha dado mayor importancia a la Educación Física, habiendo implementado más horas de clases en el currículo de educación física, pero se observa que no es suficiente y no está orientada pedagógicamente para la formación corporal, motriz y deportiva, siendo necesario masificar la práctica de actividades físicas y deportivas al aire libre y buscar espacios libres para que las personas en general desarrollen actividades motrices y que sean conscientes en establecer los hábitos de vida saludable. Para la elaboración del diagnóstico se aplicó la lista de cotejo a los estudiantes de la muestra como una evaluación de pre y pos test el cual se construyó con base a los referentes investigados y considerando las dimensiones de investigación. Posteriormente se efectuó el procesamiento y análisis de los

resultados, así como la elaboración de gráficos con base a los valores numéricos obtenidos por nivel de valoración obtenida de los alumnos en cada una de las dimensiones que corresponde a los hábitos de vida saludable.

Tabla 2  
Instrumento de evaluación de hábitos de vida saludable

DIMENSIONES	N°	ÍTEMS	VALORACIÓN		
			SIEMPRE	A VECES	NUNCA
			3	2	1
IMAGEN Y PESO CORPORAL	01	Conozco mi peso y talla ideal.			
	02	Muestro una imagen corporal saludable.			
	03	Tengo un peso ideal según mi IMC para practicar actividades al aire libre.			
	04	Demuestro mi expresividad corporal en las actividades que realiza a diario.			
	05	Demuestro hábitos saludables en todo momento.			
	06	Valoro el cuidado de mi salud mediante la higiene corporal.			
CALIDAD DE VIDA	07	Conozco los principios de una calidad de vida saludable.			
	08	Realizo ejercicios, juegos y deportes para una vida activa saludable como un hábito.			
	09	Participo en caminatas, paseos y campamentos para una vida saludable.			
	10	Manejo bicicleta en mis tiempos libres.			
	11	Participo en competencias de ciclismo dentro y fuera del colegio.			
ACTIVIDAD FÍSICA	12	Conozco los beneficios para mi salud al manejar constantemente la bicicleta.			
	13	Practico ejercicios aeróbicos para el bienestar de mi salud.			
	14	Practico ejercicios de velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia con ayuda de mi docente de educación física.			
	15	Muestro alegría al manejar bicicleta ya que fortalece mi salud.			
	16	Los ejercicios aeróbicos son importantes para fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio.			
	17	Participo en circuitos de ciclo vías de mi barrio			
HÁBITOS DEPORTIVOS	18	Conozco la importancia de los hábitos saludables.			
	19	Practico hábitos saludables a través de juegos y ejercicios al aire libre.			
	20	Manejo la bicicleta como un hábito saludable.			
	21	Practico deportes y otras actividades al aire libre como parte de mi hábito saludable.			
	22	Busco que mis compañeros se concienticen por un hábito saludable			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	23	Me alimento con productos y nutrientes saludables			
	24	Conozco la pirámide nutricional y su importancia para mi salud.			
	25	Valoro los alimentos del cafetín de mi I.E. con productos autóctonos y regionales.			
	26	Mi alimentación es balanceada y respeto los momentos de ingerirlos.			
	27	Me alimento a la hora indicada y de acuerdo a los principios alimenticios de desayuno, almuerzo y cena.			

### 3.2. ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

A continuación se muestra el diseño y la organización de la propuesta didáctica que se diseñó para desarrollar los hábitos de vida saludable en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria, para ello se tomaron en consideración la propuesta del currículo nacional vigente de educación física del MINEDU en Perú, se utilizaron diversos recursos y materiales didácticos; como las bicicletas para cada estudiante, bastones, aros, conos, señalizaciones, estacas, pelotas de diferentes tamaño, bocinas, botellas, sogas para salto, colchonetas, cintas, entre otros. Es importante subrayar, que del mismo modo en que se manejó una amplia gama de estrategias metodológicas para mejorar los hábitos de vida saludable en los estudiantes, también se hizo uso de diferentes técnicas de enseñanza en el manejo y utilización de la bicicleta a través de actividades al aire libre como circuitos de ciclo vías, manejo en entornos naturales, pistas y pequeñas competencias inter institucionales de ciclismo. Ello permitió que los alumnos puedan tener distintas experiencias de habilidades motrices específicas durante el desarrollo de las actividades y sobre todo desarrollen capacidades aeróbicas para una condición física saludable.

Tabla 3  
Unidad didáctica

TÍTULO	"PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE CICLISMO PARA UNA VIDA ACTIVA SALUDABLE"	
SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	<p>En los estudiantes de la I.E. Aplicación UNHEVAL de Huánuco, Perú se observa poca práctica de hábitos de higiene, de actividades físicas al aire libre y el consumo inadecuado de alimentos saludables. Asimismo, se evidencia inactividad deportiva debido a muchos factores como el pasar mucho tiempo con sus celulares, la televisión y otros, es mas no todos tienen oportunidades de participar en los juegos deportivos escolares de cada año. Frente a esta situación problemática se pretende desarrollar las competencias del área de educación física dando mayor énfasis a la competencia de asume una vida activa saludable en los escolares.</p> <p><b>Nos proponemos los siguientes retos:</b> ¿Cómo nos organizamos para mejorar nuestros hábitos de vida saludable? ¿Qué actividades al aire libre podemos realizar para mejorar nuestra capacidad aeróbica? ¿Qué hábitos saludables practicamos? ¿Cómo mejorar la convivencia entre los estudiantes? ¿Qué actividades puedo realizar para fomentar la actividad física, recreativa y deportiva en los estudiantes?</p>	
PRODUCTO	Participación activa en situaciones de práctica de hábitos saludables y organización.	
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE.		
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad lúdica identificando los signos y síntomas relacionados con: el ritmo cardíaco, la respiración agitada y la sudoración que aparecen en el organismo al practicar actividades lúdicas.</li> <li>Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, los momentos adecuados para ingerirlos, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad a la hora de practicar actividades lúdicas y de la vida cotidiana.</li> <li>Conoce la importancia de su IMC a través de la ejecución práctica de actividades físicas y deportivas.</li> <li>Adopta posturas adecuadas en desplazamientos,</li> </ul>

		saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en actividades de su vida cotidiana.
	<b>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana que le permitan la participación en el juego sin afectar su desempeño.</li> <li>• Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>• Realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo requerido.</li> <li>• Promueve actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente (lavado de manos, limpieza bucal, higiene corporal, limpieza de los espacios educativos, entre otros) entre sus compañeros y compañeras de la escuela</li> </ul>

### ENFOQUE TRANSVERSAL.

ENFOQUES PRIORIZADOS PARA LA UNIDAD	ACTITUDES QUE DEMUESTRAN
<b>Enfoque ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de nuestra comunidad.</li> <li>• Docentes y estudiantes implementan actividades de ciclismo en entornos naturales.</li> <li>• Docentes y estudiantes promueven estilos de vida saludable en la comunidad educativa.</li> </ul>

### SECUENCIA DE SESIONES.

N° y Título de Sesiones	DESEMPEÑOS	CAMPO TEMÁTICO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<b>SESIÓN N° 01</b> " Conozco mi condición física"	Comprende la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad lúdica identificando los signos y síntomas relacionados con: el ritmo cardiaco, la respiración agitada y la sudoración que aparecen en el organismo al practicar actividades lúdicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento general y específico</li> <li>✓ El ritmo cardiaco</li> <li>✓ Formas de respiración.</li> <li>✓ Resistencia aeróbica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes se organizan y desarrollen las formas de calentamiento corporal.</li> <li>✓ Conocen la importancia del ritmo cardiaco en el ejercicios y beneficio para la salud.</li> <li>✓ Los estudiantes desarrollan su resistencia aeróbica a través de actividades de ciclismo.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 02-03</b> "Activo mi cuerpo en las actividades de ciclismo"	Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, los momentos adecuados para ingerirlos, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, que le permiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación adecuada para una actividad física.</li> <li>✓ Importancia de la rehidratación en el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes demuestran la utilización de la bicicleta según las normas y procedimientos indicados en el circuito de la institución educativa. Asimismo,</li> </ul>

	mayor seguridad a la hora de practicar actividades lúdicas y de la vida cotidiana.		asumen una buena alimentación e hidratación al finalizar el taller de circuito.
<b>SESIÓN N° 04</b> "Conozco mi estado atlético"	Conoce la importancia de su IMC a través de la ejecución práctica de actividades físicas y deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Importancia del IMC.</li> <li>✓ Actividades aeróbicas para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes identifican y comparan los resultados de su IMC para mejorar su salud. Participan en el taller aeróbico de ruta larga de 6 Km. con la bicicleta utilizando una intensidad media.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 05</b> "Me desplazo con seguridad en mi bicicleta"	Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en actividades de su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posturas adecuadas en los ejercicios diversos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes demuestran sus habilidades en el manejo de la bicicleta y otras actividades favoreciendo su postura corporal.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 06-07</b> "Me muevo con seguridad en los ejercicios"	Incorpora prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana que le permitan la participación en el juego sin afectar su desempeño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Normas de higiene y salud.</li> <li>✓ Postura correcta al manejar bicicleta y otras actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes incorporan las prácticas de hábitos de higiene y salud en las actividades de ciclismo en entornos naturales, paseos y campamentos deportivos.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 08-09-10</b> "Mejoro mi condición física para la salud"	Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</li> <li>✓ Frecuencia cardíaca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes realizan diferentes actividades de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para mejorar su condición física. Utilizan la bicicleta como estrategia saludable. Conoce los beneficios del manejo de la bicicleta para su salud a través de charlas, videos y trípticos.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 11</b> "Regulo mi esfuerzo físico para la salud"	Realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo requerido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Activación y relajación corporal: antes, durante y después del ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes incrementan sus movimientos específicos de velocidad y resistencia con un buen calentamiento y relajación corporal en las actividades al aire libre. Participan actividades de ciclismo adaptadas por zonas cercanas al colegio y su barrio.</li> </ul>
<b>SESIÓN N° 12</b> "Juego y me divierto en las actividades físicas"	Promueve actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente (lavado de manos, limpieza bucal, higiene corporal, limpieza de los espacios educativos, entre otros) entre sus compañeros y compañeras de la escuela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hábitos de higiene y salud en el entorno educativo y familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes practican el manejo de bicicleta en el entorno educativo a intensidades medias y altas, promoviendo los hábitos saludables.</li> </ul>

<p><b>SESIÓN N° 13-14-15</b> "participo en torneos de ciclismo para mejorar mi salud"</p>	<p>Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, los momentos adecuados para ingerirlos, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad a la hora de practicar actividades lúdicas y de la vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación nutritiva para la salud</li> <li>✓ Hidratación deportiva</li> <li>✓ Actividades lúdicas</li> <li>✓ Capacidades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los estudiantes participan en un torneo de ciclismo inter instituciones y cuidan su salud a través de una alimentación saludable. Elaboran un cartel de pirámide nutricional en grupos. En grupos manejan sus bicicletas mejorando su fuerza, resistencia aeróbica y postura corporal. Participan en caminatas, trotes, paseos en entornos naturales.</li> </ul>
---	---	--	---

#### 4. ANALISIS DE LOS DATOS

Se realizó análisis descriptivo de datos mediante análisis de frecuencias, que permitió extraer una información lo más exacta posible a cerca de las características de la muestra. Se aplicó las pruebas de inicio y final a fin de comparar los resultados de la aplicación de la estrategia prevista. Se determinó que la utilización de la bicicleta (x) influye positivamente en los hábitos de vida saludable. Se elaboró el informe de investigación. Se utilizó el diseño cuasiexperimental con preprueba y posprueba con grupo de control.

En la presente investigación se utilizó el Método experimental: Parot y Doron (1998, 2007), en la web afirma que es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellas, está basado en la metodología científica. En este método se recopilan datos para comparar las mediciones de comportamiento de un grupo control, con las mediciones de un grupo experimental. Las variables que se utilizan pueden ser variables dependientes (las que queremos medir o el objeto de estudio del investigador) y las variables independientes (las que el investigador manipula para ver la relación con la dependiente). Además, debemos controlar todas las demás variables que puedan influir en el estudio (variables extrañas). Los análisis se realizaron con el programa SPSS 24.0.

#### 5. RESULTADOS.

En este apartado se muestra el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la pre y pos prueba y sus comparaciones porcentuales con el nivel de ejecución final. La propuesta de intervención didáctica ha sido la variable independiente en este caso la utilización de la bicicleta bajo un aprendizaje pertinente y significativo. Ello ha permitido conseguir unos efectos positivos sobre la variable dependiente (hábitos de vida saludables).

**Tabla 4**

*Resultados generales de la preprueba de los grupos experimental y de control respecto a los hábitos de vida saludable en estudiantes de secundaria.*

Escala de calificación		Grupo experimental		Grupo de control	
		fi	%	fi	%
Nunca	[0 ; 7]	16	44%	15	43%
A veces	[8 ; 14]	20	56%	20	57%
Siempre	[15 ; 20]	0	0%	0	0%
<b>Total</b>		36	100%	35	100%

*Nota.* Tomado del instrumento de evaluación de hábitos de vida saludable.

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

En el grupo experimental, el 56% de las unidades de análisis se encontraban en la escala de a veces con puntuaciones que van de 8 a 14, el 44% se ubicaron en la escala de nunca con puntuaciones de 0 a 7 con tendencia a seguir en las mismas escalas de calificación. En el grupo de control el 57% se encontraba en la escala de a veces, el 43% se ubicaron en la escala de nunca con tendencia a mantenerse en las mismas escalas de calificación. También se evidencia que en ninguno de los grupos se obtuvieron puntuaciones en la escala de siempre; lo mostrado nos revela que existe similitud en las puntuaciones de ambos grupos por lo que se asume que son grupos equivalentes. También se evidencia que el estudiante de forma apropiada aún no manifestaba hábitos apropiados para la salud en relación a imagen y peso corporal, calidad de vida, actividad física, hábitos deportivos ni a una alimentación saludable, ello porque aún no se manipuló la variable independiente de la investigación.

**Tabla 5**

*Resultados generales de la posprueba de los grupos experimental y de control respecto a los hábitos de vida saludable en estudiantes de secundaria.*

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

*Nota.* Tomado del instrumento de evaluación de hábitos de vida saludable.

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

En el grupo experimental, el 72% de las unidades de análisis se encontraban en la escala de a veces con puntuaciones que van de 8 a 14, el 28% se ubicaron en

la escala de siempre con puntuaciones de 15 a 20 con tendencia a mejorar. En el grupo de control el 100% se encontraba en la escala de a veces, ninguno se ubicó en la escala de siempre con tendencia a mantenerse en las mismas escalas de calificación. Lo mostrado revela que, con la propuesta metodológica significativa y la utilización de la bicicleta en el grupo experimental, sus hábitos de vida saludable han mejorado notablemente. También se evidencia que los estudiantes del grupo experimental manifiestan hábitos apropiados sobre imagen y peso corporal, calidad de vida, actividad física, hábitos deportivos y una alimentación saludable.

Tabla 6  
Cálculo del estadístico de la prueba de hipótesis

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

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

luego: **Z = 8,74**

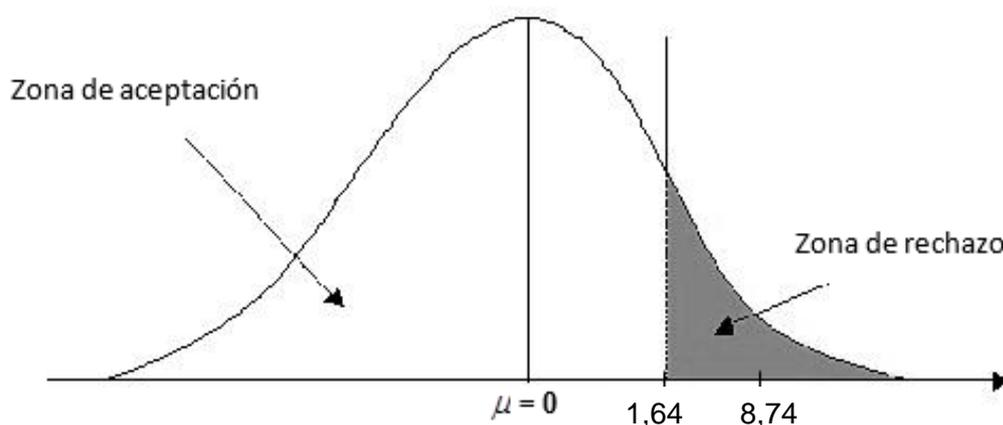


Figura 1. Gráfico de la prueba de hipótesis

Nota. Tomado de la base de datos del postest.

Como el valor de  $Z = 8,74$  es mayor respecto a  $Z$  crítica  $Z_c = 1,64$ , en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en la observación final del grupo experimental es mayor que los puntajes del grupo de control, es decir se tiene indicios suficientes para afirmar que la propuesta de intervención metodológica bajo un enfoque de aprendizaje significativo y con la utilización de la bicicleta influyen significativamente en la

mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL de la ciudad de Huánuco, 2018.

## 6. DISCUSIÓN.

Respecto a la investigación de Pérez (2015), describe resultados en cuanto se refiere a los Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia, los mismos que arribaron a resultados resaltantes, priorizando la importancia de los hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos ayudan a incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida y de ahí surge el “concepto de calidad de los años vividos, porque siguiendo a Sánchez Bañuelos (1996), debemos no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”. En efecto, se comparte la postura de dicha investigación con la nuestra ya que se mejoró la práctica de hábitos saludables como se observa en la tabla 5 con resultados similares.

Las bases teóricas se sustentan en los fundamentos de Castellar (2013), donde manifiesta que a través de un plan de estudios, en el que se vincula el uso de la bicicleta en niños y jóvenes, se incentiva la creación de hábitos saludables, para mejorar la relación que tienen con su cuerpo, visitando parques y zonas verdes de la ciudad, no solo para fortalecer prácticas deportivas y recreativas, sino además para transformar la percepción que se tiene de este tipo de espacios, ya que se analizan las funciones que cumplen dentro del territorio, identificando los beneficios que traen para la salud de la población que vive aledaños a ellos. Asimismo, tomando en consideración estas proposiciones, si se pretende promover una vida saludable en la población y más aún en los escolares, es necesario involucrar y comprometer a los padres de familia y autoridades a que masifique la utilización de la bicicleta en entornos naturales. Si se trata de promover comportamientos ambientales cívicos y visitar zonas naturales más a menudo, es necesario avivar la conexión emocional de los estudiantes con la naturaleza promoviendo el contacto directo con ésta. Con lo manifestado líneas arriba se acepta valorativamente la teoría, confirmando de esta manera los resultados de la presente investigación por complementar este estudio.

Se coincide en este estudio con Sanz (2016), quien manifiesta que la utilización de la bicicleta como recurso educativo, va estableciendo hábitos y prácticas de respeto hacia la naturaleza, ya que, al establecer rutas verdes para el reconocimiento de entornos naturales, las personas tienen un mayor contacto con los elementos naturales que se encuentran en el espacio urbano, formando un estilo de vida en relación con el descubrimiento de espacios verdes dentro de la ciudad. Siendo significativo los resultados mostrados en la investigación y habiendo mejorado los hábitos saludables en los estudiantes.

Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas. En ese sentido, los resultados corroboran que, con la utilización de la bicicleta como estrategia, los estudiantes del grupo experimental estuvieron con mejores puntuaciones que los del grupo de control en lo que respecta a una vida saludable.

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

En tal sentido, esta investigación tendrá trascendencia en medida que se utilice esta estrategia y recurso para el buen cuidado y la preservación de la salud. En ese sentido este trabajo constituye un gran aporte científico, el mismo que redundará principalmente en el cuidado de la salud y sobre todo a la práctica constante de los hábitos de vida saludable en los escolares.

## 7. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

La utilización de la bicicleta con una propuesta de intervención metodológica bajo un enfoque de aprendizaje significativo, logró mejorar significativamente las dimensiones de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco, Perú 2018. La estrategia aplicada con una buena utilización de la bicicleta resultó ser efectiva en un periodo de tiempo corto y puede ser aplicado en diferentes contextos. Es importante la práctica de actividades físicas al aire libre, así como los buenos hábitos posturales, higiénicos y alimenticios; ya que contribuye a la buena salud y calidad de vida, es decir, lograr un estado completo de bienestar físico, mental y social.

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

Se recomienda a los docentes de educación física de los diferentes niveles educativos de educación básica regular y universitario a utilizar la bicicleta como un elemento y recurso para mantener activo el organismo y buscar una vida activa y saludable, buscando espacios saludables y evitar una vida sedentaria.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ausubel, H. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2° Ed. Trillas México.

Acuña, A. (1991) *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen. P. 19-41.

Beas Jiménez, M., Rodríguez Prados, F. & Martínez Moreno, A. J. (2009) *El entorno natural y las actividades físicas en el medio natural como base para un proyecto educativo multidisciplinar*. Espiral. Cuadernos de profesorado, 4

(2),5665.Recuperadode[http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL\\_VOL\\_2\\_N\\_4\\_ART\\_6 .pdf](http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_2_N_4_ART_6.pdf)

Calero, M. (2004). Metodología Activa para Aprender y Enseñar Mejor. Perú: Edit. San Marcos.

Carrasco, D. (2009). Metodología de la Investigación Científica (2a. ed.). Lima: Editorial San Marcos.

Flor, I., Gándara, C., Revelo, J. (2005). Manual de educación Física-Deportes y Recreación por edades. Cultural S.A.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010) Metodología de la Investigación. 5ta Edición. México, México D.F.: Editorial McGraw Hill.

Ibáñez, R. (2015). Hábitos saludables de práctica de actividad físico deportiva en la población de mayores de la Región de Murcia: promoción y apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo. (Grado de Doctor). Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/336681>

Jiménez, T. (2012). El Modelo Barcelona de espacio público y diseño urbano: El espacio público de la movilidad, una cuestión de equilibrio entre gestión y diseño. El caso de la Gran Vía. (Tesis en Diseño Urbano: Arte, Ciudad, Sociedad) Barcelona: Universidad de Barcelona, Facultad de Urbanismo. Consulta: 21 de marzo de 2014: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/32124>

La República. (2011,15 de mayo). Más niños obesos en el Perú.

Lee, I. (2006, noviembre). Beneficio de la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas en: Actas de Jornada Internacional de Actividad Física y Salud.

Luque, P. (2016). La movilidad urbana sostenible una nueva razón para fomentar el uso de la bicicleta en el ámbito educativo. Revista Digital de Educación Física. Año 7, N° 40. Recuperado de: <http://emasf.webcindario.com>

Mejía, E. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Lima. Centro de Producción Educativa e Imprenta de la UNMSM.

Monereo, C. y Pozo, J. (2001). "Competencias para sobrevivir en el siglo XXI". Cuadernos de Pedagogía, N° 298 (enero), pp. 50-55.

Morales, J. (2017). Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de Turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo de Ecuador, 2015. (Grado Doctor). Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6490>

Navarro L. (2014). La bicicleta como recurso interdisciplinar (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5901>

Parot F. y Doron R. (1998, 2007). Diccionario Akal de Psicología. Madrid: Mostoles.

Pérez, R. (2015). Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico Deportiva en la Población de Mayores de la Región de Murcia. Promoción y Apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo, (tesis doctoral), Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento de Actividad Física y Deporte, Murcia.

Rivera J. (2015). El uso de la bicicleta como alternativa de transporte sostenible e inclusivo para Lima Metropolitana: recomendaciones desde un enfoque de movilidad. (Grado Magister) Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6484>

Romero J. y Amador, F. (2008). Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos. Bogotá: Editorial Kinesis.

Sánchez, H. (2006). Metodología y diseños de la investigación. Lima – Perú: editorial Visión universitaria 4ta edición.

Sánchez, B. (1996). La actividad física orientada a la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sanz A. (2016). Cómo lograr una unidad didáctica sobre el uso de la bicicleta en una escuela urbana de Segovia. (Tesis de pregrado) Universidad de Valladolid. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/17513>

Vara A. (2015). 7 pasos para elaborar una tesis. Editorial Macro. Lima Perú

Vygotsky, L. (1991). La Génesis de las Funciones Mentales Superiores. Barcelona.

Yuni J. y Urbano C. (2009). Técnicas para Investigar 3. Editorial Brujas, 1º edición Argentina.

**Fecha de recepción: 16/7/2020**

**Fecha de aceptación: 5/4/2021**