

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ JIMÉNEZ BORJA”**



Los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja”, Tacna 2022.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: TESINA

PRESENTADO POR:

Mamani Mamani, Diana Analy
Mamani Mamani, Lizbeth Fanny

Para optar el grado de:

Bachilleres en Educación

ASESOR (A)

Córdoba Quispe, Ruth Teonila
<https://orcid.org/0000-0002-4931-9237>

**Tacna – Perú
2022**

Página de jurado

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “JOSÉ JIMÉNEZ BORJA”, TACNA 2022.

Tesina sustentada el día _____ / _____ / _____

Siendo jurado de sustentación los siguientes docentes formadores:

PRESIDENTE (A)

SECRETARIO (A)

VOCAL



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **DIANA ANALY MAMANI MAMANI**, egresada del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" de Tacna, identificada con DNI: 73800402, DECLARO BAJO JURAMENTO que mi Trabajo de Investigación tipo Tesina titulado: "Los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del programa de estudios de educación primaria de la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" - Tacna, 2022.", es ORIGINAL y se apega a la verdad respetando los derechos de autor en la elaboración del mismo.

Así mismo, declaro que mi asesor del trabajo de investigación tipo Tesina fue la docente RUTH TEONILA CÓRDOVA QUISPE.

En caso de incumplimiento, aceptaré todas las sanciones que disponga el Código de Ética para la Investigación de la EESPP "José Jiménez Borja".

Tacna, 12 de Julio del 2023

DIANA ANALY MAMANI MAMANI
DNI: 73800402
(Autor)

RUTH TEONILA CÓRDOVA QUISPE
DNI: 00480441
(Asesor)



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **LIZBETH FANNY MAMANI MAMANI**, egresada del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" de Tacna, identificada con DNI: 70272315, DECLARO BAJO JURAMENTO que mi Trabajo de Investigación tipo Tesina titulado: "Los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del programa de estudios de educación primaria de la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" - Tacna, 2022.", es ORIGINAL y se apega a la verdad respetando los derechos de autor en la elaboración del mismo.

Así mismo, declaro que mi asesor del trabajo de investigación tipo Tesina fue la docente RUTH TEONILA CÓRDOVA QUISPE.

En caso de incumplimiento, aceptaré todas las sanciones que disponga el Código de Ética para la Investigación de la EESPP "José Jiménez Borja".

Tacna, 12 de Julio del 2023

.....
LIZBETH FANNY MAMANI MAMANI
DNI: 70272315
(Autor)

.....
RUTH TEONILA CÓRDOVA QUISPE
DNI: 00480442
(Asesor)

Dedicatoria

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme llegar hasta donde estoy, siempre guiándome en cada paso que doy. A mi madre, por apoyarme en los buenos y en los malos momentos. A mi amado hijo Dylan Mathías por ser mi motor, mi motivo para seguir adelante y pasar cada obstáculo que se me presentó a lo largo de mi formación profesional.

Lizbeth

A Dios por concederme salud y dirigir mis pasos, a mis padres Margarita y Martin quienes siempre me han apoyado y alentado a continuar mi formación, a mi hermano Luis, por compartir mis inquietudes, temores y animarme a poder culminar mi profesión.

Diana

Agradecimiento

Agradecemos a la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público “José Jiménez Borja” por acogernos, a la toda plana jerárquica por alentarnos a ser profesoras de calidad, por compartir sus conocimientos y brindarnos su apoyo total durante toda nuestra formación profesional.

Sobre todo, una gratitud especial a la docente Ana Luz Borda Soaquita por su paciencia y orientación para la culminación de nuestro trabajo de investigación, asimismo, agradecerle por habernos encaminado y motivado a cumplir nuestro objetivo, que es egresar como docentes de Educación Inicial. Finalmente, una gratitud profunda a la profesora Ruth Córdoba por estar comprometida con nuestro trabajo y el apoyo continuo que tuvo hacia nosotras para poder terminar con satisfacción nuestra investigación.

Equipo de investigación

Índice de contenidos

Página de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice de contenidos.....	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	1

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema.....	3
1.2. Formulación del problema.....	6
1.3. Justificación del estudio	7
1.4. Objetivos.....	9
1.5. Hipótesis.....	10
1.6. Variable e indicador	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes	14
2.2	Bases teóricas	19
2.2.1	Estilos de vida saludable	19
2.2.1.1	Definición de estilos de vida saludable	19
2.2.1.2	Tipos de estilos de vida saludable	20
2.2.1.3	Importancia de los estilos de vida saludable	22
2.2.1.4	Características de los estilos de vida saludable	23
2.2.1.5	Beneficios de los estilos de vida saludable	25
2.2.1.6	Factores de los estilos de vida saludable	26
2.2.1.7	Dimensiones de los estilos de vida saludable	28
2.3	Definición de términos.....	30

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Tipo de investigación	33
3.2	Diseño de investigación	34
3.3	Población y muestra	35
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
3.5	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	41

3.6	Validación y confiabilidad	42
3.6.2.	Confiabilidad del instrumento	44

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1	Descripción del trabajo de campo	49
4.2	Análisis estadístico descriptivo de los resultados	51
4.3	Pruebas estadísticas	71
4.4	Prueba de hipótesis.....	81
4.5	Verificación de hipótesis.....	92
CONCLUSIONES		99
RECOMENDACIONES.....		102
REFERENCIAS		103

Índice de tablas

Tabla 1 Operalización de la variable	13
Tabla 2 Distribución de la población	36
Tabla 3 Distribución de la muestra.....	37
Tabla 4 Escala de valores del Alfa de Cronbach.....	45
Tabla 5 Estadística de confiabilidad de los estilos de vida saludable	46
Tabla 6 Validez discriminante de los ítems de los estilos de vida saludable	46
Tabla 7 Niveles de los estilos de vida saludable de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria.....	51
Tabla 8 Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios	53
Tabla 9 Media aritmética por ítem de la dimensión hábitos alimentarios..	55
Tabla 10 Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte	57
Tabla 11 Media aritmética de la dimensión actividad física y deporte	59
Tabla 12 Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre	61
Tabla 13 Media aritmética por ítem de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre	63
Tabla 14 Niveles de los estilos de vida saludable de la dimensión adecuado descanso	65

Tabla 15 Media aritmética por ítem de la dimensión adecuado descanso	67
Tabla 16 Resumen de los estilos de vida saludable por dimensiones.....	68
Tabla 17 Distribución de normalidad de la variable estilos de vida saludable mediante la prueba de Shapiro-Wilk	71
Tabla 18 Distribución de normalidad de las dimensiones de la variable estilos de vida saludable con el estadístico Shapiro-Wilk	72
Tabla 19 Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y hábitos alimentarios	73
Tabla 20 Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y actividad física y deporte	75
Tabla 21 Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre.....	77
Tabla 22 Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y adecuado descanso.....	79

Índice de figuras

Figura 1 Distribución de instrumentos de la variable Estilos de vida saludable	40
Figura 2 Niveles de la variable Estilos de vida saludable	51
Figura 3 Niveles de la dimensión Hábitos alimentarios de la variable Estilos de vida saludable	53
Figura 4 Niveles de la dimensión Actividad física y deporte de la variable Estilos de vida saludable	57
Figura 5 Niveles de la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre de la variable Estilos de vida saludable	61
Figura 6 Niveles de la dimensión Adecuado descanso de la variable Estilos de vida saludable	65
Figura 7 Niveles de Estilos de vida saludable por dimensiones	69
Figura 8 Diagrama de dispersión entre Estilos de vida saludable y Hábitos alimentarios	73
Figura 9 Diagrama de dispersión entre Estilos de vida saludable y Actividad física y deporte	75
Figura 10 Diagrama de dispersión entre Estilos de vida saludable y Recreación y manejo del tiempo libre	77
Figura 11 Diagrama de dispersión entre Estilos de vida saludable y Adecuado descanso	79

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes. El tipo de investigación realizada fue no experimental, con un diseño descriptivo; compuesto por una población de 120 estudiantes. La muestra es de 29 estudiantes, la técnica aplicada fue la encuesta y como instrumento fue el cuestionario de estilos de vida saludable, el cual fue validado por juicio de expertos (88%), obteniendo una confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0.775, así mismo los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP “José Jiménez Borja” se encuentran en un nivel medio (79%) en cuanto a los estilos de vida saludable. En conclusión, los encuestados tienen un nivel medio de hábitos alimentarios adecuados, realizan actividades físicas y deportivas, tienen una recreación y manejo del tiempo libre adecuado y mantienen un adecuado descanso, teniendo un nivel de confianza del 95%.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, vida, salud, ejercicio, calidad de vida, hábitos alimentarios, dimensiones, encuesta.

Abstract

The study aimed to determine the level of healthy lifestyles in students. The type of research carried out was non-experimental, with a descriptive design; composed of a population of 120 students. The sample is 29 students, the applied technique was the survey and the instrument was the healthy lifestyle questionnaire, which was validated by expert judgment (88%), obtaining a reliability with a Cronbach's Alpha of 0.775, as well Likewise, the students of the IV cycle of the EESPP Primary Education Study Program "José Jiménez Borja" are at an average level (79%) in terms of healthy lifestyles. In conclusion, the respondents have an average level of adequate eating habits, perform physical and sports activities, have adequate recreation and free time management, and maintain adequate rest, having a confidence level of 95%.

KEYWORDS

Food, life, health, exercise, quality of life, eating habits, dimensions, survey.

Introducción

En la presente investigación se realizó un estudio con los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, con el objetivo de determinar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes. El problema observado fue motivo para poder realizar este trabajo de investigación que es el inadecuado estilo de vida saludable que presentan los estudiantes encuestados.

Esta investigación consta por cuatro capítulos que se representa de la siguiente manera:

En el **Capítulo I**, denominado Planteamiento del problema, se desarrolla la descripción de la problemática, la formulación del problema, justificación, objetivos, hipótesis de la investigación, variable e indicador.

En el **Capítulo II**, llamado Fundamentos Teórico Científico, se ha trabajado los antecedentes internacionales, nacionales y locales, asimismo las bases teóricas científicas, definición de los términos básicos de las variables de la investigación.

En el **Capítulo III**, denominado Metodología, se investiga el tipo y diseño de investigación, de la misma forma la población, muestra, muestreo de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección y técnicas de procesamiento análisis e interpretación de datos.

En el **Capítulo IV**, muestra los Resultados de la descripción de la investigación, procesamiento de datos, además, se muestran tablas con sus respectivas interpretaciones y la contrastación de hipótesis, así mismo se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Finalmente, esta investigación pretende servir como antecedente para futuras indagaciones que sean del mismo entorno del problema, es por ello que se invita a la reflexión, para así abrir nuevos principios de información, beneficiando en la mejora de una sociedad del conocimiento y la exploración.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Los estilos de vida saludable es un tema que en la actualidad aqueja a muchas personas sin importar la edad, la estabilidad económica, raza, religión, etc. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020) afirma que con el inicio de la pandemia, se produjeron diferentes problemas en distintos rubros, económicos, familiares o de salud; por ello, cabe resaltar que con el inicio de la cuarentena muchas personas estuvieron encerrados la mayor parte del tiempo; esto condujo a contraer un desorden en la vida saludable ya que muchas veces los horarios del desayuno, almuerzo y cena no eran a la hora, consumir la mayor parte del tiempo comidas altas en grasas, azúcares, estar sentados todo el día.

Hoy en día, volver otra vez a la normalidad después de pasar 2 años encerrados en casa, se puede observar cambios drásticos en cuanto a una vida saludable, muchas personas contrajeron enfermedades debido a un estilo de vida inadecuado, el estrés encabeza la lista de deficiencias en el ser humano, el sedentarismo, problemas visuales, la obesidad, ser personas menos sociales, etc. La deficiencia de tener un estilo de vida saludable, afecta en diferentes aspectos en una persona, tanto en el desempeño del aprendizaje, desempeños deportivos y en la vida cotidiana.

Frente a esto a la UNICEF (2021) le resulta inquietante que en el año 2020, el hambre se incrementara tanto en términos absolutos como relativos, superando el crecimiento de la población. El peor de los escenarios, según sus datos, supone que un 10% de los habitantes del planeta sufrieron inseguridad alimentaria el año pasado, frente al 8,4% en 2019; más de la mitad de ellos (418 millones) viven en Asia, más de un tercio (282 millones) en África; y una proporción menor (60 millones) en América Latina y el Caribe. Pero el aumento más pronunciado se registró en África, donde el 21% de la población está afectada, más del doble que en cualquier otra región.

En este sentido el Instituto Nacional de Estadística e Informática NEI (2021) alerta a los departamentos que presentaron los niveles más altos de desnutrición crónica que fueron: Huancavelica (31,5%), Loreto (25,2%), Cajamarca (24,4%), Huánuco (19,2%), Ayacucho (18,1%) y Pasco (18,0%). Por el contrario, los departamentos que mostraron los menores niveles de desnutrición fueron: Tacna (1,9%), Moquegua (2,2%), Lima Metropolitana (4,6%), Provincia Constitucional del Callao (5,6%), Ica (5,9%) y Arequipa (6,0%).

A nivel regional la Dirección Regional de Salud DIRESA Tacna (2019) informo los casos de diabetes e hipertensión están afectando a más del 20% de la población de Tacna debido a factores de riesgos, como el consumo de tabaco, el uso nocivo del alcohol, régimen alimentario poco saludable y la baja actividad física.

Particularmente, la problemática se enfocó en los estudiantes del VI ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” el cual se ha podido observar un inadecuado estilo de vida saludable. Lo cual se evidencia en algunos elementos que causan este problema que son la falta de

ejercicio, el sedentarismo, problemas de estrés, carga de trabajo frecuente, desorden alimenticio, consumo de comidas chatarra. De seguir con este estilo de vida inadecuado los estudiantes van a presentar enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad, problemas mentales, bajo rendimiento académico, anemia.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema Principal

¿Determinar cuál es el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP “José Jiménez Borja”, Tacna 2022?

1.2.2. Problemas Secundarios

- a. ¿Cuál es la relación entre la dimensión hábitos alimentarios con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022?
- b. ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física y deporte con los estilos de vida saludable en los estudiantes del

IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022?

- c. ¿Cuál es la relación entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022?
- d. ¿Cuál es la relación entre la dimensión adecuado descanso con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022?

1.3. Justificación del estudio

a. Justificación teórica

Desde esta perspectiva se busca ampliar el concepto de estilos de vida saludable con conocimiento existentes. Así mismo servirá de soporte para quienes deseen tener una mejor calidad de vida; para que de esta manera logren absorber y desarrollar de manera adecuada los aprendizajes a un cien por ciento.

b. Justificación metodológica

La aplicación de técnicas e instrumentos como encuestas válidas y confiables, con el respaldo de las herramientas tecnológicas como el programa SPSS, Excel, el cual permitió al investigador analizar datos de manera confiable y precisa sobre los estilos de vida saludable.

c. Justificación social

En este estudio contribuye a una comunidad educativa que promueve la enseñanza - aprendizaje, por lo que es primordial contar con un buen estilo de vida saludable para así poder mostrar un desempeño al cien por ciento, hoy en la actualidad se está generando un impacto alarmante sobre el inadecuado estilo de vida saludable en la sociedad; por lo que el objetivo es determinar las medidas de prevención en la población estudiantil.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar el nivel de los Estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

- a. Identificar la relación entre la dimensión hábitos alimentarios con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.
- b. Identificar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.
- c. Identificar la relación entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre con los en los estudiantes del IV ciclo del

Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP
José Jiménez Borja, Tacna 2022.

- d. Identificar la relación entre la dimensión adecuado descanso con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP
José Jiménez Borja, Tacna 2022.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

El nivel de estilos de vida saludable en los estudiantes del IV Ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022; es medio.

1.5.2. Hipótesis Específicos

- a. La dimensión hábitos alimentarios se relaciona directamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP
José Jiménez Borja, Tacna 2022.

- b. La dimensión actividad física y deporte se relaciona directamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.

- c. La dimensión recreación y manejo del tiempo libre se relaciona directamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.

- d. La dimensión adecuado descanso se relaciona directamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja, Tacna 2022.

1.6. Variable e indicador

1.6.1. Identificación de la variable

a. Definición conceptual

La OMS (1948) menciona que los estilos de vida saludable significan estar bien en todos los aspectos de la salud tanto física y mentalmente.

b. Definición operacional

Mantiene el progreso de aquellas acciones que son reveladoras para la persona y en las que esta toma parte, para identificar los estilos de vida saludable se mide a través de un cuestionario denominado estilos de vida saludable, conteniendo 30 ítems posteriormente divididos en cuatro dimensiones, hábitos alimentarios, actividad física, recreación y manejo del tiempo libre, por último, adecuado descanso.

1.6.2. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Preguntas	Escala de valoración	Niveles / Rangos
Estilos de vida saludable	• Hábitos alimentarios	• Selección de alimentos	Del 1 al 15	a. Nunca (1)	Puntaje de 91 – 120 será considerado saludable .
		• Preparación de alimentos		b. Algunas veces (2)	
		• Forma de consumo de alimentos		c. Frecuentemente (3)	
		• Tipo de actividad		d. Siempre (4)	
	• Actividad física y deporte	• Duración	Del 16 al 22		Puntaje de 61 – 90 será considerado saludable .
	• Recreación y manejo del tiempo libre.	• Actividad deportiva	Del 22 al 25		Puntaje de 30 – 60 será considerado no saludable .
		• Actividad cultural			
		• Actividad social			
	• Adecuado descanso	• Descanso	Del 26 al 30		

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Internacional

Campos (2021) en la investigación titulada: “Estilos de vida en adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados”, Chile, para lograr el título de Magister en enfermería, se aplicó el enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 489 estudiantes, aplicándose el instrumento Estilos de vida fantástico. Se concluye que en el presente estudio solo el 10% de los adolescentes obtuvieron puntajes superiores a 61, lo que corresponden a mejores estilos de vida. Los hombres obtuvieron puntajes mayores, al igual que los/las adolescentes de edad temprana (10 a 14 años).

Palate (2018) en la investigación titulada: “Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería”, Ecuador, para optar el título de Licenciada en enfermería, se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 50 estudiantes, aplicándose el instrumento de estilos de vida de los estudiantes de enfermería. Se concluyó que los estilos de vida en los estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición por lo cual se muestran resultados en donde el 48% evita comer comida poco saludable, en salud oral solo el 56% de los estudiantes cepilla sus dientes por los menos dos veces al día, realizar actividad física se reportó que el 54% sólo a veces realiza actividad física, 48% maneja el estrés y la ansiedad.

Broncano (2018) en la investigación titulada: “Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad nacional de Chimborazo”, Ecuador, para optar el título de licenciado en enfermería, se aplicó el enfoque mixto, con diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 211, aplicándose el instrumento Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I). Se concluyó que la dimensión de Auto actualización alcanzó el 46.3% y la dimensión Ejercicio el 44.5%, lo que significa que, en la escala, los estudiantes alcanzan únicamente el puntaje de poco saludable.

Nacional

Sánchez (2019) en la investigación titulada: “Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando”, Lima, para optar el título de maestro en docencia superior e investigación universitaria, se trabajó bajo un enfoque transversal, se trabajó con una muestra de 50 estudiantes, aplicándose el instrumento Estilos de vida saludable. Se concluyó que el 52% de los estudiantes no practican un estilo de vida saludable.

Lino (2018) en la investigación titulada: “Estilos de vida saludable de los docentes de la facultad de estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia”, Lima, para optar el título de cirujano dentista, se aplicó el enfoque transversal, con un diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 92 estudiantes, aplicándose el instrumento prácticas y creencias sobre estilos de vida. Se concluyó que la mayoría de docentes no realizan actividades físicas, sin embargo, cuentan con una dieta balanceada y saludable; es por ello que se muestran resultados en donde solo el 42.4% “algunas veces” realizan ejercicio, 46.7% realizan actividades físicas de recreación “algunas veces”, 73.9% “algunas veces” se mantienen con sueño durante el día, en los autocuidados

el 78.5% “frecuentemente” se realizan exámenes, solo el 13% fuma.

Quispe (2021) en la investigación titulada “Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas del distrito de Orcopampa – Castilla”, Arequipa, para optar el título de Psicóloga, se aplicó el enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 195 estudiantes, aplicándose el instrumento Estilos de vida y escala de bienestar Psicológico para adolescentes, se concluyó que los estilos de vida saludable de los estudiantes en forma general se perciben en un nivel medio ya que un en cuanto a los Niveles de estilos de vida saludables se obtuvo que el 57.4% de los evaluados muestra un estilo de Vida regularmente saludable, seguida de un 27.2% que muestra un estilo de vida saludable. En tercer lugar, un 15.4% muestra un estilo de vida no saludable.

Local

Serrano (2018) en su investigación denominada “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal de enfermería en el servicio de emergencia del hospital Hipólito

Unanue”, Tacna, para optar el título de segunda especialidad en cuidado enfermero en emergencias y desastres, se aplicó el enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 45 personas, aplicándose dos instrumentos, escala de estilo de vida y la ficha de observación sobre evaluación nutricional, se concluyó que la mayoría (68,9%) del personal de enfermería presentan estilo de vida no saludable y en menor porcentaje (31,1%) estilo de vida saludable.

Sandoval (2021) en su investigación denominada “Funcionalidad familiar y estilos de vida del adulto mayor del puesto de salud Ramón Copaja”, Tacna, para optar el título de Licenciado en Enfermería, se aplicó el enfoque descriptivo, con un diseño no experimental, con una muestra de 63 personas, se aplicó el cuestionario, se concluyó que los estilos de vida se encuentran en un nivel “saludable” con 57,14% (36), seguido por el nivel “nada saludable” y “muy saludable” con un 25,40% (16) y 17,46% (11), respectivamente.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida saludable

2.2.1.1 Definición de estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable influyen cuantiosamente en la salud de una persona, desde la práctica diaria de ejercicios, una alimentación adecuada hasta sentirse bien psicológicamente, es por ello que Yolany et.al (2016) dice que “se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada” (Pág. 34).

De la misma forma Carranco et.al (2019) menciona que “los estilos de vida saludables son formas cotidianas de vivir que incluyen patrones de conducta de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su condición de salud y calidad de vida” (Pág. 347).

Por otro lado, Lorenzo y Días (2019) afirma que el estilo de vida es una forma de manifestarse y la condición de vida que la persona integra al mundo que les rodea, con ello incluye hábitos

de alimentación, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Así mismo Galán y Gascón (2021) considera que “los estilos de vida son conductas repetitivas que pueden proteger o causar daño en la salud de las personas, debido a que están influenciados por factores individuales, factores sociales o del medio que rodean al individuo” (Pág. 3).

En resumen, la condición para que un comportamiento se forme en un estilo de vida saludable debe realizarse de forma constante o monótona, ya que forma parte de la vida cotidiana, y se manifiesta constantemente.

2.2.1.2 Tipos de estilos de vida saludable

Son once tipos de estilos de vida saludable que una persona debe desarrollar para lograr un equilibrado estado de salud, tal como lo menciona Yolany et.al (2016)

- a. Mantenimiento corporal, cuidar la higiene personal como bañarse, cepillarse los dientes, lavarse las manos, etc.
- b. Actividad física, los ejercicios ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobre peso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.

- c. Tonificación muscular, la carga muscular ayuda a mantener un cuerpo activo, sin dolencias musculares, reduce las malas posturas.
- d. Tener un buen descanso, el reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo.
- e. Alimentación balanceada, tener una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales.
- f. Mantener la mente ocupada, es importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos.
- g. Control de estrés, el nerviosismo, ansiedad, estrés, en muy diferentes intensidades está considerado una de las mayores afecciones de la actualidad.
- h. Salud sexual, si lleva una vida sexual activa o desea iniciarlo, debe hacerlo con responsabilidad para prevención de infecciones de transmisión sexual.
- i. Viabilidad segura, aplica tanto para los transeúntes como para automóviles, se debe respetar las señales de tránsito.
- j. Aprovechar el tiempo libre, el hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlos ayuda a equilibrar la vida.
- k. Vida social activa, tener una relación buena familiar, entre amigos y en diferentes aspectos del día a día. (Pág. 34)

En conclusión, existen una variedad de tipos de estilos de vida saludable, que comprende la higiene personal, realizar ejercicios para mantenerse activo, tener la mente ocupada, aprovechar los tiempos libres, etc.

2.2.1.3 Importancia de los estilos de vida saludable

Mantener un adecuado estilo de vida saludable es importante para que uno mismo se sienta mejor, tranquilo y no padezca de enfermedades con el paso de los años, es por ello que Campo et.al (2017) definen que los estilos de vida saludables son importantes porque son un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida.

De la misma forma Gallardo et.al (2015) menciona que es importante tener un estilo de vida adecuado para su salud, además, la potenciación de hábitos de vida sanos, como el abandono del tabaco, ejercicio moderado y el descenso en el consumo de alcohol, unidos a una dieta adecuada, para prevenir no solo de enfermedades cardiovasculares, también la prevención de la obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.

Así mismo Sanabria et.al (2007) definen que es significativo tener un estilo de vida saludable porque pueden prevenir la aparición de enfermedades en grupos poblacionales, es por ello que las investigaciones se han centrado en indagar acerca del impacto de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales en el estilo de vida de las personas y su relación con el mantenimiento de la salud y la aparición de la enfermedad.

En conclusión, los estilos de vida saludable previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, psicológicas, así mismo son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que alcanza una persona para su propio bienestar en la salud de su cuerpo y mente.

2.2.1.4 Características de los estilos de vida saludable

Existen cuatro características fundamentales que definen los estilos de vida saludable es por ello que La Universidad Abierta y a Distancia de México (2019) en su revista menciona a Elliot que define las siguientes características:

- a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual.
- c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente, que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.
- d. El concepto de estilo de vida no implica una razón común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común. (Pág. 9)

Del mismo modo Martínez (2016) afirma que un estilo de vida saludable se construye en el día a día, en él influye la actividad física, el trabajo, la familia, la cultura y los patrones de consumo de alimentos. Los trastornos digestivos y otras enfermedades pueden hacer que se sienta deprimido o ansioso. En cambio, comer sano y hacer ejercicio te ayudará a desarrollar mejores ideas sobre sí mismo y el resto del mundo. Los estudios demuestran que

las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el hígado graso y las enfermedades gastrointestinales están directamente relacionadas con estilos de vida poco saludables y reducen significativamente.

En conclusión, los estilos de vida saludables se refieren a hábitos que tienen cierta continuidad en el tiempo, reducen las enfermedades crónicas, cardiovascular, nivelará los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, reducirá las enfermedades degenerativas como, cáncer, Alzheimer, etc.

2.2.1.5 Beneficios de los estilos de vida saludable

Existen cuatro beneficios de los estilos de vida saludable así lo afirma Istúriz (2017)

- a. Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición.
- b. Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.

- c. Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- d. Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral (Pág. 337).

En síntesis, los estilos de vida saludable ayudan a prevenir la aparición de enfermedades, asegurar que los conocimientos se adapten a un nivel académico, establecer hábitos, evaluar y conocer patrones de comportamiento que ayuden a promover la protección y gestión responsable de la salud.

2.2.1.6 Factores de los estilos de vida saludable

Existen factores importantes de los estilos de vida saludable que se asocian a diferentes entornos y realidades de una persona, es así que Montenegro y Ruíz (2019) afirma que los factores asociados a los diferentes estilos de vida son las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes que se infirieren en sus comportamientos a través de los hábitos y las costumbres relacionados con la salud.

Del mismo modo, Cecilia et.al (2018) recalca que los factores determinados son el entorno social y laboral, el ambiente, la alimentación, la recreación, el nivel educativo, el sexo, actividad física, entre otros. Por lo que la adopción de un estilo de vida dependerá en gran medida del entorno, así como de los hábitos y las conductas que se desarrollen.

Así mismo Espinoza y Rojas (2020) manifiestan que en el estilo de vida incluye comportamientos y hábitos determinados por factores culturales y sociales, siendo la familia lo más influyente, además existen otros factores como la escolaridad, el poder adquisitivo, la carga académica y laboral.

En palabras resumidas existen diversos factores asociados como el factor sociodemográfico, académicos, laborales que influyen en cómo llevar un adecuado estilo de vida saludable, todos estos dependen de las influencias sociales que reciben de las personas a su alrededor.

2.2.1.7 Dimensiones de los estilos de vida saludable

a. Hábitos alimentarios

Según Duran (2019) define como hábitos de toda la vida que influyen en la alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y nutritiva junto con el ejercicio es una receta ideal para una buena salud. Una dieta variada debe incluir alimentos de todas las categorías y en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes.

En conclusión, los hábitos de vida afectan en la alimentación, llevar una dieta equilibrada, variada y nutritiva junto con el ejercicio es una receta ideal para una buena salud.

b. Actividad física y deporte

Según Vidarte et.al (2011) la actividad física es un concepto integral, que significa todo tipo de movimiento del cuerpo o del musculo esquelético. La energía está en toda persona que trabaja las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y

actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

Es por ello que, la actividad física es el movimiento del cuerpo que está contenida de energía, el cual trabaja las 24 horas excepto para dormir o descansar. Por consiguiente, hay ocupaciones elementales para el mantenimiento de la vida y ocupaciones encaminadas al goce.

c. Recreación y manejo del tiempo libre

Según Suárez et.al (2017) define la recreación y el tiempo libre que es una expresión relativamente reciente que está relacionada con la pérdida del “tiempo natural”, sustituido por el tiempo del 45 reloj y la realización de trabajos con los que difícilmente llega a identificarse la persona.

Por tanto, las modalidades y actividades son necesarias para tener una vida plena llena de actividades recreativas, a lo cual mejorará la salud.

d. Adecuado descanso

Según Ceña (2017) menciona que es primordial dedicarle el tiempo darle importancia al hecho de descansar bien, con un adecuado y reparador reposo físico y mental, ya que hay efectos económicos asociados a estas alteraciones, es necesario resaltar que el binomio del sueño-salud cobra cada vez más importancia en nuestra sociedad.

En resumen, el tener responsabilidades económicas, cargos familiares, muchas veces conlleva a no tener un adecuado descanso y recuperación física y mental, es por ello que es necesario recalcar que el descanso es cada vez más importante en la sociedad.

2.3 Definición de términos

Saludable

Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal.

Estilos

Modo, manera, forma de comportamiento.

Horarios

Tiempo durante el cual se desarrolla habitual o regularmente una acción o se realiza una actividad.

Alimentación

Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

Hábitos

Son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos.

Actividad física

Es el movimiento que desarrolla un individuo, fomentando el consumo de energía.

Recreación

Define a la acción y efecto de recrear, también hace referencia a crear o producir de nuevo algo. Así mismo refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Descanso

Es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad.

Calidad de vida

Son las condiciones que determinan el modo de vivir de una persona o de un conjunto de individuos. A mayor calidad de vida, mejores condiciones en lo referente al bienestar y la posibilidad de progreso.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo no experimental es por ello que Hernández et.al (2018) plantean que este tipo de diseño no maneja variables intencionalmente; significa los fenómenos estudiados porque se desarrollan en su contexto natural, describen y analizan las relaciones que pueden existir entre las variables, pero sin que se produzca ningún cambio por parte del investigador. Así mismo Arispe et.al (2020) menciona “que en estos tipos de diseño no se manipulan las variables, los fenómenos se observan de manera natural, para posteriormente analizarlos” (Pág. 69).

3.2 Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es descriptivo, es por ello que Arispe et.al (2020) menciona que este tipo de diseño posibilita explicar las propiedades, perfiles la población, sociedad, compañía, entre otros; se utiliza una vez que se tiene escasa información acerca del acontecimiento; puede utilizarse con muestras medianas y grandes que posibilita estimar las cantidades. Tienen la posibilidad de ser básicas. Arias (2021) menciona que “estos estudios tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, de grupos, comunidades, objeto o cualquier fenómeno. Se recolectan datos de la variable de estudio y se miden” (Pág. 70). En síntesis, es intentar predecir el valor próximo de la variable en un conjunto de sujetos.

Lo que responde al siguiente esquema:

M \longrightarrow **O_x**

Donde:

M: Muestra

O_x: Observaciones de la variable Estilos de vida saludable.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

Según Alperin (2014) es la colección completa de individuos, plantas, animales, rocas, minerales o cosas que tienen por lo menos una característica común. De igual forma Arispe et.al (2020) menciona a Chaudhuri quien define como el conjunto de casos que tienen una serie de especificaciones en común y se encuentran en un espacio determinado. En muchos casos, no es posible analizar toda la población por cuestiones de tiempo y recursos humanos. Es por ello que debe trabajarse con una parte llamada “Muestra” (Pág. 73).

Por ende, la población objeto de estudio está conformada por 120 estudiantes del IV ciclo de los Programas de Estudio de Educación Inicial, Educación Primaria y Carrera Profesional de Educación Física, tal como se puntualiza a continuación:

Tabla 2*Distribución de la población*

Ciclo académico	Programa o carrera de estudio	N° de estudiantes
IV	Educación Inicial- A	30
IV	Educación Inicial- B	35
IV	Educación Primaria	30
IV	Educación Física	25
	Total	120

Fuente: Información recabada de secretaria académica

3.3.2 Muestra

Según Condori (2020) afirma, que la “muestra es la parte representativa de la población, con las mismas características generales de la población” (Pág. 2). Del mismo modo, López y Roldán (2017) mencionan, que la muestra estadística es una sección o subconjunto de unidades que representan un grupo denominado población o universo, elegidos de manera aleatoria, y sujetas a observación científica para obtener resultados válidos para una población en particular, el universo entero está bajo

investigación, dentro de los límites del error identificable y la probabilidad.

En efecto, la muestra está conformada por 29 estudiantes del IV ciclo del Programa de estudios de Educación Primaria, en suma, representa el 25% de la población, tal como se especifica a continuación:

Tabla 3

Distribución de la muestra

Ciclo académico	Programa de estudios	N° de estudiantes
IV	Educación Primaria	29

Fuente: Secretaría académica

3.3.3 Muestreo

Según Alperin (2014) define que el “muestreo es una operación que consiste en obtener una proporción seleccionada (muestra) de la población en estudio, de tal manera que sea representativa con respecto a las propiedades que deseamos analizar dentro de los límites medibles de error” (Pág. 5).

López y Roldán (2017) definen que el muestreo probabilístico es aquel muestreo que estrictamente hablando son todas las unidades de la población que tienen una probabilidad conocida de ser incluidas en la muestra, y por tanto también la probabilidad de obtener cada muestra mediante el procedimiento un programa aleatorio. Según con los autores, se ha llegado a la conclusión que, este proyecto de investigación se utilizará el muestreo no probabilístico, intencional y circunstancial.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Según Cheesman (2010) afirma que la técnica es un “conjunto de procedimientos y recursos de que se denomina una ciencia o un arte. Pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos. Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo” (pág. 4).

De acuerdo al autor, se ha llegado a la conclusión que, en este proyecto de investigación se utilizó la técnica de la encuesta dirigida a los estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja del programa de estudios de Educación Primaria, con el propósito de

identificar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes.

3.4.2 Instrumentos

El instrumento del presente trabajo de investigación está compuesto por un cuestionario: denominado estilos de vida saludable, como se detalla a continuación:

El instrumento denominado: *Encuesta*, fue elaborado por Likert, adaptado por Arrivillaga et.al, en la investigación realizada en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (2019). Mide las 4 dimensiones: Hábitos alimentarios, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre y adecuado descanso. La aplicación es individual, el tiempo de aplicación es de 20 min aproximadamente.

La validez del instrumento se llevó a cabo a través de la técnica de juicio de expertos (03) y la confiabilidad se realizó a través del Alfa de Cronbach (α), obteniéndose 0.745.

Figura 1*Distribución de instrumentos de la variable estilos de vida saludable*

FICHA TÉCNICA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
Nombre del instrumento	Cuestionario tipo Likert
Autor	Rensis Likert
Adaptación	Willyam Porfirio Sánchez Valerio
Administración	Individual
Aplicación	Estudiantes
Procedencia	Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Propósito	Evaluación del nivel de Estilos de vida saludable
N° de ítems	30 Ítems
Dimensiones	Dimensión 1: Hábitos alimentarios Dimensión 2: Actividad física y deporte Dimensión 3: Recreación y manejo del tiempo libre Dimensión 4: Adecuado descanso
Escala de valoración	Siempre 04 Frecuentemente 03 Algunas veces 02 Nunca 01
Duración	Entre 20 a 30 minutos aproximadamente.
Baremo	(91 - 120) Alto (61 - 90) Medio (30 - 60) Bajo

Fuente: Elaboración propia

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

3.5.1 Técnicas de procesamiento

En este trabajo la información recolectada se procesó en una hoja electrónica MS-EXCEL y SPSS, en función de la naturaleza de las variables.

3.5.2 Técnicas de análisis e interpretación

En definitiva, se aplicó la estadística descriptiva, a través de tablas y figuras de frecuencias porcentuales. De igual forma se aplicó la estadística inferencial, para establecer la normalidad de variables Z de Shapiro-Wilk. Para verificar las hipótesis R de Pearson, Rho de Spearman y T de Student.

Paso 1. Formulación de hipótesis

Paso 2. Alfa = 5%

Paso 3. Elección del test estadístico

Paso 4. Diseño de prueba

Paso 5. Cálculo del estadístico de prueba

Paso 6. Decisión

Paso 7. Conclusión

3.5.3 Técnicas de prueba de hipótesis

Según Carrasco (2005) “se trata de enviar a la verificación empírica el enunciado positivo expresado en la hipótesis, es decir, la verificación de los hechos en lo dicho en la hipótesis” (Pág. 512).

El procedimiento comparativo ayudó a determinar si la hipótesis formulada para la investigación es o no aceptada. La decisión estadística es la siguiente:

- Si el valor Sig < 0,05 (5%), entonces se acepta la hipótesis
- Si el valor Sig > 0,005 (5%), entonces se rechaza la hipótesis

3.6 Validación y confiabilidad

3.6.1. Validez del instrumento

Para el autor Carrasco (2005) “se caracteriza por las herramientas de investigación que incluye el hecho de que miden de manera objetiva, precisa, honesta y creíble lo que quieren medir para las variables en estudio”. (pág. 339). En otras palabras, cualquier herramienta es válida cuando mide lo que se necesita y cuando proporciona los datos requeridos.

Por tanto, a través del juicio de expertos que aportaron elementos de construcción, relaciones y sabiduría en el perfil, se validará el instrumento utilizado en la investigación.

3.6.1.1. Validez por expertos del instrumento Estilos de vida saludable

El resultado de la validación reportó un promedio de valoración conveniente, por lo cual a juicio de los expertos nace la aplicación del instrumento de investigación. A continuación, se presenta un consolidado de los resultados de la validación.

EXPERTOS	PERFIL (Anotar el título y/o grado académico)	EVALUACIÓN		
		Favorable	Poco favorable	Desfavorable
Experto 1	Profesor de ciencias sociales	X		
Experto 2	Docente formador	X		
Experto 3	Docente formador	X		

Nota: En la evaluación del instrumento indicar la opinión final de cada experto.

3.6.2. Confiabilidad del instrumento

Según Carrasco (2005) afirma que “la cualidad o característica de un instrumento de medida, le permite obtener los mismos resultados, cuando se aplica una o más veces a la misma persona o a grupos de personas durante diferentes períodos de tiempo” (Pág. 339).

Los términos clave son:

- a) Consistente estable, porque los resultados no deben variar, aun cuando sean obtenidos en diferentes tiempos.
- b) Predecible, porque la precisión y certeza del instrumento hace suponer las características de los resultados.
- c) Objetivo, porque los resultados obtenidos se ajustan a la realidad a la cual corresponden las variables de estudio.

La confiabilidad fue realizada con técnica Alfa de Cronbach, para lo cual el instrumento se aplicó a una muestra de 29 estudiantes. El Alfa de Cronbach calcula el instrumento de los estilos de vida saludable con un valor de 0,804 de fiabilidad, el cual se encuentra dentro del límite de 0.76 al 0,89 que indica una fuerte confiabilidad.

Para poder precisar estas conclusiones se presentan en la siguiente tabla que muestra la escala de valores del Alfa de Cronbach.

Tabla 4

Tabla 6

Escala de valores del Alfa de Cronbach

ESCALA DE VALORES DEL ALFA DE CRONBACH	
RANGO	DESCRIPCIÓN
-1 a 0	No es confiable
0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
0,5 a 0,75	Moderada confiabilidad
0.76 a 0,89	Fuerte confiabilidad
0,9 a 1	Alta confiabilidad

Fuente: Elaboración propia

3.6.2.1. Confiabilidad del instrumento Estilos de vida saludable

En la presente investigación se obtuvo de una muestra piloto, un Alfa de Cronbach de 0,775 demostrando una fuerte confiabilidad. Asimismo se realizó la validez discriminante de los ítems.

Tabla 5

Estadística de confiabilidad de los estilos de vida saludable

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,775	,748	30

Nota: Cálculo del Alfa de Cronbach del instrumento Estilos de vida saludable en una muestra piloto.

Tabla 6

Validez discriminante de los ítems de los estilos de vida saludable

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Cuándo tienes dinero, prefieres comprar alimentos nutritivos?	,522	,788
¿Te gusta la propaganda sobre alimentos nutritivos que pasan en la televisión?	,160	,805
¿Postergas comer tus alimentos de forma voluntaria?	,298	,799
¿Tus amistades eligen por ti, a la hora de comer?	-,015	,809
¿Te lavas las manos después de ir al baño?	-,075	,811
¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	,307	,799
¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos?	,529	,789
¿Consumes más de 2 litros de agua durante el día?	,385	,796
¿En tu refrigerio consumes frutas?	,488	,791
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	,099	,805

¿Consumes verduras cocidas y pre cocidas?	,574	,786
¿Consumes refrescos, golosinas, snacks, pasteles y gaseosas?	-,360	,815
¿El refrigerio que consumes todos los días, lo compras en el quiosco de tu centro de estudios?	,089	,808
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	,596	,786
¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa de televisión, video u otro similar?	,183	,803
¿Practicar alguna actividad física o deportiva?	,393	,795
¿Realizas actividades físicas frecuentes con tu familia?	,485	,791
¿Juegas en el parque, centro de estudios o patio con tus compañeros o amigos?	,410	,794
¿Estas más tiempo en la computadora o jugando videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	,186	,803
¿Utilizas el bus de transporte para trasladarte a tu centro de estudios?	-,019	,813
¿Caminas al menos cuatro cuadras diariamente?	-,070	,812
¿Realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	,593	,785
¿Tus padres participan activamente en juegos de casa?	,396	,795

¿Destinas parte de tu tiempo libre para poder actividades de recreación?	,496	,791
¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	,228	,803
¿En tu tiempo libre realizas actividades de recreación?	,612	,784
¿Cumples con tu horario para cenar e irte a la cama?	,325	,798
¿Respetas tus horarios de sueño?	,625	,785
¿Duermes bien y te levantas descansado?	,104	,808
¿Tienes sueño durante el día?	,270	,801

Nota: Cálculo del Alfa de Cronbach del instrumento Estilos de vida saludable en una muestra piloto.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Descripción del trabajo de campo

La investigación se desarrolló considerando las siguientes etapas:

4.1.1 Planificación

El proyecto de investigación se inició en el año 2022, en el mes de agosto el cual fue revisado y aprobado. En el mes de junio se inició con la elaboración del marco teórico y todos los fundamentos necesarios para el siguiente proceso. Asimismo, en el mes de julio del 2022, se planificó la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, previa coordinación con el coordinador Académico del Programa de Estudio de Educación Primaria Prof. Misla Bustamante, asimismo con el docente del

curso, la cual permitió el acceso al aula para brindar las indicaciones necesarias a los estudiantes.

4.1.2 Ejecución

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la EESPP “José Jiménez Borja”, Tacna; en los estudiantes del Programa de Estudio de Educación Primaria IV en el mes de junio del 2022.

4.1.3 Evaluación

Para la evaluación o recojo de los datos mediante el instrumento, se utilizó un cuestionario, este fue aplicado de manera presencial en las aulas con la previa autorización del docente.

4.2 Análisis estadístico descriptivo de los resultados

4.2.1. Análisis estadístico de la variable Estilos de vida saludable

Tabla 7

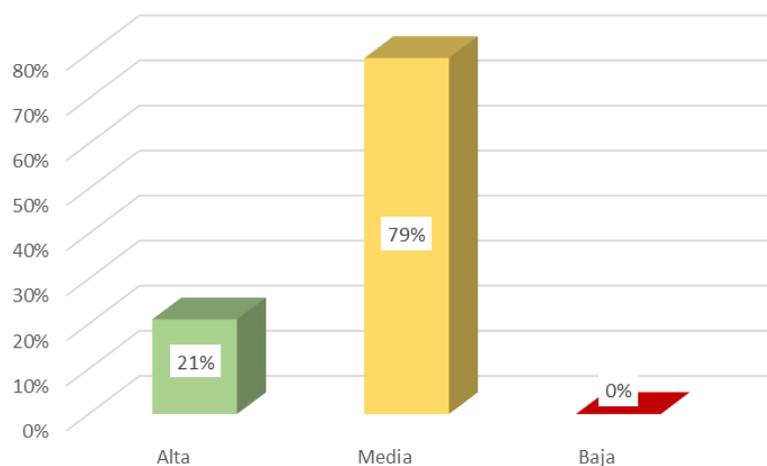
Nivel de los estilos de vida saludable de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria

Niveles	f	%
Alta	6	21%
Media	23	79%
Baja	0	0%
Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de los estilos de vida saludable en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 2

Nivel de los estilos de vida saludable de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria



Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de los estilos de vida saludable en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 7 sobre los niveles de los estilos de vida saludable en los estudiantes del Programa de Estudios de educación Primaria. Se aprecia que del 100% de los estudiantes evaluados, el 21% se encuentra en un nivel alto, un 79% se encuentra en el nivel medio y ningún estudiante se encuentra en el nivel bajo. Por lo tanto, se concluye que la mayoría de estudiantes presentan un promedio medio en cuanto al nivel de estilos de vida saludable, reflejando que no tienen una alimentación adecuada, la gran mayoría no practica ejercicios diarios, no se sienten bien psicológicamente.

4.2.1.1. Análisis estadístico por dimensiones de los estilos de vida saludable

Tabla 8

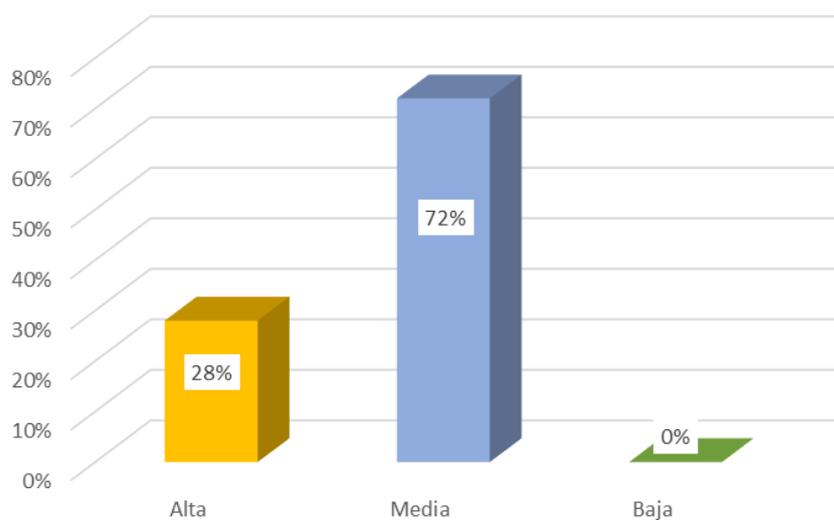
Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios

Niveles	f	%
Alta	8	28%
Media	21	72%
Baja	0	0%
Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 3

Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios



Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 8 se muestra el nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión hábitos alimentarios del cual se aprecia que del 100% de los estudiantes evaluados, el 28% se encuentra en un nivel alto, un 72% se encuentra en el nivel medio y ningún estudiante se encuentra en el nivel bajo. En conclusión la mayoría de estudiantes presentan un promedio medio en cuanto a los hábitos alimentarios, reflejando que la gran mayoría no llevan una correcta dieta equilibrada, no incluyen alimentos de todas las categorías para satisfacer energía y nutrientes.

Tabla 9*Media aritmética por ítem de la dimensión hábitos alimentarios*

Ítems	Promedio
¿Tus amistades eligen por ti, a la hora de comer?	3.79
¿Te lavas las manos después de ir al baño?	3.76
¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	3.41
¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos?	3.38
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	2.90
¿Consumes verduras cocidas y pre cocidas?	2.83
¿Postergas comer tus alimentos de forma voluntaria?	2.66
¿En tu refrigerio consumes frutas?	2.66
¿Cuándo tienes dinero, prefieres comprar alimentos nutritivos?	2.66
¿Te gusta la propaganda sobre alimentos nutritivos que pasan en la televisión?	2.62
¿Consumes más de 2 litros de agua durante el día?	2.59
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	2.45
¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa de televisión, video u otro similar?	2.45
¿El refrigerio que consumes todos los días, los compras en el quiosco de tu centro de estudios?	2.34
¿Consumes comida chatarra?	2.28

Interpretación

En la tabla 9, se presentan quince ítems que muestran las características de mayor a menor recurrencia en los estudiantes en la dimensión hábitos alimentarios.

La media más alta encontrada es 3.7 que corresponde al ítem 4, indica que las amistades de los estudiantes eligen sus alimentos a la hora comer. En segundo lugar, se encuentra la media 3.7 que corresponde al ítem 5, que indica que los estudiantes se lavan las manos después de ir al baño; mientras que los de menor promedio ocupan el catorceavo lugar donde se encuentra la media 2.3, que corresponde al ítem 13, que indica que los estudiantes compran su refrigerio en el quiosco de su centro de estudios. En quinceavo lugar se encuentra la media 2.2, que corresponde al ítem 12, que indica que los estudiantes consumen comida chatarra.

Tabla 10

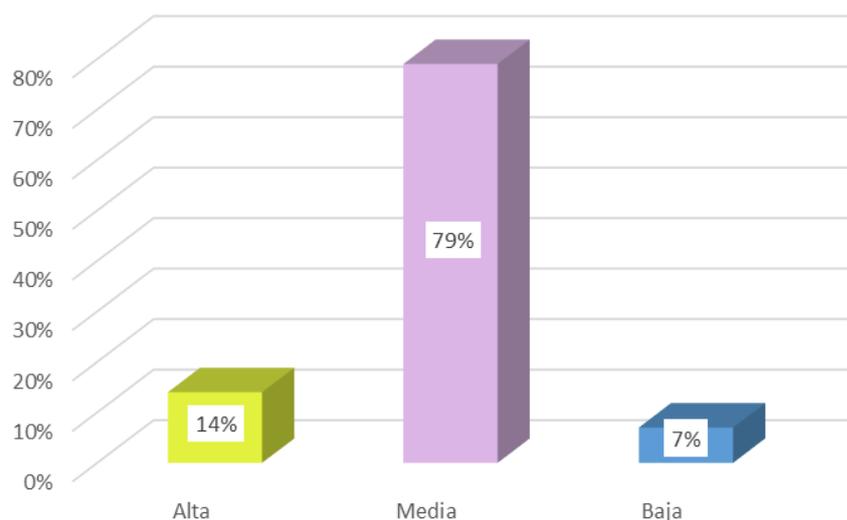
Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte

Niveles	f	%
Alta	4	14%
Media	23	79%
Baja	2	7%
Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 4

Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte



Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 10 se presenta el nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y deporte; en la cual se aprecia que del 100% de los estudiantes evaluados, el 14% se encuentra en un nivel alto, un 79% se encuentra en el nivel medio y 7% se encuentra en el nivel bajo. En resumen la mayoría de estudiantes presentan un promedio regular en cuanto a la actividad física y deporte, reflejando entonces que la gran mayoría de estudiantes no realizan actividades físicas en sus tiempos libres.

Tabla 11*Media aritmética de la dimensión actividad física y deporte*

Ítems	Promedio
¿Utilizas el bus de transporte para trasladarte a tu centro de estudios?	3.52
¿Caminas al menos cuatro cuadras diariamente?	3.48
¿Estas más tiempo en la computadora o jugando videojuegos que haciendo algún deporte actividad física?	2.69
¿Practicas alguna actividad física o deportiva con frecuencia?	2.38
¿Juegas en el parque, centro de estudios o patio con tus compañeros o amigos de manera frecuente?	2.14
¿Realizas actividades físicas frecuentes con tu familia?	1.69

Interpretación

En la tabla 11, se presentan seis ítems que muestran las características de mayor y menor recurrencia en los estudiantes en la dimensión actividad física y deporte; Por lo que, la media más alta encontrada es 3.5 que corresponde al ítem 20, indica que los estudiantes utilizan el bus de transporte para trasladarse a su centro de estudio. En segundo lugar, se encuentra la media 3.4 que corresponde al ítem 21, que indica que los estudiantes caminan al menos cuatro cuadras diariamente; mientras que los de menor promedio ocupan el quinto lugar, con una media de 2.1, que corresponde al ítem 18, que indica que los estudiantes juegan en los parques, centro de estudios u patio con sus compañeros de manera frecuente. En sexto lugar se ubica la media 1.6, que corresponde al ítem 17, que indica que los estudiantes realizan actividades físicas frecuentes con su familia.

Tabla 12

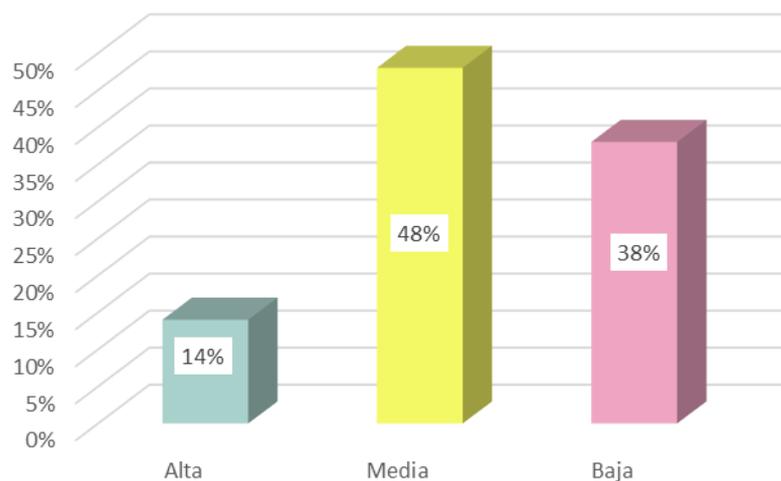
Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre

Niveles	f	%
Alta	4	14%
Media	14	48%
Baja	11	38%
Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 5

Nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre



Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 12 se presenta el nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre. Por ende se aprecia que del 100% de los estudiantes evaluados, el 14% se encuentra en un nivel alto, un 48% se encuentra en el nivel medio 38% se encuentra en el nivel bajo. En síntesis la mayoría de estudiantes presentan un promedio intermedio en cuanto a la recreación y manejo del tiempo libre, reflejando que la gran mayoría de estudiantes no realizan actividades recreativas y difícilmente se identifican con ello.

Tabla 13

Media aritmética por ítem de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre

Ítems	Promedio
¿Destinas parte de tu tiempo libre para poder recrearte?	2.69
¿En tu tiempo libre realizas actividades de recreación?	2.62
¿Realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	2.55
¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	2.21
¿Tus padres participan activamente en juegos de casa?	1.90

Interpretación

En la tabla 13, se presentan 5 ítems del cual se evidencia las características de mayor y menor recurrencia en los estudiantes en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre. Se observa que las características con mayor promedio encontrado es 2.6 que corresponde al ítem 24, indica que los estudiantes destinan parte de su tiempo libre para poder recrearse. En segundo lugar, se encuentra la media 2.6 que corresponde al ítem 26, que indica que los estudiantes en su tiempo libre realizan actividades de recreación; Mientras que el de menor promedio ocupa el quinto lugar, con un promedio de 1.9, que corresponde al ítem 23, que indica que los padres de los estudiantes participan activamente en juegos de casa.

Tabla 14

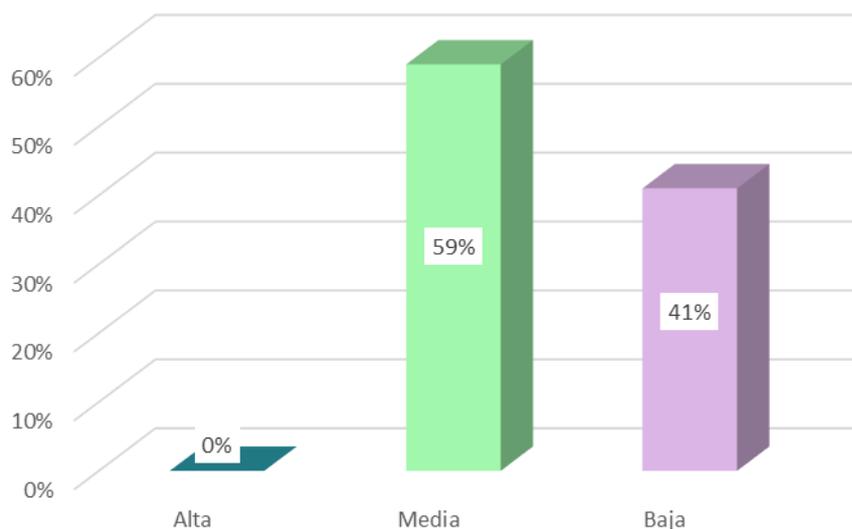
Niveles de los estilos de vida saludable de la dimensión adecuado descanso

Niveles	f	%
Alta	0	0%
Media	17	59%
Baja	12	41%
Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión adecuado descanso en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 6

Niveles de los estilos de vida saludable de la dimensión adecuado descanso



Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión adecuado descanso en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria del IV ciclo en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 14 se presenta el nivel de los estilos de vida saludable en la dimensión adecuado descanso; Del cual se estima que del 100% de los estudiantes evaluados, ningún estudiante se encuentra en un nivel alto, un 59% se encuentra en el nivel medio y 41% se encuentra en el nivel bajo. En conclusión, la mayoría de estudiantes presentan un promedio medio en cuanto a la dimensión adecuado descanso de la variable estilos de vida saludable, reflejando que la gran mayoría de estudiantes no tienen un correcto reposo físico y mental, ya que muchos presentan preocupaciones económicas, de estudio o cargas familiares.

Tabla 15

Media aritmética por ítem de la dimensión adecuado descanso

Ítems	Promedio
¿Tienes sueño durante el día?	2.52
¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	2.24
¿Respetas tus horarios de sueño?	2.17
¿Duermes bien y te levantas descansado?	2.17

Interpretación

En la tabla 15, se muestran características de mayor y menor recurrencia en los estudiantes en la dimensión adecuado descanso. Del cual se observa que la media más alta encontrada es 2.5 que corresponde al ítem 30, indica que los estudiantes tienen sueño durante el día. En segundo lugar, se encuentra la media 2.2 que corresponde al ítem 27, que indica que los estudiantes tienen horario para poder cenar e irse a la cama. En tercer lugar, está la media 2.1, que corresponde al ítem 28, indica que los estudiantes respetan sus horarios de sueño. En cuarto lugar, se ubica la media 2.1, que corresponde al ítem 29, que indica que los estudiantes duermen bien y se levantan descansados.

4.2.1.2. Resumen estadístico de la variable Estilos de vida saludable

Tabla 16

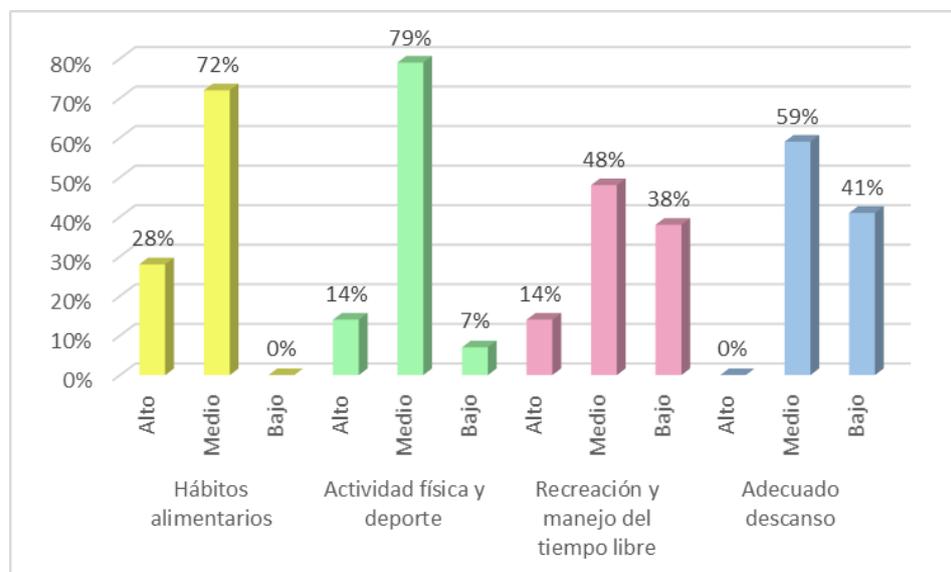
Resumen de los estilos de vida saludable por dimensiones

Dimensiones	Niveles	f	%
Hábitos alimentarios	Alto	8	28%
	Medio	21	72%
	Bajo	0	0%
	Total	29	100%
Actividad física y deporte	Alto	4	14%
	Medio	23	79%
	Bajo	2	7%
	Total	29	100%
Recreación y manejo del tiempo libre	Alto	4	14%
	Medio	14	48%
	Bajo	11	38%
	Total	29	100%
Adecuado descanso	Alto	0	0%
	Medio	17	59%
	Bajo	12	41%
	Total	29	100%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de estilos de vida saludable en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria en la EESPP José Jiménez Borja.

Figura 7

Nivel de estilos de vida saludable por dimensiones



Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de estilos de vida saludable en los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria en la EESPP José Jiménez Borja.

Interpretación

En la tabla 16 sobre las dimensiones de los Estilos de vida saludable, podemos describir que en la dimensión Hábitos alimentarios; el nivel predominante es el promedio (72%) con una ligera tendencia hacia el nivel bajo (28%), debido a que las amistades de los estudiantes frecuentemente no influyen en la elección del alimento en la hora de comer, así mismo la mayoría de

los estudiantes tienen buenos hábitos de higiene personal y consumen en pocas cantidades comida chatarra. En la dimensión Actividad física y deporte; el nivel predominante también alcanza un promedio (79%) con una ligera tendencia hacia el nivel bajo (14%), ya que frecuentemente los estudiantes realizan alguna actividad física, algunas veces lo hacen en compañía de sus familiares, mayormente usan el bus de transporte para trasladarse a su centro de estudios y siempre caminan por lo menos una cuadra durante el día. En la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre; el nivel predominante es el promedio (48%) con tendencia hacia el nivel alto (38%), por lo que siempre los estudiantes destinan parte de su tiempo libre para poder recrearse, algunas veces realizan actividades deportivas, por otra parte muy pocas veces participan en eventos artísticos y actividades en juegos de casa. En la dimensión Adecuado descanso; el nivel predominante es el promedio (59%) con tendencia hacia el nivel alto (41%); porque frecuentemente los estudiantes tienen sueño durante el día y pocos estudiantes respetan sus horarios.

4.3 Pruebas estadísticas

4.3.1 Prueba de normalidad

4.3.1.1. Prueba de normalidad de la variable Estilos de vida saludable

Tabla 17

Distribución de normalidad de la variable estilos de vida saludable mediante la prueba de Shapiro-Wilk

Variable	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida saludable	,983	29	,915

En la tabla 17 se muestra sobre la determinación de normalidad de datos de la variable estilos de vida saludable, se observa la Sig de $0.9 > 0.05$. Por ello se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , lo que nos indica que hay distribución normal en los datos, por lo tanto, se trabaja con el estadístico r de Pearson para establecer la asociación entre variables.

Tabla 18

Distribución de normalidad de las dimensiones de la variable estilos de vida saludable con el estadístico Shapiro-Wilk

Dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Hábitos alimentarios	,944	29	,127
Dimensión Actividad física y deporte	,926	29	,043
Dimensión Recreación y manejo del tiempo libre	,946	29	,141
Dimensión Adecuado descanso	,959	29	,317

En la tabla 18 sobre la determinación de normalidad en las dimensiones de los estilos de vida saludable, se observa un p-valor = 0,127 > 0,05 para los hábitos alimentarios lo que indica que existe distribución normal; también los hay para la dimensión actividad física y deporte con p-valor=0,043>0,05, para la dimensión recreación y manejo del tiempo libre con p-valor=0,141>0,05 y para la dimensión adecuado descanso con p= 0,317>0,05. Por lo tanto, las dimensiones de los estilos de vida saludable presentan normalidad, por lo que corresponde hacer un análisis correlacional con el coeficiente r de Pearson y Rho de Spearman.

4.3.2 Prueba correlacional

Se aplicará la correlación de Pearson



4.3.2.1 Prueba correlacional de los Estilos de vida saludable

Tabla 19

Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y hábitos alimentarios

Correlaciones			Hábitos alimentarios
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,818**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación de los instrumentos de estilos de vida saludable y hábitos alimentarios

Figura 8

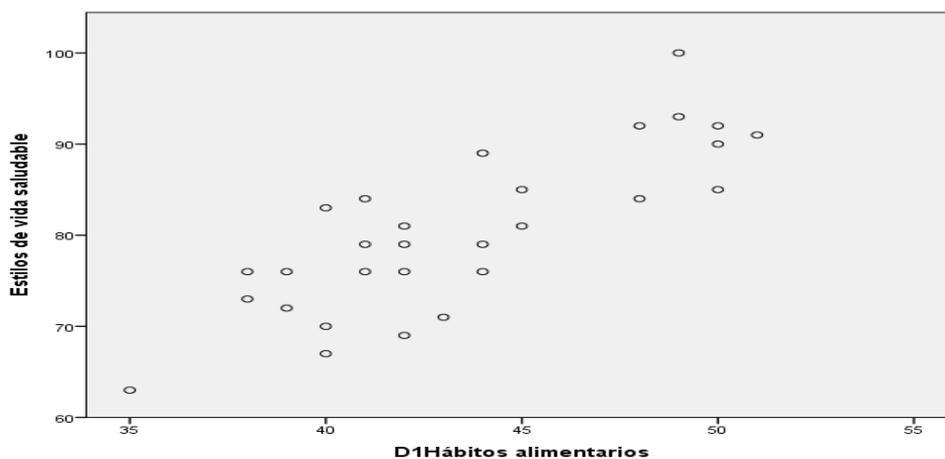


Diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y hábitos alimentarios

Interpretación

La tabla 17 muestra un coeficiente de correlación r de Pearson igual a 0,818 correspondiendo a una magnitud de correlación muy alta y positiva. Asimismo, el valor Sig. (0,000) indica la existencia de una correlación significativa entre las variables del estudio. La nube de puntos refleja que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal ascendente, es decir, a mayor nivel de los estilos de vida saludable le corresponde mayor hábito alimentario.

Tabla 20

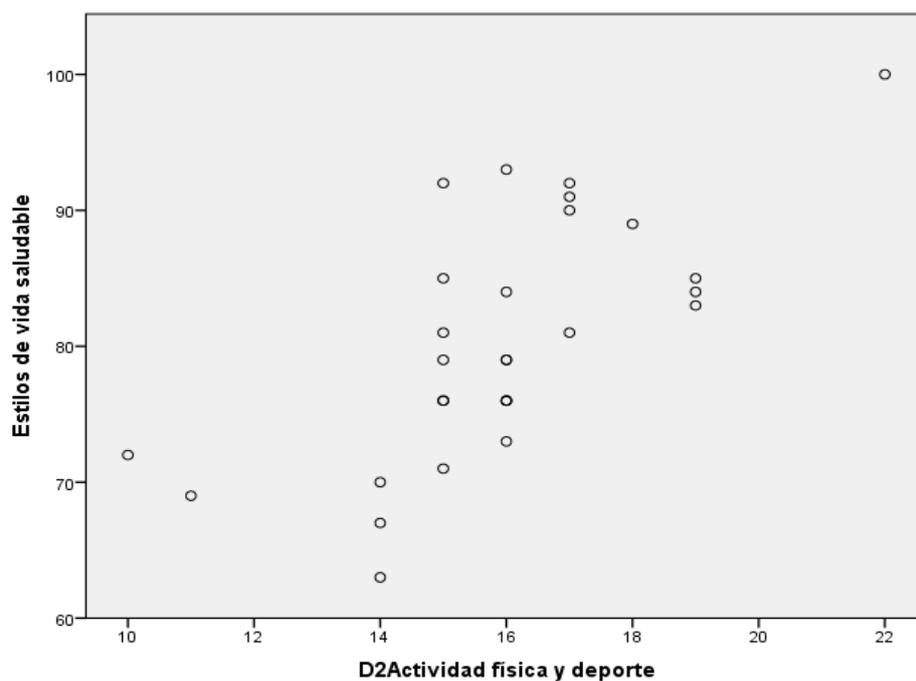
Coeficiente de correlación r de Pearson entre Estilos de vida saludable y Actividad física y deporte

Correlaciones			Actividad física y deporte
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,681**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación de los instrumentos de los estilos de vida saludable y actividad física y deporte.

Figura 9

Diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y actividad física y deporte



Interpretación

La tabla 20 muestra un coeficiente de correlación r de Pearson igual a 0,681 correspondiendo a una magnitud de correlación alta. Asimismo, el valor Sig. (0,000) indica la existencia de una correlación significativa entre los estilos de vida saludable y la segunda dimensión actividad física y deporte. La nube de puntos refleja que las puntuaciones siguen un modelo lineal ascendente, es decir, a mayor nivel de los estilos de vida saludable, mayor actividad física y deporte.

Tabla 21

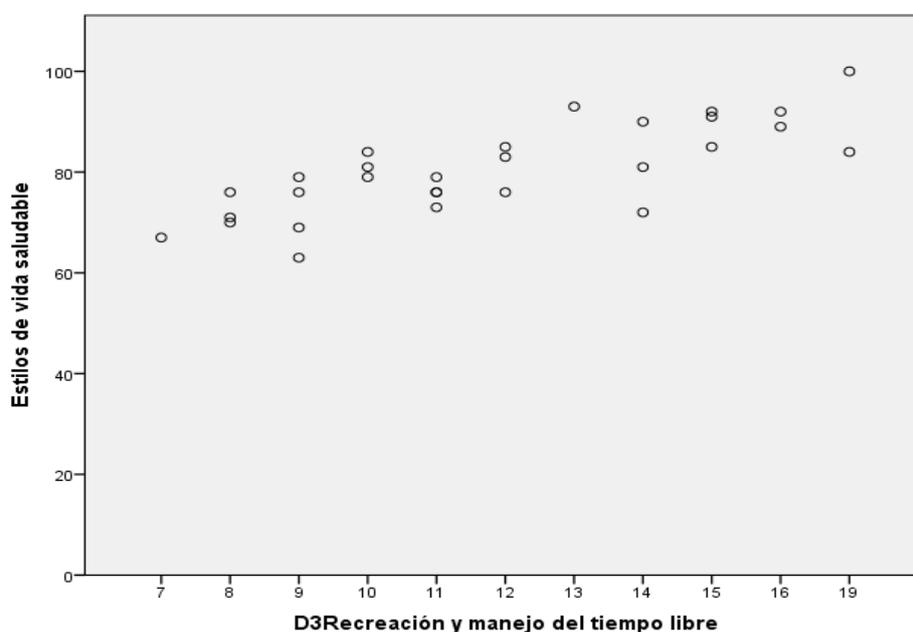
Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre

Correlaciones			
			Recreación y manejo del tiempo libre
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,768**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación de los instrumentos de los estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre.

Figura 10

Diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre



Interpretación

La tabla 21 muestra un coeficiente de correlación r de Pearson igual a 0,768 correspondiendo a una magnitud de correlación alta y positiva. Asimismo, el valor Sig. (0,000) indica la existencia de una correlación significativa entre las variables del estudio. La nube de puntos refleja que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal ascendente, es decir, a mayor nivel de estilos de vida saludable mayor recreación y manejo del tiempo libre.

Tabla 22

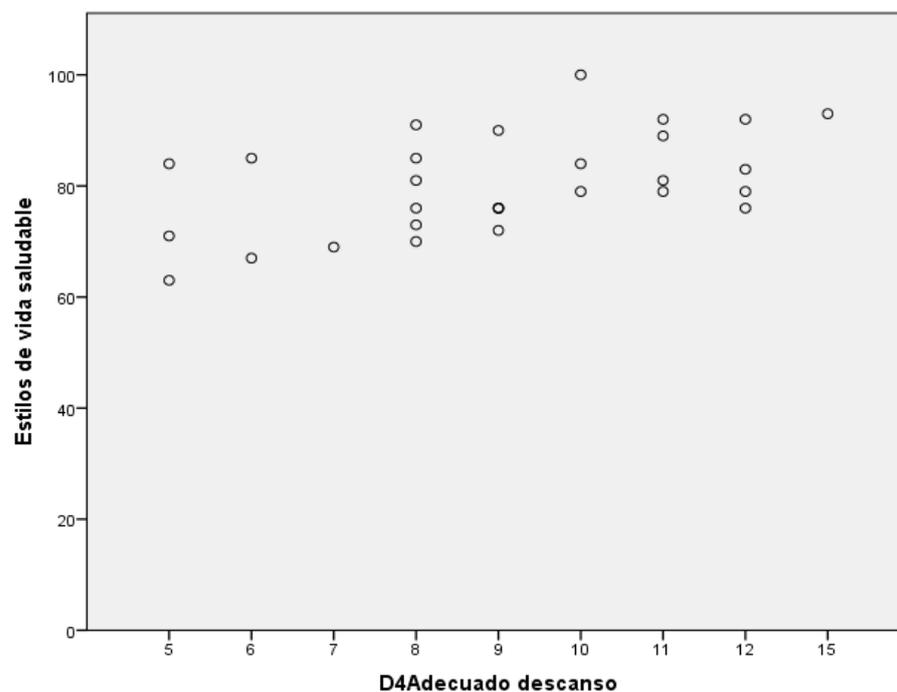
Coeficiente de correlación r de Pearson entre estilos de vida saludable y adecuado descanso

Correlaciones			
			Adecuado descanso
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,511**
		Sig. (bilateral)	,005
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación de los instrumentos de los estilos de vida saludable y adecuado descanso.

Figura 11

Diagrama de dispersión entre Estilos de vida saludable y Adecuado descanso



Interpretación

La tabla 22 muestra un coeficiente de correlación r de Pearson igual a 0,511 correspondiendo a una magnitud de correlación moderada. Asimismo, el valor Sig. (0,005) indica la existencia de una correlación significativa entre las variables del estudio. La nube de puntos refleja que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal ascendente, es decir, a mayor nivel de los estilos de vida saludable se tendrá un mayor adecuado descanso.

4.4 Prueba de hipótesis

4.4.1 Prueba de hipótesis general

Existe un nivel medio de los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

a. Hipótesis estadística

H₀: No existe un nivel medio de estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

H_a: Existe un nivel medio de estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

b. Significancia: $\alpha = 0.05$

c. Tipo de prueba estadística

Se usó la T de Student con una sola muestra (cola a la derecha).

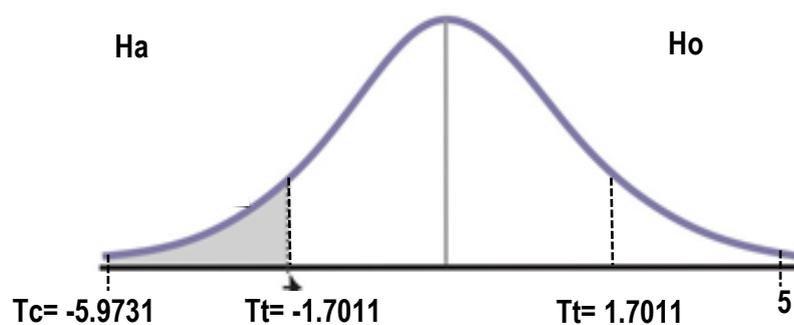
d. Diseño de la prueba

- Grados de libertad

$$n-1$$

$$29-1= 28$$

- Valor de la T de tabla es 1.7011

**e. Calcular estadístico**

X = Media

s = Desviación estándar

n = Muestra

Tamaño de la muestra

$$Tc = \frac{x-0}{s} x \sqrt{n}$$

$$Tc = \frac{80 - 90}{8.87} x \sqrt{29}$$

$$Tc = -1.127 x 5.3$$

$$Tc = -5.9731$$

f. Regla de decisión

Si el valor de $t_c > t_t$ se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Si el valor de $t_c < t_t$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

g. Decisión y conclusión

Como la t_c se obtuvo -5.9731 y la t_t se obtuvo 1.7011, es por ello que se decide rechazar la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alterna.

Se concluye que, existe un nivel medio de los estilos de vida en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

4.4.2 Prueba de hipótesis específicas**4.4.2.1. Prueba de primera hipótesis específica**

Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y Hábitos Alimenticios en los estudiantes del IV semestre de la

Carrera Profesional de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

a. Prueba de hipótesis estadística

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y los hábitos alimenticios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y los hábitos alimenticios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

b. Significancia: alfa = 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utilizó el estadístico de prueba r de Pearson y la técnica de su significancia (Sig.).

d. Regla de decisión

Si el valor Sig. $< 0,05$, se rechaza la hipótesis nula

Si el valor Sig. $> 0,05$, se acepta la hipótesis nula

e. Aplicación de prueba estadística

Correlaciones			Hábitos alimentarios
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,818**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación del instrumento de estilos de vida saludable.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Pearson = 0,818, indica que la relación es positiva y muy alta, es decir, a mayor nivel en la dimensión frecuencia lectora, mayor pensamiento crítico. Asimismo, el valor Sig.= 0,000<0,05 indica una relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, comprobándose de esta manera la primera hipótesis.

4.4.2.2. Prueba de segunda hipótesis específica

Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y Actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

a. Prueba de hipótesis estadística

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

b. Significancia: alfa = 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utilizó el estadístico de prueba r de Pearson y la técnica de su significancia (Sig.).

d. Regla de decisión

Si el valor Sig. < 0,05, se rechaza la hipótesis nula

Si el valor Sig. > 0,05, se acepta la hipótesis nula

e. Aplicación de prueba estadística

Correlaciones			
			D2Actividad física y deporte
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,681**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación del instrumento de estilos de vida saludable.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Pearson = 0.681, indica que la relación es positiva y alta, es decir, a mayor nivel en la dimensión frecuencia lectora, mayor pensamiento crítico. Asimismo, el valor Sig.= 0,000<0,05 indica una relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la

hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, comprobándose de esta manera la segunda hipótesis.

4.4.2.3. Prueba de tercera hipótesis específica

Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

a. Prueba de hipótesis estadística

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

b. Significancia: alfa = 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utilizó el estadístico de prueba r de Pearson y la técnica de su significancia (Sig.).

d. Regla de decisión

Si el valor Sig. < 0,05, se rechaza la hipótesis nula

Si el valor Sig. > 0,05, se acepta la hipótesis nula

e. Aplicación de prueba estadística

Correlaciones			
			Recreación y manejo del tiempo libre
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,768**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación del instrumento de estilos de vida saludable.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Pearson = 0,768, indica que la relación es positiva y alta, es decir, a mayor nivel en la

dimensión frecuencia lectora, mayor pensamiento crítico. Asimismo, el valor Sig.= 0,000<0,05 indica una relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, comprobándose de esta manera la tercera hipótesis.

4.4.2.4. Prueba de cuarta hipótesis específica

Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

a. Prueba de hipótesis estadística

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

Ha: Existe relación significativa entre estilos de vida saludable y adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el año 2022.

b. Significancia: alfa = 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utilizó el estadístico de prueba r de Pearson y la técnica de su significancia (Sig.).

d. Regla de decisión

Si el valor Sig. < 0,05, se rechaza la hipótesis nula

Si el valor Sig. > 0,05, se acepta la hipótesis nula

e. Aplicación de prueba estadística

Correlaciones			
			Adecuado descanso
r de Pearson	Estilos de vida saludable	Correlación de Pearson	,511**
		Sig. (bilateral)	,005
		N	29

Nota: Cálculo realizado en el programa SPSS 21 considerando los resultados de la aplicación del instrumento de estilos de vida saludable.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Pearson = 0,511, indica que la relación es moderada, es decir, a mayor nivel estilos de vida saludable, mayor adecuado descanso. Asimismo, el valor Sig.= 0,005<0,05 indica una relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, comprobándose de esta manera la cuarta hipótesis.

4.5 Verificación de hipótesis

4.5.1. Verificación de la primera hipótesis específica

Existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión hábitos alimentarios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

En la tabla 19 se presenta el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y la dimensión hábitos alimentarios de los estudiantes del IV ciclo

del programa de estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El coeficiente de correlación r de Pearson $r=0.818$, obtenida en el programa SPSS, indica que las variables se encuentran en una alta correlación. En segundo lugar, la figura 8 muestra un modelo de asociación lineal descendente, lo que indica que el tipo de relación es positiva, es decir, que la dimensión hábitos alimentarios aumenta ligeramente a medida que aumenta los estilos de vida saludable.

Dando significatividad a los resultados, la probabilidad $\text{Sig.}=0.000$ asociada al coeficiente de correlación de Pearson, es menor al límite tolerable 0.05 (5%), por lo que se acepta válido la primera hipótesis específica, a un nivel de confianza del 95%.

4.5.2. Verificación de la segunda hipótesis específica

Existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión actividad física y deporte en los estudiantes del IV del IX ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de

Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

En la tabla 20 se presenta el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y la dimensión actividad física y deporte de los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El coeficiente de correlación r de Pearson $r=-0.681$, obtenida en el programa SPSS, indica que las variables se encuentran en una alta correlación. En segundo lugar, la figura 9 muestra un modelo de asociación lineal descendente, lo que indica que el tipo de relación es positiva, es decir, que la dimensión 2 Actividad física y deporte aumenta ligeramente a medida que aumenta los estilos de vida saludable.

Dando significatividad a los resultados, la probabilidad Sig.=0.000 asociada al coeficiente de correlación de Pearson, es menor al límite tolerable 0.05 (5%), por lo que se acepta válido la primera hipótesis específica, a un nivel de confianza del 95%.

4.5.3. Verificación de la tercera hipótesis específica

Existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión recreación y tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

En la tabla 21 se presenta el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y recreación manejo del tiempo libre de los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El coeficiente de correlación r de Pearson $r=0.768$, obtenida en el programa SPSS, indica que las variables se encuentran en una alta correlación. En segundo lugar, la figura 10 muestra un modelo de asociación lineal ascendente, lo que indica que el tipo de relación es positiva, es decir, “a mayor estilo de vida saludable, mayor recreación y manejo de tiempo libre”.

Dando significatividad a los resultados, la probabilidad Sig.=0.000 asociada al coeficiente de correlación de Pearson, es menor al límite tolerable 0.05 (5%), por lo que se acepta válido la primera hipótesis específica, a un nivel de confianza del 95%.

4.5.4. Verificación de la cuarta hipótesis específica

Existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

En la tabla 22 se presenta el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre estilos de vida saludable y la dimensión adecuado descanso de los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El coeficiente de correlación r de Pearson $r=-0.511$, obtenida en el programa SPSS, indica que las variables se encuentran en una moderada correlación. En segundo lugar, la figura 11 muestra un modelo de asociación lineal ascendente, lo

que indica que el tipo de relación es positiva, es decir, “mayor estilo de vida saludable, mayor es el adecuado descanso”.

Dando significatividad a los resultados, la probabilidad Sig.=0.005 asociada al coeficiente de correlación de Pearson, es menor al límite tolerable 0.05 (5%), por lo que se acepta válido la primera hipótesis específica, a un nivel de confianza del 95%.

4.5.5. Verificación de hipótesis general

El nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022, es medio.

A través del estadístico T de Student se calculó el valor de la tabla calculada y la tabla de tabla respecto a la variable estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El valor de la tabla calculada fue -5.9731 y el valor de la tabla de tabla fue 1.7011. Entonces, tomando en cuenta la regla de decisión

se infiere que la tabla de tabla es menor que la tabla calculada, por lo tanto, se decide aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Lo que indica que el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes, es medio.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Según los resultados alcanzados, el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” 2022, es medio (79%). Por lo tanto, la mayoría los estudiantes en algunas ocasiones realizan hábitos alimentarios adecuados, ejecutan actividades físicas y deportivas, tienen una recreación y manejo del tiempo libre adecuado, tienen un adecuado descanso.

SEGUNDO: Existe relación significativa (r de Pearson $r= 0.818$) entre estilos de vida saludable y la dimensión hábitos alimentarios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022, esto demuestra que los estilos de vida saludable aumentan ligeramente a medida que aumenta la dimensión hábitos alimentarios con un nivel de confianza del 95%.

TERCERO: Existe relación significativa (r de Pearson $r= 0.818$) entre estilos de vida saludable y la dimensión actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de

Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022, esto demuestra que los estilos de vida saludable aumentan ligeramente a medida que aumenta la dimensión actividad física y deporte con un nivel de confianza del 95%.

CUARTO: Existe relación entre estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre con una relación significativa (r de Pearson $r=0.768$) en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022, esto demuestra que los estilos de vida saludable aumentan ligeramente a medida que aumenta la dimensión recreación manejo del tiempo libre con un nivel de confianza del 95%.

QUINTO: Existe relación significativa (r de Pearson $r= 0.511$) entre estilos de vida saludable y la dimensión adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022, esto demuestra que los estilos de vida saludable aumentan

ligeramente a medida que aumenta la dimensión adecuado
descanso con un nivel de confianza del 95%.

RECOMENDACIONES

PRIMERO: A los profesores, continuar con el objetivo de promover el desarrollo de mantener un adecuado estilo de vida saludable, mediante talleres educativos, capacitaciones de información, proyectos recreativos; con el objetivo de incentivar a los estudiantes llevar una vida plena con correctos hábitos de alimentación, fomentando la actividad física, un adecuado descanso, correcta recreación y manejo de su tiempo libre.

SEGUNDO: A los directivos, continuar brindando recursos y oportunidades que proporcione a los estudiantes los medios necesarios para poder llevar un adecuado estilo de vida saludable dentro de la Institución, aumentando el acceso de servicios adecuados de higiene y limpieza, asesoramiento de nutricionistas y psicólogos.

TERCERO: A los estudiantes, continuar con el objetivo de seguir investigando y teniendo en cuenta el grado de importancia de mantener un correcto estilo de vida saludable, para así llevar hábitos de alimentación saludable, realizar actividades físicas, manejar un adecuado descanso, recreación y manejo del tiempo libre.

REFERENCIAS

- Alperin, M. (2014). *Métodos de muestreo*.
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Lima, Perú.
- Arispe, M., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., y Arellano, C. (2020). *La investigación científica*.
- Broncano, R. (2018). *Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo*.
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Mendéz, O., y De la Hoz, F. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*. SCIELO Colombia.
- Campos, N. (2021). *Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados*.
- Carranco, S., Raul, F., y Barrera, J. (2019). *Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México*.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Cecilia, M., M. Antucha, N., y García, J. (2018). *Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia*.
- Ceña, R. (2017). *Dormir bien para vivir y trabajar mejor*. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.
- Cheesman, S. (2010). *Conceptos básicos en investigación*.

- Condori, P. (2020). *Universo, población y muestra*.
- Duran, C. (2019). *Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable*.
- Espinoza, L., y Rojas, K. (2020). *Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños*.
- Galán, G., y Gascón, A. (2021). *Hacia la Promoción de la Salud*. SCIELO.
- Gallardo, A., Muñoz, M., Planells, E. y Aliaga, L. (2015). *La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas*. SCIELO.
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., y Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica*. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ciencias y letras.
- Infancia, F. d. (2020). *El impacto de la pandemia en las familias*.
- Informática, I. N. (2021). *El 12,1% de la población menor de cinco años de edad del país sufrió desnutrición crónica en el año 2020*.
- Istúriz, A. (2017). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable*.
- Lino, E. (2018). *Estilos de vida saludable de los docentes de la facultad de estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú*.
- López, P., y Roldán, S. (2017). *Metodología de la investigación social cuantitativa*.

Lorenzo, J., y Dias, H. (2019). *Estilos y calidad de vidas, su vínculo con la depresión en el siglo 21.*

Martínez, C. (2016). *Características de los Estilos de Vida Saludable*

Montenegro, A., y Ruíz, A. (2019). *Factores asociados a los estilos de vida en estudiantes universitarios. una aplicación del instrumento fantástico.*

OMS. (1948). *Constitución Social.*

Palate, E. (2018). *Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería.*

Quispe, R. (2021). *Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas.*

Sanabria, P., González, L., y Urrego, D. (2007). *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombiana.*

Sanchez, W. (2019). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Privada "San Fernando".*

Sandoval, Y. (2021). *Funcionalidad familiar y estilos de vida del adulto mayor del puesto de salud Ramón Copaja. Tacna.*

Serrano, B. (2018). *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal de enfermería en el servicio de emergencia del Hospital Hipólito Unanue de la Región Tacna. Tacna.*

Suaréz, L., Flores, I., y Garcia, N. (2017). *Manejo del tiempo libre: actividades recreativas y de ocio para la promoción del bienestar mental en escolares.*

Tacna, D. (2019). *Diabetes e hipertensión afectan a más del 20% de población en Tacna.*

UNICEF. (2021). *Los peores datos del hambre de la década.*

Universidad Abierta y a Distancia de México. (2019). *Estilos de vida y adherencia en salud.*

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). *Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud.*

Yolany, E., Pinel, S., Contreras, F., Nazar, S., y Silva, K. (2016). *Guía de estilos de vida saludable en el ámbito laboral.*

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de investigación

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Estimado estudiante reciba un cordial saludo de paz y bien. A continuación, el presente cuestionario tiene como propósito recopilar información sobre los estilos de vida saludable. Agradezco leer y marcar la opción correspondiente a la información solicitada, por lo que pedimos sinceridad en su respuesta.

Utilice la siguiente escala:

Siempre (4)	Frecuentemente (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
-------------	-----------------------	----------------------	-----------

¿Está usted de acuerdo en participar voluntariamente de la investigación?

SI () NO ()

D	N°	ITEMS	ESCALA			
			4	3	2	1
Hábitos alimentarios	1	¿Cuándo tienes dinero, prefieres comprar alimentos nutritivos?				
	2	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos nutritivos que pasan en la televisión?				
	3	¿Postergas comer tus alimentos de forma voluntaria?				
	4	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?				
	5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?				
	6	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?				
	7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos?				
	8	¿Consumes más de 2 litros de agua durante el día?				
	9	¿En tu refrigerio consumes frutas?				
	10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
	11	¿Consumes verduras cocidas y pre cocidas?				
	12	¿Consumes refrescos, golosinas, snacks, pasteles y gaseosas?				
	13	¿El refrigerio que consumes todos los días la compras en el quiosco de tu centro de estudios?				
	14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				

	15	¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo un programa de televisión, video u otro similar?				
Actividad física y deporte	16	¿Practicas alguna actividad física o deportiva?				
	17	¿Realizas actividades físicas con tu familia?				
	18	¿Juegas en el parque, centro de estudios o patio con tus compañeros o amigos?				
	19	¿Estas más tiempo en la computadora o jugando videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?				
	20	¿Utilizas el bus de transporte para trasladarte a tu centro de estudios?				
	21	¿Caminas al menos cuatro cuadras durante el día?				
Recreación y manejo del tiempo libre	22	¿Realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?				
	23	¿Tus padres participan activamente en juegos de casa? (ajedrez, bingo, entre otros)				
	24	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas?				
	25	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?				
	26	¿En tu tiempo libre realizas actividades de recreación?				
Adecuado descanso	27	¿Cumples con tu horario para cenar e irte a la cama?				
	28	¿Respetas tus horarios de sueño?				
	29	¿Duermes bien y te levantas descansado?				
	30	¿Tienes sueño durante el día?				

MUCHAS GRACIAS

Anexo 2: Validación por juicio de expertos

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Raúl Elfler Ticona Rafael
- 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente I.E. "Ramón Copaja"
- 1.3. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida saludable
- 1.4. Autores (as) del Instrumento: Rensis Likert
- 1.5. Estudiante investigador: Diana Mamani- Lizbeth Mamani

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFICIENTE 0.5	REGULAR 1.0	BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0	TOTAL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					X	2.0
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.				X		1.5
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2.0
4. Organización	Tiene una organización lógica.				X		1.5
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		1.5
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos				X		1.5
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación				X		1.5
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones				X		1.5
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					X	2.0
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2.0
TOTAL							16

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

Tacna 5 de Julio del 2022

.....
 Firma del Experto Informante.
 Centro de Trabajo: I.E. Ramón Copaja
 Teléfono N° 950803231 E-mail: elfler@hotmail.com

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Richard Julio Flores Yurga
 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente Formador
 1.3. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilo de vida saludable
 1.4. Autores (as) del Instrumento: Reneis Libert
 1.5. Estudiante investigador: Libeth Mamani, Diana Mamani

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFICIENTE 0.5	REGULAR 1.0	BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0	TOTAL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					✓	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					✓	
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					✓	
4. Organización	Tiene una organización lógica.					✓	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					✓	
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					✓	
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					✓	
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					✓	
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					✓	
TOTAL							20

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

100 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

Tacna 07 de 08 del 2022



.....
 Firma del Experto Informante.

Centro de Trabajo: R.E.S.P.P. JOSÉ SUSTIENEZ, BORSA
 Teléfono N° 979898392 E-mail: richardjulio@hotmail.com

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

IX. DATOS GENERALES:

- 1.7. Apellidos y Nombres del Informante: Raul Pari Colque
 1.8. Cargo e Institución donde labora: Docente I.E. "Luis Alberto Sánchez"
 1.9. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida saludable
 1.4. Autores (as) del Instrumento: Rensis Likert
 1.5. Estudiante investigador: Diana Mamani- Lizbeth Mamani

X. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFICIENTE 0.5	REGULAR 1.0	BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0	TOTAL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.				X		1.5
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.				X		1.5
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2.0
4. Organización	Tiene una organización lógica.				X		1.5
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X		1.5
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos				X		1.5
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación				X		1.5
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones				X		1.5
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico				X		1.5
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2.0
TOTAL							17

XI. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80%

XII. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

Tacna 5 de Julio del 2022



.....
 Firma del Experto Informante.

Centro de Trabajo: I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez
 Teléfono N° 932456789 E-mail: paricolqueraul@gmail.com

Anexo 3: Matriz de consistencia

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA EESPP "JOSÉ JIMÉNEZ BORJA", TACNA, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>GENERAL</p> <p>¿Determinar cuál es el nivel de los Estilos de vida Saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Determinar el nivel de los Estilos de vida saludable en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022.</p>	<p>GENERAL</p> <p>El nivel de Estilos de vida saludable en los estudiantes del IV Ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022.</p>		<p>Tipo de investigación:</p> <p>No experimental</p> <p>Diseño de la investigación:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Población y Muestra:</p> <p>29 estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022.</p> <p>Técnicas e instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La encuesta - Cuestionario
<p>SUB PROBLEMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Hábitos alimentarios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública "José Jiménez Borja", Tacna 2022? • ¿Cuál es la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública "José Jiménez Borja", Tacna 2022? • ¿Cuál es la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública "José Jiménez Borja", Tacna 2022? • ¿Cuál es la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudio de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública "José Jiménez Borja", Tacna 2022 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Hábitos alimentarios en los estudiantes del IV ciclo del programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Identificar la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Identificar la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Identificar la relación entre Estilos de vida saludable con la dimensión Adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. 	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vida saludable se relaciona directamente con la dimensión Hábitos alimentarios en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Estilos de vida saludable se relaciona directamente con la dimensión Actividad física y deporte en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Estilos de vida saludable se relaciona directamente con la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. • Estilos de vida saludable se relaciona directamente con la dimensión Adecuado descanso en los estudiantes del IV ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "José Jiménez Borja", Tacna 2022. 	<p>Variable</p> <p>Estilos de vida saludable.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimentarios • Actividad física y deporte • Recreación y manejo del tiempo libre • Adecuado descanso 	

Anexo 4: Base de datos

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE																																		
Hábitos alimentarios								Actividad física y deporte								Recreación y manejo del tiempo libre						Adecuado descanso				Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Dimensión 4	SUMA TOTAL				
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	1	2	3	4	
2	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	2	4	1	1	1	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	2	3	42	11	9	7	69
4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	50	15	16	11	92
2	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	4	1	1	2	4	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	3	42	16	9	9	76
2	3	1	1	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	1	2	2	3	4	1	3	4	41	16	10	12	79
3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	42	16	11	10	79
4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	2	4	2	3	1	3	3	4	4	4	49	16	13	15	93
4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	1	3	4	4	1	1	3	4	4	4	2	4	1	4	2	2	1	3	51	17	15	8	91
2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	42	17	14	8	81
1	4	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	1	2	1	1	3	4	4	2	1	2	2	2	3	3	3	2	44	15	9	11	79
2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	1	4	2	4	2	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	40	19	12	12	83
3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	1	3	49	22	19	10	100
4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	4	4	3	1	4	2	4	3	2	2	2	50	17	14	9	90
3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	45	15	10	11	81
3	3	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	44	18	16	11	89
3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	4	48	17	15	12	92
3	1	3	4	1	4	2	3	3	2	3	4	3	1	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	41	19	19	5	84
2	2	2	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	1	39	16	12	9	76
2	3	1	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	1	4	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	40	14	7	6	67
2	2	3	4	4	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	1	2	2	1	45	19	15	6	85
2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	41	16	11	8	76
2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	1	4	2	2	4	2	1	2	2	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	40	14	8	8	70
2	2	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	39	10	14	9	72
4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	43	15	8	5	71
4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	4	4	2	1	2	1	2	2	2	2	3	44	15	8	9	76
3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	48	16	10	10	84
2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	38	15	11	12	76
4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	50	15	12	8	85
1	2	2	4	4	2	2	2	1	2	1	4	2	2	4	2	1	1	3	4	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	35	14	9	5	63
2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	38	16	11	8	73