

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE
6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
KÍNDER HOWARD GARDNER 2023**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
SIERRA SOTO SHIOMARA PAOLA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA-PERÚ

2025

ASESOR: MG. FLORES LUJAN MARIA ARMINDA CRISTINA

ORCID: 0000-0002-0976-8943

TESISTA: SIERRA SOTO SHIOMARA PAOLA

ORCID:0009-0008-7824-5311

Línea de Investigación: Salud Global

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por brindarme la vida, guiarme en toda mi etapa profesional y darme sabiduría, fortaleza para poder alcanzar todos mis objetivos.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

A mi alma mater por formarme profesionalmente

A La Institución Educativa Kínder Howard Gardner

Por brindarme el apoyo y la facilidad de recojo de datos de investigación.

A mi Asesora

Por la dedicación y orientación en todo el proceso de investigación.

DEDICATORIA

A mis padres y familiares que me brindaron su apoyo incondicionalmente a pesar de las dificultades en mi camino, asimismo a mis hijos Lynn y Jahaziel que son el mayor motivo de salir adelante y crecer profesionalmente.

RESUMEN

Introducción: los estilos de vida en los escolares dependen de las costumbres que adquiera en el hogar donde se encuentran bajo el cuidado de los padres de familia quienes son el primer reflejo que orientara la forma en la que estos adquieren sus costumbres por alimentación, actividad física, reposo. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa Kínder Howard Garden 2023. **Metodología:** estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, la muestra estuvo constituido por 60 escolares previa firma del consentimiento informado. Se utilizó como técnica la encuesta y un instrumento validado. **Resultados:** El 56% de los escolares son de sexo femenino, 64% tienen 12 años, 60% viven con ambos padres, 60% tienen 2 hermanos. El 56% de los estudiantes de 6to de primaria presentan estilos de vida no saludables, 44% saludables. El 60% de los escolares tienen estilos de vida no saludables en la alimentación y nutrición, 64% saludable en recreación, 56% saludable en actividad física, 52% no saludable en autocuidado, 60% no saludable en las relaciones interpersonales.

Palabras clave: Estilos de vida, escolares, Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: the lifestyles of schoolchildren depend on the customs they acquire at home where they are under the care of parents who are the first reflection that will guide the way in which they acquire their habits for food, physical activity , rest. Objective: Determine the lifestyles of 6th grade schoolchildren at the Howard Garden Kindergarten educational institution in 2023. Methodology: descriptive, quantitative cross-sectional study, the sample consisted of 60 schoolchildren after signing informed consent. The survey and a validated instrument were used as a technique. Results: 56% of the schoolchildren are female, 64% are 12 years old, 60% live with both parents, 60% have 2 brothers. 56% of 6th grade students have unhealthy lifestyles, 44% healthy. 60% of schoolchildren have unhealthy lifestyles in food and nutrition, 64% healthy in recreation, 56% healthy in physical activity, 52% unhealthy in self-care, 60% unhealthy in interpersonal relationships.

Keywords: Lifestyles, schoolchildren, Nursing.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable se encuentran interrelacionados entre la forma de la vida de las personas o grupos. Por otro lado, diversos autores manifiestan la importancia de la nutrición adecuada para poder desarrollarse en todas las etapas de la vida siendo de suma importancia en la etapa escolar, donde se presentan los cambios fisiológicos y psicológicos

El objetivo de la investigación es determinar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa Kínder Howard Garden 2023, con el propósito de tomar acciones preventivas donde se brindan los conocimientos para poder facilitar información adecuada en los escolares de los estilos de vida lo cual fomentara la prevención de enfermedades

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Resultados, Capítulo V: Discusión, conclusiones y recomendaciones. Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	N° Pag.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
	N°.Pag.
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1 GENERAL	3
1.2.2 ESPECÍFICO	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	4
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.6. OBJETIVOS	4
1.6.1. GENERAL	4
1.6.2.ESPECÍFICOS	4
1.7 PROPÓSITO	5

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2 BASE TEÓRICA	8
2.3. MARCO CONCEPTUAL	9
2.4. HIPÓTESIS	12
2.5. VARIABLES	13
2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	13
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	14
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	14
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	14
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	14
3.2. POBLACION Y MUESTRA	14
3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	15
3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	15
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	16
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	17
4.1. RESULTADOS	17
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20
5.1. DISCUSIÓN	20
5.2. CONCLUSIONES	23
5.3. RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXOS	32

INFORME ANTIPLAGIO

TESIS FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	21%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1%
4	issuu.com Fuente de Internet	<1%
5	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	dspace.uib.es Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	Rodriguez, Yennifer Hurtado. "Efectividad del Programa "Ortodidactic" para Mejorar la	<1%



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 26/06/25

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

SHIMARA PAOLA SIERRA SOTO / MARIA ARMINDA CRISTINA FLORES LUJAN

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURMITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA KINDER HOWARD GARDNER 2023

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24 %

Conformidad Autor:

Nombre: Shimara Paola Sierra Soto

DNI: 77464139

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: Maria Flores Lujan

DNI: 08663500

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	
Datos generales de los escolares de 6to grado de primaria Institución Educativa Kinder Howard Gardner 2023	17

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Estilos de vida saludable en los escolares de 6to grado de primaria Institución Educativa kínder Howard Gardner 2023	18
Gráfico 2 Estilos de vida saludable en los escolares de 6to grado de primaria Institución Educativa kínder Howard Gardner según dimensiones 2023	19

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 Operacionalización de la variables	33
Anexo 2 Instrumento	34
Anexo 3 Prueba binomial- validez del instrumento	38
Anexo 4 Confiabilidad del instrumento	39
Anexo 5 Escala de valoración	40
Anexo 6 Consentimiento informado	41
Anexo 7 Asentimiento informado	43
Anexo 8 Matriz de consistencia	45
Anexo 9 Constancia del Comité de Ética	47

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ presenta que los hábitos de alimentación se orientan a condicionar la forma como los individuos en las diversas sociedades realizan la preparación y consumen sus alimentos de acuerdo con la disponibilidad de los mismos durante los primeros años de vida. Donde los padres de familia tienen la responsabilidad de brindar, decidir los alimentos en porciones adecuadas orientadas a la adquisición de hábitos a través de la educación como proceso de la promoción de la salud en las diversas poblaciones.

A nivel mundial la presencia de estilos de vida no saludables influye en la presencia de las enfermedades no transmisibles que causan el 82% de la mortalidad de las poblaciones destacando entre ellas, las enfermedades cardiovasculares, cáncer, las de tipo respiratorios así como la diabetes, estando presente en el grupo adolescente la leucemia y enfermedades de tipo respiratorio como el asma, teniendo en cuenta los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos como el consumo de alcohol, cigarrillos, la falta de la actividad física².

En España estudios realizados confirman de la falta de actividad física el incremento del sedentarismo, la falta de una cultura en el proceso de alimentación se encuentra relacionados a las complicaciones de tipos cardiovasculares y metabólicos. La repercusión de llevar una vida poco saludable debe ser fomentada desde los inicios de la vida lo cual repercutirá de manera positiva en el proceso de crecimiento y desarrollo infantil³.

El consumo exagerado de los productos industrializados se ha incrementado con el tiempo, el año 2017 los escolares entre 5 a 19 años presentaron obesidad, teniendo en cuenta en todo momento que son condicionantes al hecho de presentar enfermedades de tipo crónicas no transmisibles, orientándose a la generación de estrategias de prevención⁴.

En Colombia una investigación demostró que el 65% de los escolares no practicaban deporte, la mayoría no cambia los cepillos dentales, 17% de los escolares no se lavan las manos antes y después de ir a los servicios higiénicos, el índice de sentirse buleados se encuentra vinculado en 55% de los escolares, muchos de los involucrados no tienen la costumbre de consumir verduras, frutas de manera habitual, ni durante sus horas de recreo⁵.

En México los escolares en 10 a 40% pueden presentar trastornos del sueño uno de cada tres niños puede presentar este tipo de alteración sin que sus padres puedan darse cuenta del problema, generando efectos negativos en el desarrollo cognitivo y conductual de los pequeños durante esta etapa de vida que trasciende en el tiempo⁶.

En el Perú los estilos de alimentación son diferentes, de acuerdo con la zona en la que se habita siendo así que los escolares de las comunidades rurales alto andinas en su mayoría consumen carbohidratos, cereales, pobre en consumo de proteínas por lo cual la presencia de la desnutrición se convierte en una constante en las diversas áreas y zonas pobladas⁷.

Al realizar el proceso de visita en los establecimientos educativos, al interactuar con los escolares de sexto grado de primaria, es común observar que permanecen en grupos, unos niños con más peso que otros, algunos de ellos permanecían solos, la mayoría de los escolares consumía productos del kiosco escolar, durante la jornada educativa muchos se quedaban dormidos en sus pupitres, así mismo se les observaban llevar una gran mochila con útiles escolares, algunos de los niños llegaban en mal estado de higiene.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. GENERAL

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023?

1.2.2. ESPECÍFICOS

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión alimentación y nutrición?

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión recreación?

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión actividad física?

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión autocuidado?

¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión relaciones interpersonales?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida constituyen una variable enfocada en el proceso del mantenimiento de salud de las personas, poblaciones busca el equilibrio entre todos los componentes por lo cual el fortalecimiento de las dimensiones que lo constituyen se convierte en necesarias para mantener la salud de las personas.

Los profesionales de Enfermería se ven involucrados en los procesos educativos a la población adolescente a nivel de las Instituciones escolares, los conocimientos que se brindan están orientados a facilitar información adecuada de acuerdo a la edad de los estilos de vida lo cual fomentara la prevención de enfermedades y la promoción de la salud a un grupo que se

encuentra en proceso de cambios y transformación tanto física y psicológica.

El estudio de investigación es descriptivo y utilizó instrumentos validados y confiables que midan las diversas dimensiones planteadas, brindando resultados fiables que puedan servir para futuros estudios en otras zonas y realidades geográficas.

1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

La institución educativa se encuentra ubicada en el distrito de Lurín, urbanización de Villa las Palmas Mz. J Lt. 50, se dictan clases de nivel primario cuenta con una infraestructura amplia para recepcionar a los escolares de nivel primario. Se trabajó con los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden. El estudio se realizó el año 2024.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las principales limitantes están relacionadas con la búsqueda del instrumento confiable y validado que se asocie a las variables de investigación, de la misma manera el acceso y las firmas del consentimiento y asentimiento informado, lo que dificultaba la obtención de la muestra de estudio de investigación.

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. GENERAL

Determinar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023.

1.6.2. ESPECÍFICOS

Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión alimentación y nutrición.

Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión recreación.

Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión actividad física.

Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión autocuidado.

Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión relaciones interpersonales.

1.7 PROPÓSITO

El estudio de investigación pretende con la obtención de los resultados generar estrategias a fortalecer los estilos de vida de los escolares con base a conocimientos que se brindaran a las madres de familia fortaleciendo conocimientos sobre alimentación saludable, la importancia de la actividad física, el escuchar, entender así como otras actividades que se realizan en el hogar y el establecimiento educativo beneficiando de esta manera en el proceso de mejorar las conductas saludables de los escolares.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Internacionales

Sevilla, et.al⁸ en el año 2021 realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal con el objetivo de conocer los estilos de vida sobre alimentación, actividad física, sedentarismo, ocio en adolescentes de Castilla. Trabajaron con una población de 293 escolares, aplicaron un cuestionario en las diversas redes de escuelas promotoras de salud. Obteniendo como resultados que la mayoría de los adolescentes tenía hábitos de alimenticios inadecuados, muchos omitían la toma del desayuno, no les gustaba el pescado representado por el 57%, con referencia al sueño 28% refería que dormía solo 5 horas, 49% no practicaba actividad física, lo cual se reflejaba en el 78% de los escolares que tienen vida sedentaria, 54% de los escolares refieren ver tv más de 4 horas al día, 35% juega play más de 3 horas.

Miravalis, et.al⁹ el año 2020 en España realizaron un estudio descriptivo, transversal, con el objetivo de determinar los estilos de vida de los adolescentes en etapa educativa. La población estuvo conformada por 104 estudiantes. En los resultados encontraron que escolares intervenidos tienen entre 10 a 12 años de edad, de nivel socio económico medio, presentando diferencias entre los adolescentes según sexo, en relación a la alimentación el 68% consume comida chatarra, 74% tiene vida sedentaria al estar de manera permanente frente al televisor, las niñas demuestran en 56% realizar actividades de tipo aeróbico, 43% se cuida en relación a su higiene personal.

Nacionales

Becerra¹⁰ el año 2019 realizó un estudio descriptivo, de corte transversal con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado

nutricional de escolares en Lambayeque. Trabajando con una población y muestra 383 escolares. Obteniendo como resultados que 76% de los participantes tienen estilos de vida saludables, la obesidad estuvo presente en 15%, 20% presentaba algún grado de desnutrición.

Salas¹¹ el año 2019 en Lima realizó un estudio descriptivo, básico, de corte transversal con el objetivo de determinar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Huaycán. Trabajando con una población de 71 escolares de primaria. Obteniendo en sus resultados que 73% de los escolares tienen estilos de vida no saludables, 72% se realiza la higiene de manera incorrecta, 86% consume comida chatarra, galletas, dulces, 70% tiene estilos de vida saludables en la actividad física.

Sánchez¹² el año 2018 realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, con el objetivo de determinar los estilos de vida en los adolescentes de secundaria Consorcio Educativo Palmer. Con un grupo poblacional de 69 estudiantes cuestionario una encuesta estilo Likert. Obteniendo como resultados que el 24% de los estudiantes tiene estilos no saludables, 66% tiene un estilo de vida poco saludable, en la dimensión alimentación, actividad física, higiene y consumo de sustancias tóxicas los adolescentes tienen estilos de vida no saludables.

Carrillo¹³ el año 2018 en Ica realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, con el objetivo de determinar el estado nutricional y estilo de vida en escolares del sexto grado de primaria de la Institución Educativa n° 22303 Santa Rosa de Lima. El estudio se trabajó con una muestra 22 escolares. Obteniendo los siguientes resultados 64% son de sexo masculino, 50% tienen 11 años, según alimentación y nutrición son no saludables en 55% recreación y manejo del tiempo libre son saludables en 55%, consumo de sustancias nocivas es saludable en 64%; sueño y descanso el 64% no saludables, actividad física y deporte el 55% no

saludable, dimensión autocuidado y salud tienen estilos de vida no saludables en 59%, relaciones interpersonales es no saludable en 55%.

2.2 BASE TEÓRICA

Nola Pender y el modelo de Promoción de la Salud

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) basado en el proceso de modificar las conductas de las personas, basadas en sus actitudes y motivaciones en base al modelo de promoción de la salud, este modelo tiene como base la teoría de Bandura, en relación al conocimiento de los estilos de vida²⁶.

Los postulados de Pender se encuentran basados en los cambios de conducta incluyendo aprendizajes a nivel cognitivo, conductuales reconociendo que los procesos y factores psicológicos generan influencias en el proceso de los comportamientos de los individuos²⁶.

Pender menciona que las actitudes de los participantes se encuentran relacionados con el estar atento a todo lo que sucede alrededor de las personas, el recordarlo que se está observado, la habilidad de reproducir las conductas, así como la motivación individual para querer adoptar una conducta saludable²⁶.

El según sustento de Pender afirma que el adquirir conductas saludables es motivacional, lo cual es fundamental para la prevención de enfermedades y alteraciones de tipo crónico, por lo cual el conseguir dichas conductas se convierte en una meta queriendo alcanzar los objetivos de las personas²⁶.

Para promocionar la salud el personal de Enfermería se convierte el motivador que busca cambiar los comportamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de los escolares en este caso, el reconocer la prevención como un modelo relacionado con el entender los procesos de la salud-

enfermedad, apoyando de manera directa la práctica de los profesionales de Enfermería a nivel de los entornos educativos²⁶.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estilos de vida

La OMS¹⁴ presenta que los estilos de vida saludable se encuentran interrelacionados entre la forma de la vida de las personas basada en la interacción entre grupos de personas basados en el equilibrio de los factores socio culturales y sus propias características personales con los cuales destacan preservando y manteniendo un soporte en el mantenimiento de la salud.

Lorenzo¹⁵ manifiesta que los estilos de vida se encuentran relacionados a las condiciones de vida de cada persona, incluyendo sus hábitos alimenticios, higiene, ocio y otras dimensiones de relevancia lo cual se encuentra íntimamente relacionado con la esfera de la conducta y de la motivación desarrollándose de manera individual al interior del entorno social en el cual habita.

Alimentación

La alimentación saludable se convierte en un elemento importante para el crecimiento y desarrollo sano y cognitivo a través de la ingesta de nutrientes lo cual determinara el estado de salud físico, mental en base a la ingesta de nutrientes que son incorporados en el hábito alimentario de cada persona conforme se desarrollan, influyendo de manera significativa en el desempeño y bienestar de los escolares¹⁶.

Una alimentación balanceada se encuentra orientada a disminuir la presencia de enfermedades de tipo crónico, el consumo de frutas, verduras frescas, así como disminuir el consumo de sal y el exceso de bebidas azucaradas, de la misma forma se debe de considerar el hecho de evitar las frituras se convierten en requisitos de una alimentación saludable¹⁶.

Actividad Física

El hecho de realizar ejercicios en los escolares orienta a la mejora del desempeño al interior de las aulas de clases, es requisito importante que los escolares promuevan espacios en que se mantengan activos sobre todo cuando se encuentran en el nivel primario, debido a que mantienen gran cantidad de actividad física de manera individual así que como con sus grupos de amigos, lo cual se encuentra bajo supervisión de los docentes y padres de familia¹⁷.

El no realizar actividad física es causante de muchas enfermedades no transmisibles durante el periodo de tiempo del 2020 al 2030 lo que aproximadamente demandara un costo de 27 millones de dólares al año, la salud, la educación, el deporte priorizan la promoción de la salud de acuerdo a las indicaciones gubernamentales en los diversos países del mundo¹⁸.

Pardos¹⁹ sustenta que la falta de actividad física en los niños y adolescentes se ha visto incrementado por el sedentarismo y los comportamientos alimenticios inadecuados que llevan a la presencia de obesidad y complicaciones crónicas a futuro en la población, por lo cual los niños en edad escolar deben mantenerse activos de manera dinámica en base a juegos, movimientos lo cual favorecerá de manera directa a su crecimiento y desarrollo.

La inactividad el sedentarismo se relaciona con mantenerse frente a la computadora, el televisor, orientando al niño a sufrir de sobrepeso, lo cual de no ser controlado puede ocasionar a futuro diabetes mellitus u enfermedades cardiovasculares, los escolares diariamente realizan las siguientes actividades primero en la casa, en el colegio, supervisadas por los padres y profesores, se debe tener en cuenta que el mayor tiempo lo pasa en el hogar muchas veces frente al televisor²⁰.

En China el promover conductas saludables en base a la actividad física se ha constituido en trascendente teniendo en cuenta que su cultura no solo

impulsa al ejercicio también lo hace en relación a la danza, actividades marciales y otros, lo cual se encuentra enfocado de manera directa y respetuosa brindando de esta forma actividades que se encuentren en el marco del contexto sanitario que van a prevenir enfermedades a futuro²¹.

El sueño

Masalan²² sustenta que el desarrollo infantil requiere de un descanso oportuno mejorando de esta manera su desarrollo neurovegetativo lo cual se orienta a la mejora de la calidad de vida de los escolares, el sueño tiene sus propias características como a menor edad mayor profundidad del sueño, el cual ira disminuyendo de acuerdo a como avanza el crecimiento del escolar, un niño debería dormir más de 6 horas los despertares nocturnos generalmente son fisiológicos por la necesidad de ir al baño.

El sueño mejora la memoria en los procesos de aprendizaje al dormir se consolida la memoria por lo cual se requiere de un esfuerzo menor para el aprender, recordar a lo largo del tiempo, sobre todo si se tiene en cuenta que desde muy pequeños se requiere del aprendizaje. Los datos almacenados a nivel del hipocampo se codifican después de un adecuado descanso por lo cual se requiere de un adecuado sueño en el proceso de almacenar información²³.

El Sedentarismo

Esta dimensión es causante de múltiples complicaciones de la salud debido a la falta de movimientos del cuerpo disminuyendo por lo tanto la funcionalidad de los órganos , músculos, lo cual es causante de alteraciones al trabajar de manera deficiente, así como a condicionar la aparición de hábitos nocivos, lo cual a la vez se relaciona con la reducción de la esperanza de vida influyendo en la presencia de las enfermedades del aparato locomotor como las cardiopatías, enfermedades cerebro vasculares y otros²⁴.

Los escolares

Los escolares de sexto grado de primaria se encuentran entre dos etapas del desarrollo la niñez y la adolescencia debido a que sus inicios son entre los 10 a 14 años de edad, donde están presentes los cambios físicos, psicológicos lo cual lo lleva a tener una mayor necesidad de independencia²⁵.

Los escolares se encuentran en la etapa de transición entre los cambios psicológicos y fisiológicos el proceso de selección de grupos de amigos, de la misma forma esta etapa se caracteriza por la capacidad de tomar decisiones²⁵.

En esta edad los escolares aún se encuentran bajo la supervisión paterna razón por la cual el cuidado la vigilancia, debe ir de la mano con las indicaciones que puedan recibir del personal de Enfermería capacitado de acuerdo a las expectativas del grupo de adolescentes en el proceso de mantener hábitos de vida saludables²⁵.

2.4. HIPÓTESIS

El estudio no requiere de hipótesis de sustentación por ser un estudio de tipo descriptivo. Icart²⁷ sustenta que se trata de una predicción de la relación entre dos variables de estudio, la cual se expresa de diversas formas como las conjeturas, suposiciones que se pueden plantear buscando una solución al problema.

2.5. VARIABLES

Estilos de vida

2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Estilos de vida: capacidad adquirida por los escolares para mantener su salud teniendo en cuenta pautas que los orienten a la prevención y promoción de la salud.

Escolares: niños cuyas edades oscilan entre los 6 a 12 años y se encuentran llevando estudios primarios.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Murillo²⁷ menciona que el tipo de investigación aplicada se basa en la adquisición de conocimientos en busca de implementarlos, en una realidad determinada, los conocimientos brindan una forma rigurosa y organizada de conocer el entorno en el cual se investiga y la realidad.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACION

Es Descriptivo por que se caracteriza en describir las variables de estudio como se observan, de corte transversal por que se realizó en un tiempo determinado. Veigas²⁸ sustenta que en este tipo de estudios el investigador se va a ver limitado a medir las características del fenómeno en un periodo de tiempo determinado sin buscar la relación entre las variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de 6to grado de educación primaria en número de 50 de la I.E. KINDER HOWARD GARDNER la muestra serán el total de los participantes, al ser un número pequeño de escolares se utilizó el muestreo censal aplicado a poblaciones finitas con numero conocido de participantes.

Criterios de inclusión

- Escolares de sexto grado de primaria
- Escolares cuyos padres firmen el consentimiento firmado
- Escolares que firmen el asentimiento firmado

Criterios de exclusión

- Escolares de otras instituciones educativas
- Escolares de otros grados de estudio.

3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento se aplicó un cuestionario validado por Carrillo I. el 2018 el cual cuenta con una confiabilidad de 0.69 según alfa de Cronbach, cuenta con 7 dimensiones de estudio divididas de la siguiente manera:

- Alimentación y nutrición: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13.
- Recreación: 14,15,16,17.
- Consumo de sustancias nocivas: 18,19,20
- Sueño y descanso: 21,22,23,24,25,26,27
- Actividad física: 28,29,30,31,32
- Autocuidado y salud: 33,34,35,36,37,38
- Relaciones interpersonales:39,40,41,42,43,44.

Las cuales responde de manera individual a las siguientes alternativas:

- Siempre 3
- A veces 2
- Nunca 1

Para el presente estudio de investigación el instrumento fue sometido a juicio de expertos obteniéndose según la prueba binomial el valor de 0.032 y se realizó la prueba piloto en busca de la obtención de la confiabilidad logrando el resultado de 0.79 según alfa de Cronbach.

3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez que se recolectó la información estos datos fueron tabulados en un libro de códigos de uso exclusivo del investigador, conteniendo los valores asignados por cada pregunta contestada en el instrumento aplicado a los estudiantes, para lo que se utilizó el programa Microsoft Excel versión 2017. Posteriormente estos datos serán analizados y presentados en forma de tablas y gráficos de uso exclusivo del investigador.

Los resultados fueron analizados a través del uso de la estadística descriptiva, teniendo en cuenta el uso de los porcentajes, promedio, media,

mediana, lo cual nos brindaron los rangos de valor para la variable de estudio investigada.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

En todo momento se respetó la libre decisión de participar de los escolares y los padres de familia para lo cual se les comunicó que en ningún momento se divulgara la identidad de los participantes los datos compartidos son totalmente anónimos.

De la misma manera los estilos de vida se constituyen en una forma de crear hábitos saludables que los orienten en los procesos de formación cognitiva y sicosocial en el entorno donde se desarrollan sobre todo en el ambiente escolar.

El estudio pretende beneficiar en conocimientos a los escolares que se encuentran en el proceso de transición de la infancia a la adolescencia, por lo cual se considera en un tema trascendente que orientara a los procesos de mejora en los estilos de vida de los escolares. Los participantes no recibirán ningún tipo de beneficio económico por su libre participación.

En ningún momento se pretende generar daño alguno al participante en el proceso de la investigación, por lo cual el investigador explicó de manera sencilla y clara la importancia de la participación del escolar en el estudio de investigación.

El Comité de ética institucional brindo su aprobación con la Constancia de número **0846-2023-CIEI-UPSJB**.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

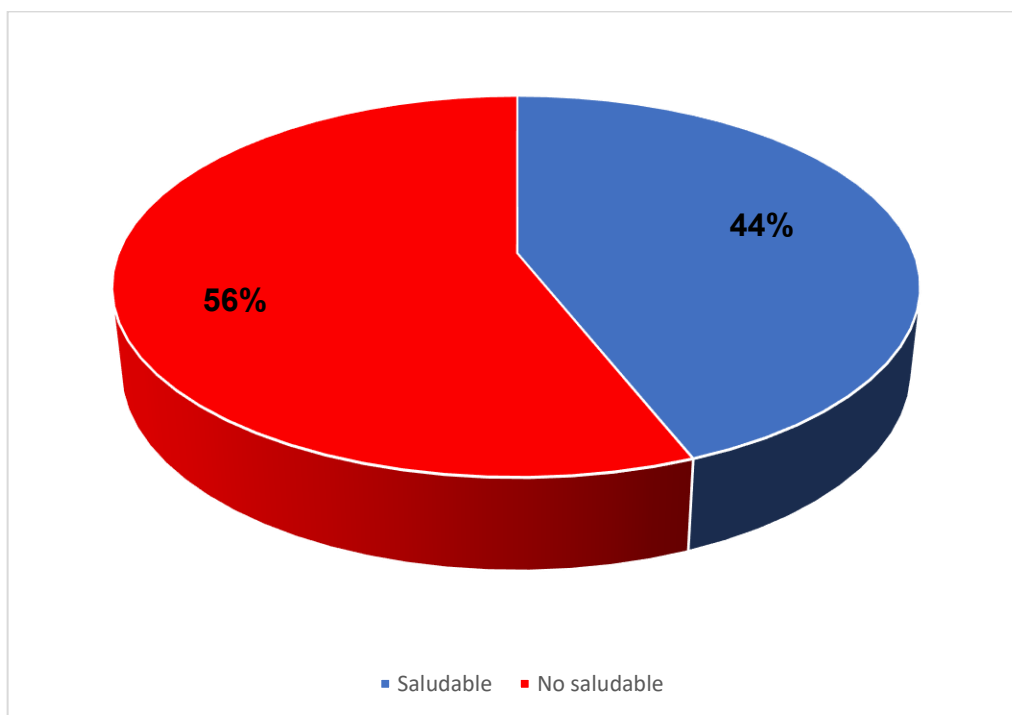
Tabla 1

Datos generales de los escolares de 6to grado de primaria Institución Educativa Kínder Howard Gardner 2023

Datos Generales	Categoría	n:50	%
Sexo	Masculino	22	44
	Femenino	28	56
Edad	11 años	24	56
	12 años	26	64
¿Con quién vives?	Solo con mamá	8	16
	Con ambos padres	30	60
	Con otros familiares	12	24
Número de hermanos	1	10	20
	2	30	60
	3	10	20

El 56% (28) de los escolares son de sexo femenino, 64% (26) tienen 12 años de edad, 60% (30) viven con ambos padres, 60% (30) tienen 2 hermanos.

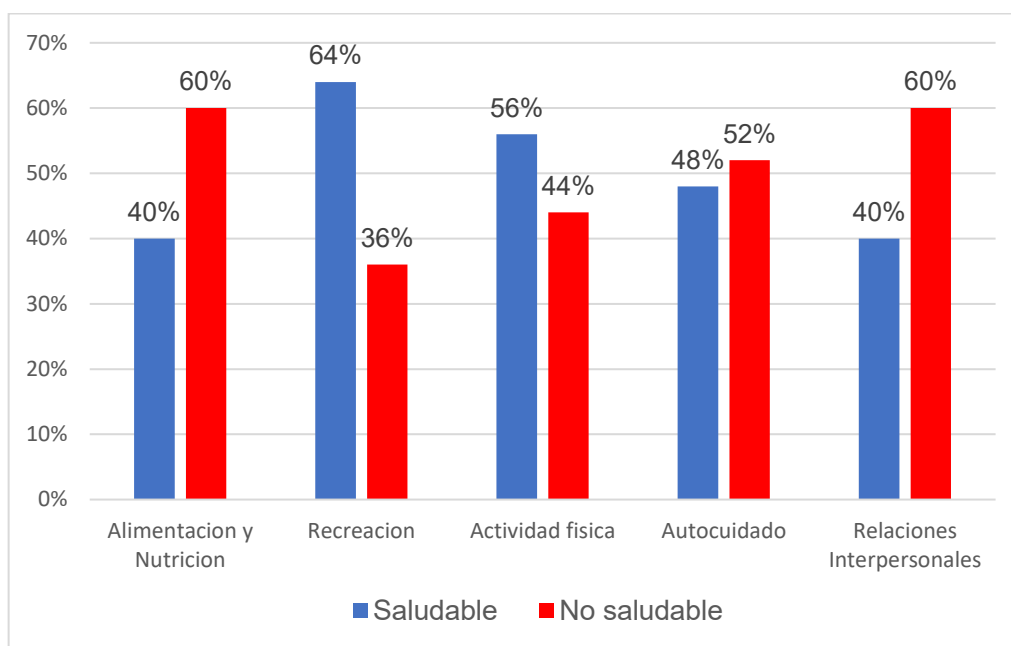
Gráfico 1
Estilos de vida saludable en los escolares de 6to grado de primaria
Institución Educativa Kínder Howard Gardner 2023



El 56% (28) de los estudiantes de 6to de primaria presentan estilos de vida no saludables, 44% (22) saludables.

Gráfico 2

**Estilos de vida saludable en los escolares de 6to grado de primaria
Institución Educativa Kínder Howard Gardner según dimensiones
2023**



El 60% (30) de los escolares tienen estilos de vida no saludables en la alimentación y nutrición, 64% (32) saludable en recreación, 56% (28) saludable en actividad física, 52% (26) no saludable en autocuidado, 60% (30) no saludable en las relaciones interpersonales

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN

Los estilos de vida saludables en los adolescentes se han convertido en un reto relacionado con los procesos a los cuales se encuentra expuesto y al grupo social con el cual se interrelacionan teniendo en cuenta que los padres de familia cumplen un rol trascendente en el manejo de dichos comportamientos como la alimentación, actividad física, las relaciones entre amigos es este grupo poblacional.

El 56% de los escolares son de sexo femenino, 64% tienen 12 años, 60% viven con ambos padres, 60% tienen 2 hermanos. Comparable con el estudio de Carrillo¹¹ quien presenta al 64% de participantes son de sexo masculino, 50% tienen 11 años Los resultados se contradicen del estudio de Becerra¹⁰ quien presenta al 76% de los participantes con estilos de vida saludables, al presentar obesidad en 15% de los adolescentes, de la misma forma 20% presentaba algún grado de desnutrición.

Los escolares se encuentran en la etapa de transición entre los cambios psicológicos y fisiológicos el proceso de selección de grupos de amigos, de la misma forma esta etapa se caracteriza por la capacidad de tomar decisiones²⁵.Lo cual se relaciona a su alimentación en base a las diversas formas de consumir sus loncheras o almuerzos siendo que el consumo de la comida rápida se convierte en un hábito en el contexto de las instituciones educativas.

El 56% de los estudiantes de 6to de primaria presentan estilos de vida no saludables, 44% saludables. Los resultados se comparan con la investigación de Sevilla⁸ quien presenta a un grupo de escolares con los siguientes estilos de vida la mayoría de los adolescentes tenía hábitos de alimenticios inadecuados, muchos omitían la toma del desayuno, no les gustaba el pescado representado por el 57%, 49% no practicaba actividad física, lo cual se reflejaba en el 78% de los escolares que tienen vida sedentaria.

Los estilos de vida surgen de los procesos de aprendizaje y de las actitudes que las personas en este caso los padres pretenden compartir con los hijos en busca de generar conductas que mejoren la salud de los escolares a futuro, previniendo la presencia de enfermedades de tipo crónico.

El 60% de los escolares tienen estilos de vida no saludables en la alimentación y nutrición, 64% saludable en recreación, 56% saludable en actividad física, 52% no saludable en autocuidado, 60% no saludable en las relaciones interpersonales. Miravalis⁹ en relación a la alimentación el 68% consume comida chatarra, 74% tiene vida sedentaria al estar de manera permanente frente al televisor, las niñas demuestran en 56% realizar actividades de tipo aeróbico, 43% se cuida en relación a su higiene personal.

Se debe tener en cuenta que no realizar actividad física es causante de muchas enfermedades no transmisibles durante el periodo de tiempo del 2020 al 2030 lo que aproximadamente demandara un costo de 27 millones de dólares al año, la salud, la educación, el deporte priorizan la promoción de la salud de acuerdo con las indicaciones gubernamentales en los diversos países del mundo¹⁸.

La alimentación saludable, va de la mano con la actividad física que desarrollan los escolares por lo cual es trascendente el reconocer la importancia de recibir una dieta saludable en el hogar y el establecimiento educativo teniendo como finalidad el cumplir con los requerimientos diarios de los escolares mientras su permanezca en las aulas de clases.

De la misma forma Sanchez¹² presenta que el 24% de los estudiantes tiene estilos no saludables, 66% tiene un estilo de vida poco saludable, en la dimensión alimentación, actividad física, higiene y consumo de sustancias tóxicas los adolescentes tienen estilos de vida no saludables. Para Lorenzo¹⁵ los estilos de vida se encuentran relacionados a las condiciones de vida de cada persona, incluyendo sus hábitos alimenticios, higiene, ocio y otras dimensiones de relevancia lo cual se encuentra íntimamente relacionado con la esfera de la conducta.

De la misma manera los estilos de vida saludables se orientan a tener en cuenta y fortalecer conductas saludables en los escolares, la higiene es una dimensión importante refleja no solo el comportamiento de los padres sino del escolar en el hogar siendo así cabe resaltar que la falta adecuada de higiene es generadora de enfermedades en los niños como los parásitos.

Así mismo Carrillo¹³ presenta según alimentación y nutrición son no saludables en 55% recreación y manejo del tiempo libre son saludables en 55%, consumo de sustancias nocivas es saludable en 64%; sueño y descanso el 64% no saludables, actividad física y deporte el 55% no saludable, dimensión autocuidado y salud tienen estilos de vida no saludables en 59%, relaciones interpersonales es no saludable en 55%.

Se debe tener en cuenta que el hábito alimentario de cada persona conforme se desarrolla, influyen de manera significativa en el desempeño y bienestar de los escolares una población susceptible al cambio¹⁶. Los alimentos se consumen en diversos horarios pre establecidos por las costumbres en la familia.

La enfermera escolar por lo tanto es la encargada de promover la salud al interior de la institución educativa teniendo como base el modelo de Pender en base a la promoción de la salud y el proceso de Interacción enfermera escolar incluyendo en muchos casos a las madres quienes brindan de manera frecuente los alimentos en el hogar, fortalecen la higiene, mejoran las conductas de descanso y recreación fomentando estilos de vida saludables en los escolares.

5.2. CONCLUSIONES

- Los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023 son no saludables.
- Los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023 según dimensiones alimentación y nutrición, autocuidado y relaciones interpersonales son no saludables.
- Los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023 según dimensiones recreación, actividad física son saludables.

5.3. RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Institución educativa en busca que generen planes educativos orientados a mejorar los estilos de vida de los escolares por lo tanto la participación obligatoria seria de los padres de familia en busca de mejorar los estilos de vida al interior del hogar.
- Para los padres de familia fomentar de manera permanente las prácticas saludables orientadas a la mejora de la calidad de vida al interior de sus familias y en el entorno social.
- Fomentar de manera responsable las actividades físicas y recreacionales en los estudiantes de la Institución educativa en busca de promover un entorno saludable para su desarrollo físico y mental en su entorno social.
- La promoción de los estilos de vida saludables en las Instituciones Educativas se convierten en una necesidad imperante en base a procesos educativos que orienten a la familia y escolares en el proceso de contar con estilos de vida saludables.
- A la institución educativa en busca de generar conductas saludables en base a coordinaciones con el establecimiento de salud más cercano de tal forma que se fomente los estilos de vida saludables a la interior de la familia y el establecimiento educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J, Guerra A. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Horiz. sanitario [Internet]. 2018 [citado 2023 Mar 30]; 17(3): 217-225. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000300217&lng=es.
<https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>.
2. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev. cienc. Ciudad [Internet]. 2020[Acceso 12 de julio 2023]; 17(1):85-98.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490927>
3. Pardos E, Gou B, Sagarra L, Et al. Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. Revista Cubana de Salud Pública [Internet]. 2021[Acceso 14 de setiembre del 2023];47(2):1-23. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000200017.
4. Lerna V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Nutritional status and lifestyle in school children. A view from public and private educational units. Sociedad Venezolana de Farmacología [Internet].2021[Acceso 12 de marzo del 2023];40(4):344-352.Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/559/55971452003/html/>
5. Herazo Y, Campo L, García F, Suarez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. SU [Internet]. 2017 [citado 30 de marzo de 2023];33(3). Disponible en:
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8767>

6. Oropeza G, López J., Granados D. Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. Rev. mex. neurocienc. [Internet]. 2019 [citado 2023 Abr 02]; 20(1): 42-49. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-50442019000100042&lng=es. Epub 04-Abr-2022. <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000021>.
7. López S, Canals J, Ballonga C, Arija V. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS. Rev.Nutr.Comunitaria [Internet]2018[Acceso 12 de julio del 2023];26(1):1-8.Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_01_Estado_nutricional_escolares_peruanos.pdf
8. Sevilla Y, Valles M, Cortes V, Fernández R, Solano N. Hábitos saludables en la infancia y adolescencia en el medio rural. Un estudio descriptivo y comparativo. Nutrición Hosp [Internet]. 2021 [citado 2023 Mar 30]; 38(6): 1217-1223. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016&lng=es. Epub 07-feb-2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>.
9. Miravalls R, Pablos A, Guzmán J, Vañó V, Nebot V. Factores relacionados con el estilo de vida y la condición física que se asocian al IMC en función del género en preadolescentes españoles. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 [citado 2023 Mar 30]; 37(1): 129-136. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100018&lng=es. Epub 08-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02615>.
10. Becerra Z. Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque [Tesis de Licenciatura]. Lambayeque: Universidad Señor de Sipan;2019.

11. Salas D. Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma;2019.
12. Sánchez E. Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmer Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018[Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo;2018.
13. Carrillo M. Estado nutricional y estilo de vida en escolares del sexto grado de primaria de la Institución Educativa n° 22303 Santa Rosa de Lima Ica [Tesis de Licenciatura]. Ica. Universidad Privada San Juan Bautista;2018.
14. Cerón C. Universidad Salud [Internet].2012 [citado el 2 de abril de 2023]; 14(2): 115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en.
15. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev. Ciencias Médicas [Internet]. 2019 [citado 2023 Abr 02]; 23(2): 170-171. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170&lng=es.
16. Giovanni S, Costantino M, Henner H, Simonetta G, Empar L, Parati G, et al. Hipertensión en niños y adolescentes. Revista europea del corazón [Internet]. 2022[Acceso 10 de junio del 2022]; 4(8): 11-18. Disponible en: DOI: [10.1093/eurheartj/ehac328](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac328)
17. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla, M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación [Internet]. 2019[Acceso 02 de mayo del 2023] [(50), 357-392. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

18. Promoting physical activity in children and adolescents [Internet][Acceso 12 de Abril del 2023] Disponible en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2822%2900318-2>
19. Pardos M Gou F, Sagarra L, Calero S, Fernández R. Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2021 [citado 2023 Mar 31]; 47(2): e1096. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000200017&lng=es. Epub 30-Jun-2021.
20. Souza S, Marques C, Reuter P. Tiempo de pantalla por encima de las recomendaciones en niños y adolescentes: análisis de los factores nutricionales, conductuales y parentales asociados. Revista de Crecimiento y Desarrollo Humano [Internet]. 2020 [Acceso 2 de abril del 2023], 30 (3), 363-370. <https://dx.doi.org/10.7322/jhgd.v30.11067>
21. Chen P, Wang D, Shen H, Yu L, Gao Q, Mao L, et al Actividad física y salud en niños y adolescentes chinos: declaración de consenso de expertos. Revista británica de medicina deportiva [Internet]. 2020 [Acceso 2 de abril del 2022]; 54: 1321-1331. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/54/22/1321.citation-tools>
22. Masalán M. Sequeira P, Ortiz C. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos: Education and behavioral approach programs. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2013 [citado 2023 Abr 02]; 84(5): 554-564. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012&lng=es.

23. Ancheta A, Francia G. Organización del tiempo de sueño y descanso en la educación preprimaria de Suecia y España. Una lectura desde el bienestar de la primera infancia. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14 (3), 272-290. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.14.3.21542>.
24. Más M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med [Internet]*. 2005 [citado 2023 Abr 02]; 5(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es.
25. Adolescente. Autocuidado del ciclo de la vida [Home page en internet][Acceso 23 de marzo del 2023] Disponible en : https://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/escolar/cic_frame.htm
26. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ [revista en la Internet]*. 2011 [citado 2024 Ago. 07] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
27. Vargas-Cordero ZR, La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación [Internet]*. 2009;33 (1):155-165. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44015082010>.
28. Icart M, Canela M. El uso de la hipótesis en la investigación científica. *Ate. Prim [Internet]*1998[Acceso 02 de abril del 2023];21(3):172-178. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-el-uso-hipotesis-investigacion-cientifica-15038#:~:text=La%20hip%C3%B3tesis%20se%20puede%20definir%20objetivo%20de%20la%20investigaci%C3%B3n>.

29. Veiga J, Fuente E, Zimmermann M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med. segur. trab. [Internet]. 2008 [citado 2023 Abr 02]; 54(210): 81-88. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es.
30. Salinas J. Metodología de la Investigación [Home page en Internet] [Acceso 2 de abril del 2023] Disponible en: https://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/34398/metodologia_investigacion.pdf;jsessionid=FF409C637EC8B272F63CF673FD7CA041?sequence=1

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ª ed. México: McGraw Hill; 2014.
- Jannaina, F.V. Análisis del diagrama de promoción de la salud de Nola J. Pender. Acta Paul Enferm.2005; 18(3).
- Ministerio de la Salud (2015). Estado nutricional en el Perú por etapas de vida 2012- 2013. Lima: Ministerio de Salud. https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf.

ANEXOS

**ANEXO 1
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	ESCLA DE valoración
ESTILOS DE VIDA ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA.	Capacidad de mantener la vida de las personas saludables al interior de su familia y la comunidad.	Capacidad adquirida por los escolares con la finalidad de adquirir hábitos saludables que lo orienten en la capacidad de mantener la salud equilibrada al interior del departamento de Enfermería.	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y nutrición • Recreación • Actividad física • Autocuidado • Relaciones interpersonales 	Proteínas Vitaminas Carbohidratos Paseos Reuniones Caminatas Ejercicios Manejo de la salud Pares	Ordinal	Saludable No saludable

ANEXO 2

INSTRUMENTO

INTRODUCCIÓN

Buenos días alumno, mi nombre es Shiomara Paola Sierra Soto, bachiller de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio titulado **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA KINDER HOWARD GARDNER 2023”**.

Para ello se solicita responder las siguientes preguntas con veracidad, le agradezco su participación.

DATOS GENERALES:

SEXO

- a. Masculino
- b. Femenino

EDAD

- a. 10 años
- b. 11 años
- c. 12 años

NÚMERO DE HERMANOS:

- a. 1
- b. 2
- c. De 3 a más hermanos.

¿CON QUIEN VIVES?

- a. Solo con mamá
- b. Con ambos padres
- c. Con otros familiares.

INSTRUCCIONES:

Lea atentamente las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) la alternativa que se identifique con su estilo de vida habitual se ruega responder con sinceridad.

N°	DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	S	AV	N
1	Desayunas todos los días.			
2	Almuerzas todos los días.			
3	Cenas todos los días.			
4	Acostumbras a comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).			
5	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua pura al día.			
6	Consumes dulces, helados, pasteles a diario.			
7	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.			
8	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.			
9	Tu alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.			
10	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.			
11	Consumes leche o productos lácteos a diario.			
12	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario.			
13	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas a diario)			

	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE			
14	Incluyes momentos de descanso durante el día.			
15	Permaneces viendo televisión o estás frente a la computadora más de 2 horas al día.			
16	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación (leer, pasear, escuchar música, bailar, nadar, pedalear)			
17	En tu tiempo libre prefieres ver TV, internet o video juegos.			
	CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS			
18	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica. (cerveza, licor, ron)			
19	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.			
20	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.			
	SUEÑO Y DESCANSO			
21	Duermes entre 7 y 8 horas diarias.			
22	Te da sueño durante el día.			
23	Sueles trasnocharte por las tareas o trabajo.			
24	Te es difícil conciliar el sueño.			
25	Tienes horarios para ir a dormir y para levantarte.			
26	Al término de la jornada escolar, te encuentras muy cansado.			
27	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.			
	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
28	Fuera del colegio realizas algún deporte mínimo 30 minutos.			

29	Practicas ejercicios de relajación (meditación, yoga, taichí)			
30	Prácticas de ejercicio físico bajo supervisión o entrenamiento.			
31	Caminas por lo menos 15 minutos al día.			
32	En el recreo practicas deporte.			
	AUTOCUIDADO Y SALUD			
32	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)			
33	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.			
34	Obedeces las leyes de tránsito como peatón.			
35	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para comer.			
36	Te cepillas los dientes entre 2 a 3 veces al día.			
37	Tomas medicamentos solo cuando son indicados por el médico.			
	RELACIONES INTERPERSONALES			
38	Sueles decir buenos días, gracias, disculpe.			
39	Tienes apoyo afectivo por parte de tu familia.			
40	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.			
41	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos.			
42	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.			
43	Sueles sentirte solo.			

ANEXO 3

PRUEBA BINOMIAL- VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

PREGUNTAS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	SUMA	P
1	1	1	1	1	1	5	0.031
2	1	1	1	1	1	5	0.031
3	1	0	1	1	1	4	0.156
4	1	0	1	1	0	3	0.313
5	1	1	1	1	0	4	0.156
6	1	0	1	1	1	4	0.156
7	1	0	0	1	1	3	0.313
8	1	1	0	1	1	4	0.156
9	1	0	1	1	1	4	0.156
10	1	0	1	1	1	4	0.156
							0.1625

Se considera 0 si la respuesta es negativa, 1 si la respuesta es positiva por parte del juez.

$$P = \sum P = 0,1625 = 0,01625$$

N.º ítems 10

Si el valor es menor de 0.05 se considera un instrumento válido según prueba binomial.

ANEXO 4
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Variable	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Estilos de vida de los escolares	43	0.79	alta

$$\alpha = \frac{K}{K-1} [1 - \sum \frac{S_i^2}{S_r^2}]$$

Cuanto el valor de la prueba de confiabilidad se acerca aún más a la unidad el instrumento es confiable.

**ANEXO 5
ESCALA DE VALORACIÓN**

General

Saludable	81 a 123 puntos
No saludable	1 a 76 puntos

	Alimentación y nutrición	Recreación y manejo del tiempo libre	Sustancias nocivas	Relaciones Interpersonales Autocuidado	Sueño
Saludable	28 a 39 puntos	8 a 12 puntos	3 puntos	11 a 18 puntos	12 a 21
No saludable	1 a 27 puntos	1 a 7 puntos	1 a 2 puntos	1 a 10 puntos	1 a 11

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023**. Antes que Usted permita que su menor hijo participe en el estudio se le ha tenido que explicar los siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de su hijo (a) de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es determinar los **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA 2023**

Riesgos:

El estudio de investigación trabajó con cuestionarios debidamente identificados, no se realizó ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Srta. Shiomara Paola Sierra Soto celular: 924839117 correo: shiomara.sierra@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Dr. Luis Alberto Barboza Zelada presidente del CIEI) o a su correo institucional: luis.barboza@upsjb.edu.pe

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información

brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

ANEXO 7

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA 2023**. Antes que Usted permita que su menor hijo participe en el estudio se le ha tenido que explicar los siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de su hijo (a) de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es determinar los **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA 2023**

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizó ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Shiomara Paola Sierra Soto celular: 924839117 **correo:** shiomara.sierra@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Dr. Luis Alberto Barboza Zelada presidente del CIEI) o a su correo institucional: luis.barboza@upsjb.edu.pe

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información

brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

ANEXO 8
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión alimentación y nutrición?</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión recreación?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria institución educativa kínder Howard Garden 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión alimentación y nutrición.</p> <p>Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión recreación.</p>	<p>El estudio no requiere de hipótesis de sustentación por ser un estudio de tipo descriptivo. Icart²⁷ sustenta que se trata de una predicción de la relación entre dos variables de estudio, la cual se expresa de diversas formas como las conjeturas, suposiciones que se pueden plantear buscando una solución al problema.</p>	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal.</p> <p>Población:</p> <p>Muestra</p> <p>50 participantes</p> <p>Tipo de muestreo:</p>

<p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión actividad física?</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión autocuidado?</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión relaciones interpersonales?</p>	<p>Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión actividad física.</p> <p>Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión autocuidado.</p> <p>Identificar los estilos de vida en los escolares de 6to grado de primaria según dimensión relaciones interpersonales.</p>		<p>Censal</p> <p>Técnica: la encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario validado</p>
---	---	--	---

ANEXO 9

CONSTANCIA DEL COMITÉ DE ÉTICA



UNIVERSIDAD PRIVADA
SAN JUAN BAUTISTA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
RESPONSABILIDAD SOCIAL

CONSTANCIA N°0846-2023-CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación detallado a continuación fue **APROBADO** por el CIEI:

Código de Registro: **N°0846-2023-CIEI-UPSJB**

Título del Proyecto: **"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA KINDER HOWARD GARDNER 2023"**

Investigador (a) Principal: **SIERRA SOTO SHIOMARA PAOLA**

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera que el proyecto de investigación cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB. De acuerdo a ello, el (la) investigador (a) se compromete a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética En Investigación del Vicerrectorado de Investigación y Responsabilidad Social.

La aprobación tiene vigencia por un período efectivo de un año hasta el **10/07/2024**. De requerirse una renovación, el (la) investigador (a) principal realizará un nuevo proceso de revisión al CIEI al menos un mes previo a la fecha de expiración.

Como investigador (a) principal, es su deber contactar oportunamente al CIEI ante cualquier cambio al protocolo aprobado que podría ser considerado en una enmienda al presente proyecto.

Finalmente, el (la) investigador (a) debe responder a las solicitudes de seguimiento al proyecto que el CIEI pueda solicitar y deberá informar al CIEI sobre la culminación del estudio de acuerdo a los reglamentos establecidos.

Lima, 10 de julio de 2023.




Mg. Juan Antonio Flores Tumba
Presidente del Comité Institucional
de Ética en Investigación

www.upsjb.edu.pe

CHORRILLOS
Av. José Antonio Lavalle
N° 300-304 (Ex Hacienda Villa)

SAN BORJA
Av. San Luis 1923 – 1925 – 1931

ICA
Carretera Panamericana Sur
103, 101 y 102 (Ex km 300)

CHIRCHA
Calle Abilla 108
Urbanización Las Villas
(Ex Tocha)

CENTRAL INSTITUCIONAL: (01) 644 9121