



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL ARTÍCULO

La nutrición como estrategia para la educación física.

AUTORA

Cevallos Mora Grecia Nataly.

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE ARTÍCULO
PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA

TUTOR

Ing. Herman Christian Zúñiga Muñoz, Mgtr.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. William Eliecer González Panchana, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Ing. Herman Christian Zúñiga Muñoz, Mgtr.
TUTOR**

**Lic. María Luisa Pincay Cedeño, PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Jorge Washington Valarezo Castro,
PhD.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Grecia Nataly Cevallos Mora, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

Ing. Herman Christian Zúñiga Muñoz, Mgtr.
C.I. 0916097173
TUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Grecia Nataly Cevallos Mora

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación la nutrición como estrategia para la educación física previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 05 días del mes de noviembre de año 2025

Grecia Nataly Cevallos Mora.
C.I. 0920347028
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Grecia Nataly Cevallos Mora

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 5 días del mes de noviembre de año 2025

Grecia Nataly Cevallos Mora.
C.I. 0920347028
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

La nutrición como estrategia para la educación física.

Autora: Grecia Nataly Cevallos Mora

Tutor: Ing. Herman Christian Zúñiga Muñoz, Mgtr

RESUMEN

La nutrición y la actividad física constituyen elementos esenciales para el desarrollo completo de los estudiantes, por ello el presente trabajo investigativo tuvo como objetivo evaluar la relación entre nutrición y rendimiento físico y académico en estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Domingo Faustino Sarmiento”. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental, utilizando una muestra de 40 estudiantes divididos en dos grupos: uno experimental, que recibió una intervención educativa en nutrición durante cinco semanas, y uno control, que continuó con sus actividades habituales. Se aplicó una lista de cotejo antes y después de la intervención para medir el rendimiento físico, complementado con una encuesta postest dirigida exclusivamente al grupo experimental. Los resultados mostraron una mejora significativa en el grupo experimental, con promedios que aumentaron de entre 5.60–6.50 en el pretest a entre 9.20–9.50 en el postest. En contraste, el grupo control presentó cambios mínimos entre ambos momentos. La correlación de Spearman realizado con datos del grupo experimental postest demostró una relación directa y fuerte entre el nivel de nutrición y el rendimiento físico y académico, con un coeficiente $\rho = 0.87$. La encuesta evidenció que la mayoría de los estudiantes del grupo experimental reconoció haber mejorado sus hábitos alimentarios y percibió un aumento en su rendimiento físico. En conclusión, la integración de contenidos nutricionales en la educación física escolar tiene un efecto positivo tanto en el desempeño físico como académico además de la formación de hábitos saludables en los estudiantes.

Palabras clave: nutrición, rendimiento físico, intervención educativa.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

La nutrición como estrategia para la educación física.

Autora: Grecia Nataly Cevallos Mora

Tutor: Ing. Herman Christian Zúñiga Muñoz, Mgrtr

ABSTRACT

Nutrition and physical activity are essential elements for the comprehensive development of students. Therefore, the objective of this research study was to evaluate the relationship between nutrition and physical performance in students of the “Domingo Faustino Sarmiento” Basic Education School. A quantitative approach with a quasi-experimental design was employed, using a sample of 40 students divided into two groups: an experimental group, which received an educational intervention on nutrition for five weeks, and a control group, which continued with their regular activities. A checklist was applied before and after the intervention to measure physical performance, complemented by a post-test survey administered exclusively to the experimental group. The results showed a significant improvement in the experimental group, with average scores increasing from between 5.60–6.50 in the pretest to between 9.20–9.50 in the posttest. In contrast, the control group showed minimal changes between the two stages. The Spearman correlation analysis using post-test data from the experimental group demonstrated a direct and strong relationship between nutritional level and academic performance, with a correlation coefficient $\rho = 0.87$ and a p-value < 0.001 . The survey revealed that the majority of students in the experimental group acknowledged having improved their eating habits and perceived an increase in their physical performance. In conclusion, the integration of nutritional content into school physical education has a positive effect on both physical and academic performance, as well as the formation of healthy habits in students.

Keywords: nutrition, physical performance, educational intervention.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

La nutrición como estrategia para la educación física.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DE
PUBLICACIÓN



REVISTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y SOCIAL "REINCISOL"

Hace constar que el artículo científico: **La Nutrición como Estrategia para la Educación Física**

De los autores: **Grecia Nataly Cevallos Mora y Herman Christian Zúñiga Muñoz**

Luego superar el proceso de evaluación por pares doble, revisión ciega, se ha dictaminado su **aprobación** del manuscrito, para su publicación en el vol. 4, núm. 8 correspondiente a la periodicidad julio – diciembre 2025 de frecuencia continua.

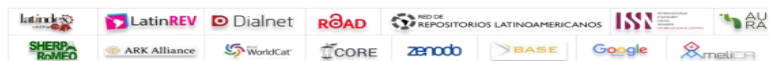
El cual podrá visualizarse en la dirección persistente <https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol>

Fecha de envío: 22-09-2025 **Fecha de Aceptado:** 04-10-2025 **Fecha de Publicado:** 03-11-2025

Bahía de Caráquez, 04 de octubre 2025




Prof. Gustavo Sanabria Sanabria, PhD
EDITOR



Este documento será válido únicamente si es descargado en <https://certificadoa.reincisol.com> utilizando el código único

| | |
|----------------------|--|
| Nombre de la Revista | REINCISOL Link: https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol |
|----------------------|--|