

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 00547

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

AUTOR

Br. Jilmer Atalaya Rodríguez

ASESOR

Dr. Juan Javier Calle Díaz

<https://orcid.org/0000-0002-6856-9784>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación y responsabilidad social

TRUJILLO - PERÚ

2023

ÍNDICE DE SIMILITUD

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 00547

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

ÍNDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1%
8	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	<1%

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller

Dr. Luis Orlando Miranda Diaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Decana de la Facultad de Humanidades

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora Académica (e) de Investigación

Dra. Teresa Sofia Reategui Marín

Secretaria General

APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo Juan Javier Calle Díaz, con DNI N° 80374832, como asesor del trabajo de investigación titulado “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 00547”, “desarrollado por el egresado Jilmer Atalaya Rodríguez con DNI° 46450291, egresado del programa de complementación Universitaria , considero que dicho trabajo de titulación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponden con las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de titulación de la facultad de humanidades. Por lo tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad”.

DEDICATORIA

A mi familia, por ser el soporte para seguir adelante, con perseverancia luchando por mi superación personal.

A mis padres, quienes con su perseverancia y apoyo me educaron para luchar por mis sueños y metas.

Jilmer

AGRADECIMIENTO

A Dios, todos poderosos por brindarme salud y sabiduría, para alcanzar desarrollar este trabajo de investigación.

A mi asesor de tesis y maestros de la Universidad Católica de Trujillo, por guiarnos en este largo proceso de formación profesional, sus valores y conocimientos impartidos serán el pilar fundamental para alcanzar desarrollar este trabajo de investigación.

Finalmente, agradezco a los estudiantes, directivos y plana docente de la Institución Educativa 00547, por haber aceptado gustosamente ser parte de este trabajo de investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Gilmer Atalaya Rodríguez con DNI° 46450291, egresado del Programa de Estudios de Complementación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación del trabajo de investigación, académico o Tesis titulado: “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 00547”, el cual consta de un total de 89 Páginas.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 12%, estándar permitido por el Reglamento de grados y títulos de la Universidad Católica de Trujillo.

El autor



Gilmer Atalaya Rodríguez

DNI 4645029

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	ii
APROBACIÓN DEL ASESOR.....	iii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vii
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. Planteamiento del problema.....	14
1.2. Formulación del problema.....	16
1.2.1. Problema General.....	16
1.2.2. Problema específico.....	16
1.3. Formulación de objetivos.....	16
1.3.1. Objetivo General.....	16
1.3.2. Objetivo Específico.....	17
1.4. Justificación de la investigación.....	17
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes de Investigación.....	19
2.1.1. Internacionales.....	19
2.1.2. Nacionales.....	20
2.1.3. Locales:.....	21
2.2. Bases teóricas científicas.....	22
2.2.1. Estilos de vida saludables.....	22
2.2.2. Índice de masa coporal.....	28
2.3. Definición de términos básicos.....	33
2.3.1. Estado nutricional.....	33
2.3.2. Desnutrición.....	33
2.3.3. Sobrepeso.....	33
2.3.4. Obesidad.....	33
2.3.5. Delgadez.....	33

2.3.6. Antropometría.....	33
2.3.7. Índice de masa corporal.....	33
2.3.8. Estilos de vida saludable	33
2.4. Formulación de hipótesis.....	34
2.4.1. Hipótesis general	34
2.4.2. Hipótesis específicas.....	34
2.5. Operacionalización de las variables	35
III. METODOLOGÍA.....	36
3.1. Tipo de investigación	36
3.2. Métodos de investigación	36
3.3. Diseño de investigación	36
3.4. Población, muestra y muestreo	37
3.5. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.	38
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	38
3.7. Ética investigativa.....	39
IV. RESULTADOS.....	40
4.1. Presentación y análisis de resultados	40
4.2. Prueba de hipótesis	44
4.3. Discusión de resultados.....	49
V. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	53
5.1. Conclusiones	53
5.2. Sugerencias	54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA	55
Anexo 1: Instrumentos de medición.....	59
Anexo 2: Ficha técnica	62
Anexo 3: Validez y fiabilidad de los instrumentos	63
Anexo 5: Matriz de consistencia	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01 Sexo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	40
Tabla 02 Edad en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	40
Tabla 03 Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	41
Tabla 04 Índice masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	42
Tabla 05 Prueba de normalidad	44
Tabla 06 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre los estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	45
Tabla 07 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión alimentación saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	46
Tabla 08 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión actividades fisicodeportivas y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	46
Tabla 09 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión manejo de recreación en tiempo libre y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	47
Tabla 10 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión descanso y sueño y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	47
Tabla 11 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión autocuidado personal y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	48
Tabla 12 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión manejo de relaciones interpersonales y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	48
Tabla 13 IMC para la edad, de niñas de 5 a 18 años (OMS, 20017).....	86
Tabla 14 IMC para la edad de niños de 5 a 18 años	87

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01 Sexo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.....	40
Figura 02 Edad en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.....	41
Figura 03 Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	42
Figura 04 Índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	43

RESUMEN

El presente estudio, se realizó con el propósito de determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547. Se trabajó con una población de 50 estudiantes y una muestra de 42 individuos. Se trata de una investigación con enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal a un nivel correlacional; la muestra se seleccionó a través del muestreo no probabilístico de tipo intencional. Para el recojo de información se empleó un cuestionario estilos de Vida saludable y la ficha de registro de medidas antropométricas. En el procesamiento estadístico se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 25. En los resultados se obtuvo que los estilos de vida saludable sí se relacionan de forma significativa (Significación asintótica (bilateral) = ,006) con el índice de masa corporal, así mismo las dimensiones de alimentación saludable y actividades fisicodeportivas con una significancia de (,015) (,021). Concluyendo que los estudiantes con estilos de vida saludables y muy saludables cultivan hábitos y comportamientos adecuados relacionados a la alimentación y actividad física para presentar un IMC normal.

Palabras claves: talla, sexo, peso, actividades fisicodeportivas, alimentación saludable.

ABSTRACT

The present study was carried out with the purpose of determining the relationship between healthy lifestyles and body mass index in primary school students of the Educational Institution 00547. It worked with a population of 50 students and a sample of 42 individuals. It is research with a quantitative approach and a non-experimental design, transversal at a correlational level; the sample was selected through intentional non-probabilistic sampling. For the collection of information, a healthy lifestyle questionnaire and the record sheet of anthropometric measurements were used. In the statistical processing, the statistical program IBM SPSS version 25 was used. In the results, it was obtained that healthy lifestyles are significantly related (Asymptotic significance (bilateral) = .006) with the body mass index, as well as the dimensions of healthy eating and physical activities with a significance of (.015) (.021). Concluding that students with healthy and very healthy lifestyles cultivate adequate habits and behaviors related to food and physical activity to present a normal BMI.

Keywords: height, sex, weight, physical activities, healthy eating.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el contexto actual los últimos acontecimientos como el desarrollo de COVID 19, las nuevas tecnologías, la educación virtual, etc., han traído numerosos problemas en los niños y adolescentes, entre los que destaca los relacionados con los hábitos o comportamiento saludables que son agrupados en distintos estilos; son más las personas que no asumen en su vida, una dieta saludable, ejercicio físico, recreación o caminatas que contribuya a estar con menos riesgo de contraer enfermedades(Lidueñez, p.7, 2017). Al no desarrollar EVS, trae como consecuencia que muchos niños y adolescentes presenten un IMC por debajo o sobre de lo permitido, que según la OMS lo categoriza como desnutrición, sobrepeso u obesidad (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Este contextos se ve reflejada en el ámbito internacional, Prats, (2016) en diario País citando a la OMS manifiesta que “ Los EV no saludables causan 16,0000 de fallecimientos al año”, esta realidad es latente y se produce más en jóvenes por los malos hábitos o comportamientos relacionados con las drogas, tabaco, alcohol, consumo de comidas chatarra; así mismo afirma que la enfermedades que afectan a gran número de personas en este siglo son las nos transmisibles como diabetes, que generalmente son causadas por los malos comportamientos que atentan contra la salud. Al igual que los estilos de vida saludables, todo el mundo se ha visto afectado porque los índices de masa corporal en las personas cada día sobrepasa más lo estándares permitidos, Así mismo la OMS, (2021) informa que desde 75 el sobrepeso y obesidad a ha triplicado en aumento, por lo que en el 2016, en promedio 41,0000 niños se categorizaban como obesos o tenían un peso mayor al de su edad en comparación con otros niños y 340000 adolescentes presentaban la misma situación ya antes mencionada . Además, producto de un IMC por debajo de lo normal se cataloga como desnutrición y según un informe de UNICEF (2016) afirma que 1460000 niños tienen en peso inferior a lo normal, considerándolos como desnutridos.

Guevara et al, (2016) en su estudio realizado en el estado de México sobre “ EVS y el IMC en adolescentes” determinó que del total de su muestra de 70 estudiantes, el 80% practicaba EV que atentan contra la salud y el 60% presentaba un elevado IMC que los categoriza con personas con sobrepeso u obesas; esto le permitió concluir que los EV

saludables, es un factor que protege la salud, especialmente los que se relacionan con las actividades físicas y alimentación saludable, conllevando a tener un peso normal.

Las realidades descritas con anterioridad no son ajenas al Perú; donde el MINSA en el año, 2014 afirma los niños que están entre las edades de 5 a 9 años, un 07% se categoriza como rasgos de delgadas y el 17.5% y 14,8% presentan sobrepeso y obesidad respectivamente (Ojeda et al, p.3, 2017), sin embargo la otra realidad en el Perú demuestra que un 12% de los niños menores de 5 presentan bajo peso o desnutrición en comparación a su peso y talla de otros niños(Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

Según Leyton, (2016) en su artículo presentado en el diario la república afirma que el 79% de la población peruana tiene sobre peso y el 21% tiene obesidad producto de practicar malos EV saludable relacionados a la alimentación sana y actividad física. El INEI, (2016) determinó que los adolescentes mayores a quince años presentan sobrepeso y obesidad en un 35,5% y 17,8% respectivamente, estos resultados se contrastan con los del 2015 donde dio a conocer que las personas mayores a quince años presentaban un IMC por sobre de lo permitido (26,2), categorizándolos con sobrepeso, siendo las mujeres (26,8) las que presentaban un mayor IMC que los varones (25,7)

Esta información se asemeja a lo dicho por la OMS, (2016) que manifiestan que en el Perú un 79% de la población peruana presenta un peso mayor al normal y obesidad. (OMS, 2016 citado en, Instituto de seguridad y bienestar laboral, 2016)

En la región San Martín según una investigación llevada a cabo por Ramírez & Silva (2019) en una muestra de 66 personas, informa que el 38.2 % de la muestra tiene sobrepeso en distintos grados y 3,6% presenta delgadez leve y estos resultados se asocian a los malos hábitos alimenticios. De lo manifestado en este estudio se puede inferir que la región San Martín no está ajena a los problemas ya antes descritos.

En ámbito local, los alumnos de la I.E N° 00547- Posic no son ajenos a la realidad nacional e internacional; esta Institución está ubicada en el distrito de Posic, provincia de Rioja, región de San Martín; cuenta con 292 estudiantes en el nivel primario. Según los informes mensuales de los docentes se constató algunos problemas ligados a los EVS, varios docentes afirman que producto de la educación virtual que reciben y el encierro en sus casas se han visto muy afectados en diversas áreas; a nivel personal se encuentran cansados y estresados porque no pueden llevar sus actividades diarias con normalidad

como: salir a jugar, hacer deportes y ejercicios, etc., esto los ha afectado emocionalmente y físicamente. A nivel social el aislamiento ha ocasionado que no puedan establecer relaciones interpersonales para realizar actividades recreativas en pares, lo que genera aislamiento, inseguridad, baja autoestima, etc. A nivel familiar, la convivencia se ha vuelto hostil, por lo que no estaban preparados para afrontar una situación de encierro durante las 24 horas del día.

De los datos recabados se puede afirmar con certeza que los estudiantes y padres de familia en su gran mayoría desconocen de los estilos de vida saludable que deben cultivar desde su espacio personal y familiar en esta coyuntura nacional que se vive. Con respecto al IMC según informe desde el área de educación física sobre las medidas antropométricas se evidencia que existen niños con desnutrición, sobrepeso y obesidad. Por todo lo ya descrito se decidió llevar a cabo el estudio de las variables antes mencionadas en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Posic.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Existe relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?

1.2.2. Problema específico

¿Cuáles son los estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?

¿Cuál es el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?

¿Cómo se relaciona las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

1.3.2. Objetivo Específico

Identificar los Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

Identificar el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Analizar la relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

1.4. Justificación de la investigación

En los últimos años las personas menores a 13 años se han visto afectados por la pandemia, el encierro a influenciado en la práctica comportamientos o hábitos perjudiciales para su salud como llevar una vida sedentaria inmerso en redes sociales, juegos en línea, etc. Provocando que muchos niños y jóvenes no practiquen actividades que demanden esfuerzo físico y trayendo como consecuencia EV no saludables y un IMC muy elevado, superando los estándares normales que los categoriza en sobrepeso y obesidad (Julcamoro, p.9, 2019). Sumado al problema antes mencionado en las zonas rurales se aprecia desnutrición infantil, porque muchas familias no han contado con la solvencia económica para sus menores hijos.

Además, la siguiente investigación a realizar cumple con otro criterio formulado por (Hernández et al 2014) como:

Los problemas ligados la práctica los EVS, desnutrición, obesidad han sido un fenómeno de estudio de un sinnúmero de investigadores en diversas Zonas del Perú, sin embargo en la región San Martín aún no se han logrado desarrollar suficientes estudios que aborden este problema en niños, siendo necesario contar con estudios para forjar un trabajo articulado entre las diversas Instituciones del estado para atender las necesidades y demandas que muchos niños, adolescentes y sus familias las requiere; desde este punto se puede aseverar que las investigación a realizar en conveniente.

Tiene una importancia social porque los resultados obtenidos contribuirán, para que los padres y directivos conjuntamente con las autoridades locales establezcan estrategias para atender a los estudiantes que tengan un IMC por debajo o sobre de lo normal; también podrán conocerse los estilos de vida saludables que pueden poner en prácticas para

mantener o mejorar su salud. Además, atenderá un problema latente en la población a estudiar creando una conciencia sobre la importancia de practicar EV saludable para mantener un IMC normal.

A nivel teórico será muy valioso en el ámbito local porque no se cuentan con antecedentes similares en niño; la gran mayoría enfoca los estudios a una población adulta y aun así son escasos; este aporte puede ser el inicio para que se sigan desarrollando estudios ligados a mejorar hábitos y comportamientos sanos en los niños. Desde el CNEB contribuirá para que toda la población estudiantil logre tomar conciencia de la relevancia de poner en práctica EVS dentro de la I.E.

Finalmente, metodológicamente el presente estudio contribuirá a crear instrumentos como cuestionarios para medir las variables a estudiar en una población de niños desde los 6 a 12 años; las conclusiones y recomendaciones serán aportes valiosos para mejorar las técnicas y procedimientos en las próximas investigaciones que se pretendan realizar

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Investigación

2.1.1. Internacionales

Borrego et al, (2017) realizaron el estudio titulado “Estilos de vida que influyen en el estado nutricional de niños y niñas de 5 a 10 años de los grados primero y quinto del Instituto Técnico Santo Tomás de Aquino del Municipio de Duitama – Boyacá en el año 2017” con el propósito de caracterizar los EV que tienen una influencia en el estado de nutrición de los niños; para alcanzar el fin propuesto se empleó un diseño no experimental de tipo descriptivo; se investigó ambas variables en una muestra de 190 niños; para recabar los datos se suministró el cuestionario IPAQ. En los resultados relevantes se aprecia que el estilo de vida respecto a la alimentación se relaciona con un peso adecuado en los niños que se alimentan adecuadamente y consumen frutas; en los estilos de actividad física se observa que los estudiantes con mayor actividad tienen un peso corporal adecuado y lo contrario ocurre con los que tienen una actividad física regular; se concluye que las dos dimensiones de EV (actividad física, alimentación) influyen en el estado de nutrición de los niños, por consiguiente es relevante que en las edades tempranas se deplieguen estrategias para cultivar estos estilos y prevenir alteraciones en el estado nutricional.

Ponce et al, (2018) realizó su estudio denominado “Estilos de vida en escolares con sobrepeso y obesidad en una escuela primaria de México D.F.”, con el fin de determinar los EV más relevantes en los niños con sobrepeso y obesidad; en su metodología se empleó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. Se recoge información de una muestra de 503 alumnos de 6 y 11 años, que respondieron a un cuestionario. En los resultados se encontró que 71 niños equivalente al 14% muestran sobrepeso u obesidad, este resultado se ve reflejada en la práctica de estilos poco saludables como realizar actividad física solo en la escuela, ver tv de 3 a 6 horas diariamente, estos estilos reflejan sedentarismo y carencia de prácticas saludables en su vida diaria. Se concluye que el sobrepeso depende directamente de los EV sanos que se ponen en práctica en la vida diaria.

Guevara et al, (2016) en su investigación titulada “Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México”, con el propósito de determinar los estilos de vida sanos según el IMC en adolescentes. En la metodología se utilizó el diseño no experimental a un nivel simple; la muestra de se conformo por 79 alumnos; se recabo información a través del cuestionario EV de Nola Pender” que recaba información de 6 dimensiones. Los resultados arrojan que el 80% de adolescentes practican EV no saludables, esto se reflejado porque un 60,8% presentó sobrepeso y obesidad; además se determino que los EV que menos se ponen en práctica son los de la salud, nutrición, manejo de estrés, actividad física. En conclusión, se demuestra que los EV son fundamentales para la salud y mantener IMC adecuado.

2.1.2. Nacionales

Apaza & Ascuña, (2020) realizó el estudio titulado “Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019”, que tuvo como propósito encontrar la relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal; para lograrlo en sus métodos utilizó el diseño no experimental de tipo correlacional. Se utilizó el cuestionario PEPS-I para recabar información. En los resultados se evidencia una relación directa significativa ($Rho=0,227$), lo que permite concluir que: cuando los estudiantes tengan mejores manejos de los estilos de vida, tendrán un mejor IMC.

Hunca, (2017) realizó el presente estudio denominado “Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca”, con el propósito de analizar si las variables estilos de vida e índice de masa corporal se relacionan. Para lograr el presente fin se tuvo como muestra a 178 alumnos y un cuestionario tipo Likert. Su metodología se estructuró bajo un diseño no experimental de tipo correlacional . se tuvo como resultados que un 55% de estudiantes no practican estilos de vida saludable, en cuanto al IMC se evidencio que 7% son obesos y un 32% de los alumnos están con sobre peso; en cuanto a la relación de las variables se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrando que los estilos de vida y el IMC se

relacionan de manera significativa, concluyendo que un mejor manejo de los EV sanos contribuyen a una mejor salud reflejada en el IMC.

Carrillo, (2019) realizó el presente estudio denominado “Estado nutricional y estilo de vida en escolares del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 22303 Santa Rosa de Lima Ica. Abril 2018”, con el propósito de analizar el estado nutricional y estilos de vida en alumnos de primaria; para alcanzar el fin propuesto se empleó el diseño no experimental de tipo descriptivo; los datos se recabaron mediante el cuestionario y la somatometría en una muestra de 22 estudiantes. Entre los resultados más importantes destacan que: en la variable del estado nutricional según el IMC un 36% se encontraron en la categoría de obesidad y un estudiante en delgadez; en cambio en la variable de estilos de vida de las 7 dimensiones analizadas se evidenció a través de un consolidado general que un 59% son estudiantes que manejan estilos no saludables y solo un 41% manejan prácticas saludables. Se concluyó que más de la mitad de estudiantes practican EV no saludables y esto se ve reflejado porque 8 estudiantes están obesos y uno con delgadez.

2.1.3. Locales

Escobedo & Doria, (2018) realizaron su estudio titulado “Hábitos saludables en pobladores de los distritos de Jerusalén, Nueva Cajamarca y Rioja”, con el objetivo de analizar los hábitos alimenticios y su asociación con diversos factores sociodemográficos; en su metodología empleó un diseño no experimental de tipo correlacional; su muestra objetivo en el estudio fueron 182 ciudadanos de los distritos antes mencionados. En los resultados resalta que el promedio de hábitos saludables en los ciudadanos es de 75.09; lo que permite concluir que los ciudadanos de provincia de Rioja practican en promedio más los estilos de vida sanos y se asocia significativamente porque no reportan tener enfermedades crónicas

Ramírez & Silva, (2019) llevaron a cabo el estudio titulado “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018”, con el objetivo de analizar el grado de relación entre las variables hábitos alimenticios y el índice de masa corporal; en la metodología se empleó el enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo correlacional, para recabar información se tuvo como

muestra a 22 colaboradores que respondieron un cuestionario. En los resultados más relevantes se logra aceptar la hipótesis alterna, es decir, las dos variables estudiadas guardan una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$); además se evidenció que el 38.2 % de colaboradores tiene sobrepeso en distintos grados y 3,6% presenta delgadez leve, estos resultados se asocian a los malos hábitos alimenticios. En conclusión, la práctica de buenos hábitos alimenticios se relacionan de manera significativa con el IMC de los trabajadores administrativos de la UNSM.

2.2. Bases teóricas científicas

Los EV y el IMC son dos variables muy importantes en el contexto actual que no encontramos; por lo tanto, en el siguiente apartado se explicará el marco teórico de acuerdo a la delimitación que se ha realizado en la matriz de operación de variables; se abordará en primer lugar las variables estilos de vida saludable y posteriormente el Índice de Masa corporal

2.2.1. Estilos de vida saludables

A) Definición de estilos de vida saludable

El EV, se define como el modo particular de actuar de una persona o sociedad en un determinado contexto y a su vez está influenciado por múltiples factores intrínsecos y extrínsecos. (Campo et al, 2017)

Partiendo del análisis de la definición antes mencionada, diversos autores lo delimitan de la siguiente manera: Díaz (2015, citado en Campos et al, 2017) lo determina como el una serie de hábitos que conforman una determinada conducta que conlleva a una persona a un bienestar general de vida con la satisfacción plena de sus necesidades; Reyes, (2017) lo delimita como un “constructo social determinado por el modo de vivir al estar en el mundo o el modo, forma y manera de vivir”, en esa misma línea Lidueñez, (2017) afirma en su estudio que los EVS es un constructo que será enfocado de manera distinta desde diversas disciplinas, llegando a la conclusión son un conglomerado de comportamientos que influyen en la salud de las personas, de manera positiva o negativa. Lidueñez, (2017, citando a Arrivillaga, 2003) desde el enfoque de la salud delimita como el conjunto de comportamientos y hábitos que tipifican una patrones conductuales positivos para la salud; finalmente Galeno(2019), asevera que los estilos de vida

son conjunto de hábitos que se practican de manera rutinaria y contante que pueden favorecer o afectar a la salud y bienestar el individuo .

Desde los diversas enfoques revisados y el análisis realizado se puede delimitar los estilos de vida saludable como el conjunto de hábitos y comportamientos que tipifican una conductas rutinarios que ejerce un individuo o grupo de personas para tener un desarrollo óptimo de su salud y estar en menos riesgo de contraer enfermedades; un estilo de vida saludable ayudará a los niños a tener un buen desarrollo biopsicosocial y por ende tener un mejor estado de salud y calidad de vida en las etapas futuras

Desde el análisis de la definción de EVS se concluye que se agrupan en hábitos o comportamiento que pasaran conformar las dimensiones en la presente investigación, cabe resaltar que las dimensiones a tratar han sido objeto de análisis desde diferentes postulados teóricos, además enfoca a la población de niños.

B) Modelos teóricos

a. Modelos Teórico de Nola Pender

Uno de los postulados o modelos teóricos más sobresalientes en los EVS explicado por Nola Pender en 1992, este modelo es más conocido como modelo de la promoción de la salud, Pender brinda un vasto panorama sobre los comportamientos humanos ligados a la salud; dentro de sus postulados Pender considera a los EV como el conjunto de conductas rutianrias que propician el cuidado de la salud y lograr así un bienestar general en diversas dimensiones (Reyes, p.21, 2017).

Pender, plantea su modelo para que las personas aprendan hábitos y conductas saludables que les permita prevenir enfermedades y alcanzar un óptimo bienestar, por esta razón este es uno de los modelos más sobresalientes en la variable a estudiar; considera que existen algunas dimensiones en las personas que influyen para garantizar estilos saludables, estas dimensiones son: “actividad física responsabilidad en salud, nutrición saludable, crecimiento espiritual, manejo del estrés y relaciones interpersonales”; la primera dimensión hace énfasis a la preocupación que debe tener una personas por sus propia salud y por ende estar siempre pendiente de su cuidado, por ejemplo

asistiendo a chequeos y evaluaciones médicas de manera programada y organizada, la segunda se constata cuando las personas involucran en sus vida diaria hábitos que demanda esfuerzo físico necesario para evitar el sedentarismo, en la tercera de debe poner en práctica conocimientos para una alimentación sana y saludable en base a carbohidratos, proteínas, lípidos, de manera que lo que se consume propicien un buen estado nutricional; la cuarta dimensión está ligado al crecimiento espiritual y buen desarrollo emocional que implica el sentirse bien consigo mismo en su día a día, la quinta dimensión se ve reflejada en la relación de pares que logre mantener una personas y que genere habilidades sociales necesarias para incorporarse a un grupo social en su contexto y finalmente el manejo de estrés está ligada a la tolerancia que se tenga a estímulos externos que demanda un esfuerzo superior al requerido por lo que se requiere estar preparados y manejar adecuadamente los momentos de tensión sin que este perjudica sus actividades diarias (Julcamoro,p.16-18, 2019)

b. Otros modelos teóricos

Siguiendo el análisis realizado sobre estilos de vida en adolescentes destacan las propuestas por Ramos en el, (2017), Loiza y Muños, (2017), Edquen, (2019) quienes en sus marcos teóricos referenciales para delimitar la variable estilos de vida ,destacan la teoría de la promoción de la salud de Nola Pender con algunas variantes de dimensiones sobre estilos más ligado a su muestra de estudios, como por ejemplo : “alimentación y nutrición , actividad física y deportes, manejo de tiempo libre y recreación , ingesta de sustancias nocivas, sueño y descanso, autocuidado en la salud , relaciones interpersonales”.

Los estilos de vida en los niños son muy relevantes porque permiten tener mejores condiciones de salud en etapas futuras, contribuyendo así a mantener, restablecer y mejorar la salud. Reyes, (2017) en los postulado de su investigación en niños, asevera que los estilos de vida saludable en niños se reducen a 3 dimensiones que son: “ Higiene corporal, actividad física, alimentación sana”. La higiene coporal titpifican los distitntos comportamientos relacionados al cuidado se su cuerpo, siendo un estilo que

debe ser tenido en cuenta porque son unos de los primeros que se aprenden en estos años de vida, está referida al cuidado de las diversas partes del cuerpo como la boca, oídos, uñas, manos, ojos, cara, cabello y vestimenta; todos los indicadores de estas dimensión deben ser reforzadas en los niños y familias para propiciar hábitos saludables y conductas de autocuidado en edades futuras; en la dimensión de actividad física está orientada a evaluar los espacios y las actividades que demandan un esfuerzo físico como las caminatas, juegos, ciclismo, ejercicios, etc. Finalmente, la alimentación saludable es una dimensión que no debería dejarse de lado porque de esta depende el desenvolvimiento óptimo del niño en la escuela, está orientada al consumo de nutrientes necesario para mantener una buenas salud y estar en menor riesgo de enfermedad como la obesidad y desnutrición. (p.25).

En estas misma línea Campo et al, (2017) en su investigación sobre los “estilos de vida saludables en niños y adolescentes” afirma que las etapas de la niñez y adolescencia son esenciales para consolidar patrones conductuales positivos que favorecan a la salud, desde este afirmación rescatamos que la niñez es una etapa fundamental para trabajar temas ligados a la salud, teniendo en cuenta que cultivando buenos EV contribuirán a la prevención de enfermedades y tener mejores condiciones de vida en etapas posteriores. Desde este estudio se evidencio que los estilos se agruparon en 3 grupos importantes como son: prácticas escolares saludables, actividad física, y la inteligencia emocional. La dimensión de prácticas escolares saludables está ligado al cuidado de la salud a nivel de la boca , aseo de manos, ingesta de frutas y verduras y el cuidado de postural al caminar y sentarse. La dimensión actividad física hace referencia a los espacios que los niños tienen para ejercer actividades físicas y evitar el sedentarismo y finalmente la inteligencia emocional se orienta a que el niño tenga un buen trato en el ámbito escolar, contribuyendo a una convivencia pacífica y fortalecer su autonomía y autoestima. (p.420-423). Después de haber realizado un análisis exhaustivo de diversos estudios y enfoques sobre los EVS en niños y adolescentes se tienen a bien determinar las siguientes dimensiones.

C) Dimensiones de los estilos de vida saludable

a. Alimentación saludable

Hace referencia al consumo necesario de nutrientes que demanda el organismo de un individuo. La niñez es muy importante porque se aprenden hábitos y comportamientos apropiados para una alimentación saludable en base a proteínas, carbohidratos, lípidos. En esta dimensión se determinan hábitos saludables como la ingesta de alimentos en horarios adecuados 3 veces al día, consumo de frutas, verduras, carnes, menestras, panes etc. También se tienen en cuenta consumos de alimentos muy llamativos para los niños como gaseosas, chocolates, etc. (Carrillo, p.37, 2019)

b. Actividades fisicodeportivas

Según Apaza & Ascuña, (2020) esta dimensión, agrupa a las distintas actividades que demandan un esfuerzo físico mayor a la tasa metabólica basal, requiriendo un esfuerzo por parte del que ejecuta la actividad física (p.28). Los hábitos y comportamiento ligados a esta área pueden ayudar a los niños a desarrollarse de manera sana y con menor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y edades posteriores. Desde de esta dimensión se encuentran actividades ligadas al deporte, juegos tradicionales, ejercicios físicos, caminatas, actividades recreativas. Además, todo lo ya mencionado se evalúa la frecuencia con la que los niños realizan este tipo de actividades (Carrillo, p.42, 2019)

c. Manejo de Recreación en tiempo libre

Según Apaza & Ascuña, (2020) esta dimensión se aborda al conjunto de acciones que se realizan por intereses y gustos personales (p.30). En el contexto actual los patrones de conducta en esta dimensión son fundamental en los niños, por lo tanto se deben encontrar hábitos o comportamientos que contribuyan a su bienestar físico y emocional, por lo tanto, es fundamental que los niños aprendan hacer una buena gestión de su tiempo libre dentro de su ámbito familiar. Dentro de esta dimensión se evalúa al manejo del tiempo de

hábitos relacionados con el descanso, actividades, recreativas, redes sociales, videojuegos. (Carrillo, p.38-39, 2019)

d. Descanso y sueño

Se delimita como el tiempo que destina a descansar una persona, donde no hay respuestas activas a los factores o estímulos del ambiente, se emplea para recuperar energía (Apaza & Ascuña, p.32, 2020).

Los buenos hábitos practicados en esta dimensión contribuyen a que el organismo genere una recarga de energía para el desenvolvimeitno en las actividades diarias; en la actualidad los niños están en riesgo que puedan hacer una buena gestión de su descanso y sueño por los diversos estímulos como, redes sociales, tv, videojuegos y otras tecnologías relacionadas al manejo de los dispositivos móviles. Por lo tanto, según Carrillo, (2019) en esta dimensión se evaluará hábitos como:” horario de dormir y despertar, número de horas de sueño, insomnio, cansancio por la jornada del día, trabajos por las noches y sensación de no haber tenido un buen descanso” (p.41).

e. Autocuidado Personal

Se delimita como el conjunto de hábitos o comportamientos que contribuyen al cuidado de la salud y el aspecto físico ”. (Apaza & Ascuña, p.33, 2020). Campo et al, (2017) sobre esta dimensión asevera que los principales hábitos o comportamientos saludables dentro de esta área se relaciona con prácticas escolares saludables ligado a la limpieza bucal, manos, baño y el cuidado postura del cuerpo al momento de realizar actividades o descansar. (p.420-423). Así mismo Carrillo, (2019) aseguró que otros hábitos como el cuidado de la piel son muy importantes en niños que siempre estan expuestos a los rayos solares.

f. Relaciones interpersonales

Esta dimensión se delimita como el conjunto de habilidades para mantener y establecer relaciones con sus pares de manera saludable en diversos espacios como la escuela, familia, vecindario, etc. (Apaza & Ascuña, p.33, 2020). Este conjunto de hábitos es muy importante en niños porque desarrollan diferentes habilidades socioemocionales que le permitirán herramientas necesarias para

establecer buenas relaciones interpersonales. Según Carrillo, (2019) los comportamientos o hábitos en esta área son: la comunicación asertiva, afectividad familiar, socialización de pares, tiempos de socialización familiar y amigos y sentimientos de tristeza o soledad.

2.2.2. Índice de masa corporal

A) Masa corporal

Perez & Merino, (2014) afirman que la masa corporal está directamente asociada al IMC, que se obtiene la división entre el peso y la altura elevado al cuadrado, para así determinar si dicha personas tienen una vida sana o sedentaria. Por lo tanto la masa corporal es el peso de la materia de un cuerpo que se extrae mediante una balanza

B) Definición de índice de masa corporal

Esta variable, ha tenido relevancia en numerosos estudios ligados al estado nutricional de los seres humanos, por lo tanto, tiene un sinnúmero de definiciones que a continuación se detallaran las más relevantes en diferentes estudios realizados. Fredes, (2021) delimita el IMC como un indicador del peso adecuado de una persona para gozar de una óptima salud; Enríquez, (2019) asevera que el IMC es el resultado de la división de dos medidas antropométricas de peso y talla para así determinar el estado de nutrición que presenta un individuo, ya sea niño o adulto”; Apaza & Ascuña, (2020) afirman que el IMC es el reflejo de la relación del peso y la altura para indicar si una persona tiene un peso adecuado o está por sobre o debajo de lo permitido, que lo categoriza con sobrepeso y/o obesidad. Finalmente Hunca , (2017) delimita al IMC como una medida de Adolphe Quetelet, quién la descubrió para determinar la relación del peso y talla de una persona

Desde el análisis realizado se delimitará el IMC como una medida que indica si una persona está con peso normal, sobrepeso, obesidad o delgadez ya sea en los niños o adolescentes; el IMC es muy importante en la actualidad debido a la coyuntura que se está viviendo a los múltiples problemas de obesidad infantil que se ha presentado en los últimos años, tanto a nivel local, nacional e internacional

C) Modelos pedagógicos en Educación Física

Fernández et al, (2016) en su artículo de revista da a conocer algunos modelos que son los más utilizados en el área de Educación Física, entre los que destaca el modelo teórico de responsabilidad personal y social. Este modelo busca repotencializar al máximo las potencialidades de las personas a través de los valores de la sociedad, tiene un enfoque humanista. Se decide coger este modelo teórico porque dentro de la variable IMC, los seres humanos tienen que ser conscientes de los valores que deben cultivar para mantener un peso adecuado entre los que destaca la responsabilidad y disciplina para cultivar y mantenerse sanos, sin llegar a tener un imc por debajo o sobre de lo permitido que lo conlleva a tener sobrepeso u delgadez , a continuación se detalla el modelo antes mencionado.

a. Modelo teórico responsabilidad personal y social

Creado inicialmente por Hellison (1978, 1985, 1990), con una perspectiva humanista formadora sobre la importancia que tenía la educación en la formación física.

Hellison (1995, citado en Fernández et al, 2016) afirma que su principal meta de este enfoque es potencializar las habilidades o capacidades de una persona a través de valores de la sociedad, teniendo como eje 4 metas: “autoestima, autoactualización, autocomprensión y relaciones interpersonales” p.60).

Hellison, (2003 citado en Fernández et al, 2016) explica que la clave de este modelo radica en que el estudiante adquiera pautas o comportamiento adecuados a nivel personal y grupal teniendo como referencia los valores sociales. La aplicación de este modelo se sigue 5 niveles de responsabilidad en función a metas, a continuación, se detalla:

- Nivel 0 “de conductas y actitudes irresponsables” en este nivel se agrupan a los estudiantes irresponsables que no asumen con responsabilidad las consecuencias de sus actos.
- Nivel 1 “de respeto por los derechos y sentimiento de los demás”: en este nivel debe generarse un clima agradable, basado en el respeto de las reglas y opiniones de sus pares.

- Nivel 2 “de participación y esfuerzo”: busca involucrar a los participantes a través de la generación de experiencias positivas, donde la motivación para alcanzar el logro de la meta; se valora de manera intrínseca de la actividad
- Nivel 3 “de autonomía y liderazgo”: aquí el estudiante es autónomo y líder desarrollando sus acciones para alcanzar las metas; el profesor promueve la responsabilidad mediante reflexión.
- Nivel 4 “de Ayuda”: se basa en la empatía y los estudiantes enfocan su interés en ayudar a otras a personas, por ejemplo, siendo líder en la coordinación de las actividades dentro del grupo.
- Nivel 5 “fuera del gimnasio”: el estudiante aplica en otros contextos lo aprendido dentro del salón de clase o programa.

Desde la perspectiva teórica analizada es muy relevante porque permite que los mismos estudiantes sean conscientes de su IMC reflejado en su estado de nutrición, para así asumir una responsabilidad personal y con la sociedad a través de la práctica de valores del deporte o actividad física que lo conllevan alcanzar metas y mejorar su condición física.

D) Dimensiones del índice de masa corporal

Desde la perspectiva antropométrica y lo formulado por Fredes y Hunca ,(2017) las dimensiones que tendrá este proyecto de investigación para lograr recabar el IMC serán:

a. El sexo

Hunca, (2017) afirma que el sexo, hace referencias a las “características particulares que diferencian a los varones de las mujeres”

Las mujeres se caracterizan por tener un mayor porcentaje de grasa corporal en comparación a los hombres, sin embargo, existen mujeres que tienen una reserva de energía (grasa) menor al hombre, debido a que practican mayor actividad física y se alimentan mejor. Esto permite concluir que independientemente del sexo, las personas que se ejercitan y tienen buenos hábitos alimenticios obtendrán la apariencia corporal deseada (Vásquez, 2015, citado en Fredes, 2021).

b. El peso

Fredes, (2021) en su estudio delimita el peso como el producto bruto de la totalidad de los componentes del cuerpo humano, siendo estos el esqueleto, agua, masa muscular y masa magra; además su valor se expresa en kilogramos.

Esta dimensión indica la masa corporal en relación a la edad del individuo, siendo muy útil dentro del ámbito de la nutrición porque es una medida muy sencilla de determinar; además con este indicador se puede analizar el estado nutricional para ser atendido a corto o mediano plazo. (Ravasco, Anderson y Mardones 2010, citado en, Fredes, 2021)

Vásquez, (2015, citado en Fredes, 2021) afirma que en la actualidad un vasto número de personas tiene un alto grado de desconocimiento sobre una alimentación saludable, en su mayoría piensa que un alimento produce grasa si consumes en grandes cantidades, sin embargo, ocurre lo contrario, todo tipo de alimento produce grasa independientemente del tipo y la cantidad que se consuma, lo que a un largo plazo contribuirá a al aumento del peso. Por lo tanto, el control del peso en la alimentación es muy determinante, por lo que toda persona debe saber que un alimento es proveedor de energía y nutrientes para realizar las actividades diarias.

c. La talla

Hunca, (2017) en su estudio asevera que la talla es también conocida como estatura y “es la delimitación en metros y centímetros de la medida de un cuerpo en posición erguida o parada desde planta de los pies hasta la cabeza”.

La talla se determina con un centímetro, donde la persona debe posicionarse de manera erguida para extraer dicha medida. (Sillero , 2005)

E) Cómo determinar y clasificar el índice de masa corporal según su estado nutricional.

a. Determinación del índice de masa corporal

El IMC en niños es un factor muy relevante detectar en la escuela, porque se podrá trabajar con los niños que presenten obesidad o desnutrición, dentro de

este proceso es relevante conocer la manera de sacar el IMC en niños es la misma que se maneja en los adulto, consiste en hacer una división del peso en kg, por su estatura el cuadrado, en metros; sin embargo la valoración en niños si es distinta a los adultos porque los percentiles se ajustan a edades inferiores y por ende su IMC a valorar variaría dependiendo de la tabla de valoración de ministerio de salud o la OMS. (Bastidas, 2021).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura(m)}^2}$$

Fredes, (2021) plantea que “ el IMC es esencial conocerlo en niños porque contribuye a tener un vasto panorama sobre los niveles de sobrepeso o desnutrición y así atenderlos desde las diferentes necesidades que presenta; además en su estudio postula que para delimitar el IMC se debe tener en cuenta a la antropometría, que es definida por Hunca, (2017) como “ una disciplina científica que permite extraer distintas medidas del cuerpo humano, entre ellas el peso y talla”(p.27)

b. Clasificación del estado nutricional según el IMC

Dentro del IMC es fundamental conocer que refleja el estado nutricional de las personas; por lo tanto según la OMS, (2007, citado en Fredes, 2021) la clasificación, del IMC es la siguiente : “Desnutrición severa < -3 SD (IMC), Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC), Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC), Sobrepeso $> +1$ to $\leq +2$ SD (IMC), Obesidad $> +2$ SD (IMC)”; en conclusión se puede apreciar que el IMC refleja si un individuo está con un peso y talla adecuado de acuerdo a las edad según los estándares de la OMS; las personas que no se encuentran dentro de lo normal podrían ser categorizadas como desnutridos o sobrepeso o llegar a ser obesos; es por esta razón que la variable a estudiar debe conocerse y abordarse desde edades tempranas en cada una de las organizaciones que trabajen con niños, especialmente la escuela; esta detección temprana permitirá realizar un trabajo articulado y preventivo con los centros de salud para atender esta problemática en las escuelas

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Estado nutricional

Es el estado de salud de una persona producto de la ingesta de nutrientes necesarios para mantener un IMC adecuado (Ojeda et al, 2017).

2.3.2. Desnutrición

Es la ingesta insuficiente de alimentos para generar los suficientes nutrientes para cubrir sus necesidades de energía alimentaria, produciendo índices de masa corporal por debajo de lo establecido (OMS, 2021)

2.3.3. Sobrepeso

Es el peso excesivo que presenta una persona de acuerdo a su IMC, y lo categoriza en riesgo para desarrollar obesidad (OMS, 2021).

2.3.4. Obesidad

En la cantidad excesiva de grasa que presenta una persona, poniéndolo en riesgo de contraer diversas enfermedades no transmisibles, (OMS, 2021)

2.3.5. Delgadez

“Es una categoría de estado nutricional que indica un bajo peso, es decir el IMC es inferior a 18,5” (Gamboa, 2018, citado en, Apaza & Ascuña , 2020)

2.3.6. Antropometría

“Disciplina científica que se encarga de estudiar las medidas de los cuerpos humanos entre ellas el peso, talla, etc.” (Fredes, 2021).

2.3.7. Índice de masa corporal

En un indicador del estado de nutrición de una persona y determina si un individuo presenta un peso normal, sobrepeso, obesidad o delgadez tanto en los niños como adolescentes (Fredes, 2021).

2.3.8. Estilos de vida saludable

“Conglomerado de hábitos, comportamientos que tipifican la conducta de un individuo o grupo de personas para tener un desarrollo óptimo de su salud y estar en menos riesgo de contraer enfermedades” (Campo, 2017)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H1: Existe relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic

H0: No existe relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic

2.4.2. Hipótesis específicas

H1: Existen estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

H0: No existen estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

H1: Existen índices de masa corporal normales en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

H0: No existen índices de masa corporal normales en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

H1: Existe relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

H0: No existe relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

2.5. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Estilos de vida saludable	Es el conglomerado de hábitos, comportamientos que tipifican una conducta rutinaria que ejerce un individuo o grupo de personas para tener un desarrollo óptimo de su salud y estar en menos riesgo de contraer enfermedades (Campo, 2017)	El estilo de vida saludable estará compuesto por 6 dimensiones y cada uno de estas cuentan con sus respectivos indicadores que conforman 38 ítems que están formulados en escala tipo Likert con los siguientes valores: Siempre, A veces y nunca; estos valores servirán para sacar un puntaje global para ubicarlos de acuerdo a las siguientes categorías: No saludables (38-63 pts.) Saludables (64- 89pts.) muy saludables (90-114pts.)	Alimentación saludable	Consumo de 3 comida diaria. Consumo de refrigerio. Consumo de agua. Consumo golosinas. Consumo de bebidas gasificadas. Consumo de proteínas. Consumo de embutidos. Consumo de los derivados de la leche. Consumo carbohidratos. Consumo de verduras	10	Cuestionario	Intervalo: Saludables (81-114 pts.) No saludables (0-80 pts.)
			Actividades fisicodeportivas	Frecuencia actividad física. Tiempo de actividad física. Práctica de ejercicio físico bajo supervisión realizar Caminata al aire libre. Ejercicio en tiempo libre.	05		
			Manejo de Recreación en tiempo libre	Descanso durante el día. Tiempo dedicado a ver Tv. Ejecución de actividades recreativas; Tiempo dedicado a la navegación en internet.	04		
			Descanso y sueño	Horas de sueño. Sueño en el día. Trabajo por las noches. Duerme sin dificultad. Gestión de horarios para dormir. Cansancio en la jornada escolar. Energía para iniciar el día.	07		
			Autocuidado Personal	Cuidado de la piel. Lavado de manos. Limpieza bucal. Cambio de cepillo, cepillado de dientes antes de dormir, Limpieza de todo el cuerpo.	06		
			Relaciones interpersonales	Comunicación asertiva. Afectividad Familiar. Juega en espacios públicos. Socializa con sus padres. Socialización con sus pares. Sentimientos de tristeza o soledad.	06		
Índice de masa corporal	Es un indicador de relación entre el peso y la talla para determinar un peso normal, sobrepeso, obesidad o delgadez en los niños o adolescentes (Fredes, 2021)	El Índice de masa corporal estará compuesto por 3 dimensiones con sus respectivos indicadores que servirán para extraer el IMC que será ubicado en la tabla de percentiles de la OMS (2007); lo que determinará si se ubica en las siguientes categorías: Desnutrición severa, desnutrición moderada, Normal, sobrepeso y obesidad.	Sexo	Femenino - Masculino	1	Balanza Centímetro	Intervalo: Desnutrición severa < -3 SD (IMC); Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC), Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC), Sobrepeso > +1 to $\leq +2$ SD (IMC), Obesidad > +2 SD (IMC)
			Talla	Tamaño del individuo parado	1		
			Peso	Fuerza del individuo sobre una base de apoyo	1		

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación según el alcance será descriptiva correlacional y correlacional; descriptivo porque se hizo una descripción detallada de las variables a estudiar y correlacional porque se utilizó pruebas estadísticas que permitieron analizar el grado de relación de ambas variables estudiadas (Hernández et al, 2014, p.92-94).

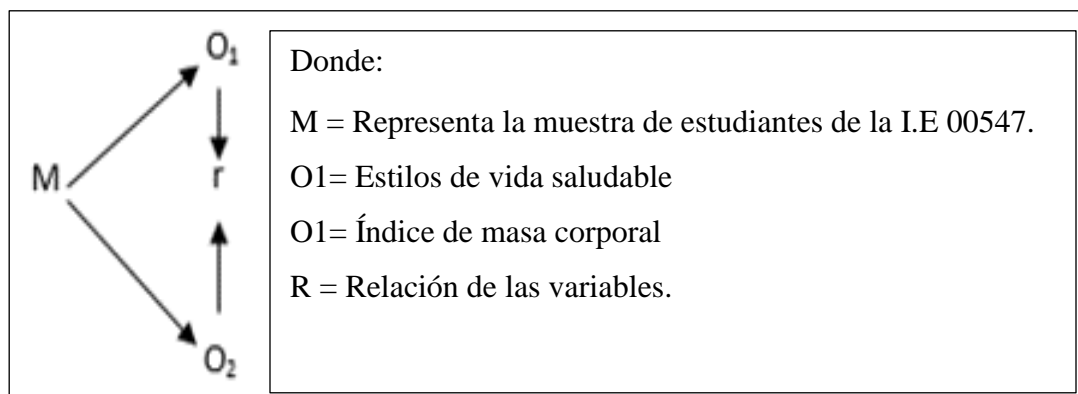
Según el propósito de investigación es un estudio básico porque solo buscó generar conocimiento y dar respuestas a fenómenos y problemas en su contexto real, tal como son los EVS y el IMC (Arias, 2012).

3.2. Métodos de investigación

El método utilizado fue el cuantitativo porque se ajustaba más al propósito de la investigación que se desarrolló, este método permitió hacer uso de diversas técnicas estadísticas para comprobar y validar hipótesis. Hernández et al, (2014) en sus postulados determinan que las investigaciones que hace uso del enfoque cuantitativo despliegan un conjunto de acciones que lo conllevan a recabar datos con diversos instrumentos haciendo uso de técnicas como la encuesta para finalmente procesar esos datos y aplicar la estadística descriptiva e inferencial para comprobar hipótesis y dar respuestas a los objetivos planteados en un determinado estudio. Así mismo dentro de este método existen una serie de diseños ya estructurados que todo investigador debe seguir para dar respuesta a los problemas planteados (p.155-157)

3.3. Diseño de investigación

Se entiende por diseño a una estructura que permite al investigador seguir una secuencia ordenada de métodos y procedimientos que respondan al problema a investigar y brindar respuesta a las hipótesis formuladas. (Hernández et al, 2014,p.128). por lo mencionado en la presente se empleó un diseño no experimental transeccional a un nivel correlacional, porque según Hernández et al, (2014) se llevan a cabo sin hacer una manipulación intencionada de las variables a estudiar, solo se hace una observación del fenómeno en su contexto de manera natural. Se considera correlacional porque analizará la relación que existe entre las variables EVS e IMC, además de responder a las hipótesis correlacionales planteadas (Hernández et al, 2014, p.157).



3.4. Población, muestra y muestreo

Arias, (2012) afirma que la población es un término que hace referencia a un conjunto de unidades de análisis que presentan características parecidas, que sirvieron de fuente para recabar datos en la investigación”. (p.81); Hernández et al, (2014) afirma que la población es un conglomerado de personas con características similares o parecidas” (p.173). Después de haber analizado; se determinó trabajar con una población conformada por 50 estudiantes de primero a sexto del nivel primaria de la Institución Educativa 00547-Posic.

La muestra es definida por Arias, (2012) como un subgrupo que se extrae de la población objetivo, por lo tanto, la muestra estuvo conformada por un subgrupo de L total de estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa 00547-Posic. Para extraer la muestra se aplicó la estadística de muestreo a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2(N - 1) + Z^2 PQ}$$

Dónde: n = Tamaño de la muestra.

Z = Coeficiente de confianza (95%=1.96).

P = Probabilidad de éxito o proporción esperada (50% = 0.5).

Q = Probabilidad de fracaso (50% = 0.5).

N = Tamaño de la población (48).

E = Margen de error o precisión (5%).

La muestra quedó conformada por 42 estudiantes.

Para la selección de los elementos que conformaron la muestra se aplicó el muestreo no probabilístico de tipo intencional; desconociendo la probabilidad que tienen los

sujetos para ser parte de la muestra; dependerá más de las intenciones del investigador y de las características de la investigación a realizar(Arias,2012).

3.5. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

La técnica es definida como los procedimientos que se llevan a cabo para recabar datos informativos en una investigación y los instrumentos son los recursos, dispositivo o formatos físicos o virtuales que se emplean para recabar y almacenar la información (Arias, p.67-68, 2012). En conclusión, la técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta con los siguientes instrumentos: cuestionario de estilos de vida saludable y ficha de registro de medidas antropométricas.

El cuestionario de EVS ha sido elaborado por Carrillo, (2019) y guarda una estrecha relación con el cuestionario (HPLP II) de Pender. Se le otorgó una validez a través de juicio de expertos empleando el análisis de concordancia y la prueba binomial, determinando $P= 0.286$, lo que significa que el instrumento es válido porque $p \leq 0.05$. La fiabilidad se obtuvo aplicando la prueba estadística de Alfa de Cronbach, teniendo como resultado un Alfa de : 0.69, lo que significa que la “confiabilidad es buena porque su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es confiable”.

Además de la validez y confiabilidad con la que ya cuenta el instrumento, en la presente investigación se adaptó a la realidad a estudiar obteniendo su validez de 3 expertos y una confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach de 0,72.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se empleo la estadística entre las que destacan la tabulación de datos para ser procesados en el programa SPSS y la presentación gráfica de los resultados obtenidos en las que destacan las tablas y gráficos de barras. Así mismo en la estadística inferencial se usó las pruebas normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de los datos y por los resultados obtenidos se trabajó con la prueba no paramétrica Chi cuadrado de Pearson para probar hipótesis; esta prueba permitió validar las hipótesis. Finalmente, también se empleó IBM SPSS Estadistics versión 25 para procesar datos. Por último, los resultados y conclusiones se hicieron de conocimiento de las personas a través del informe final de tesis.

3.7. Ética investigativa

La presente investigación se desarrolla teniendo en cuenta los siguientes criterios éticos:

Se aplicará un consentimiento informado a todos los apoderados de los alumnos para autorizar a sus menores hijos a participar de la presente investigación de manera voluntaria.

Regirá el principio de confiabilidad con todos los participantes de esta investigación, no revelando sus nombres o resultados de manera particular.

Los resultados obtenidos no serán vulnerados, además se respetarán los datos extraídos en la encuesta.

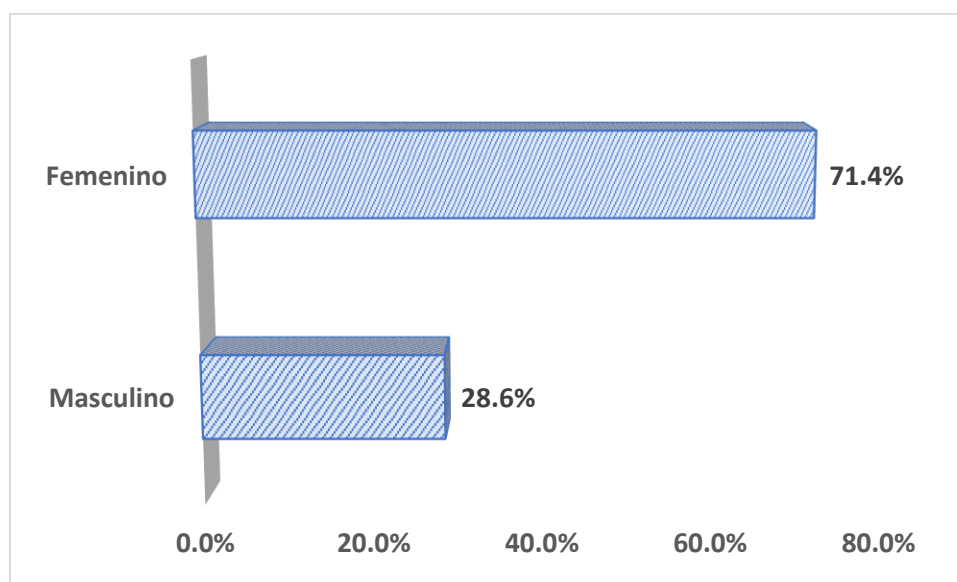
IV. RESULTADOS

4.1. Presentación y análisis de resultados

Tabla 01 Sexo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

	Datos Generales	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	12	28.6
	Femenino	30	71.4
	Total	42	100.0

Figura 01 Sexo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

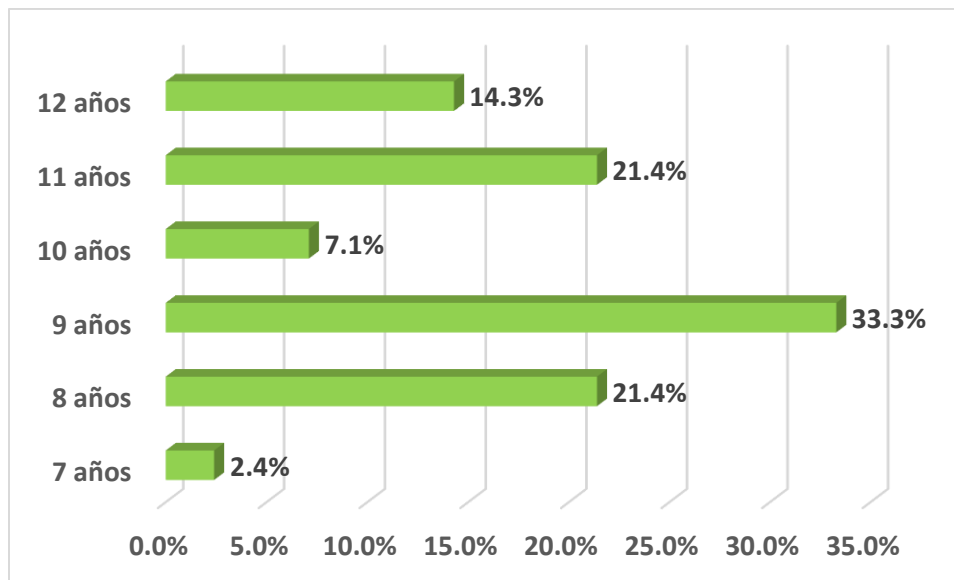


De la tabla y gráfico 01, se puede inferir que del total de 50 estudiantes; según el sexo el 28.6% (12) son varones y el 71.4% (30) son mujeres.

Tabla 2 Edad en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

	Datos Generales	Frecuencia	Porcentaje
Edad	7	1	2.4
	8	9	21.4
	9	14	33.3
	10	3	7.1
	11	9	21.4
	12	6	14.3
	Total	42	100.0

Figura 02 Edad en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

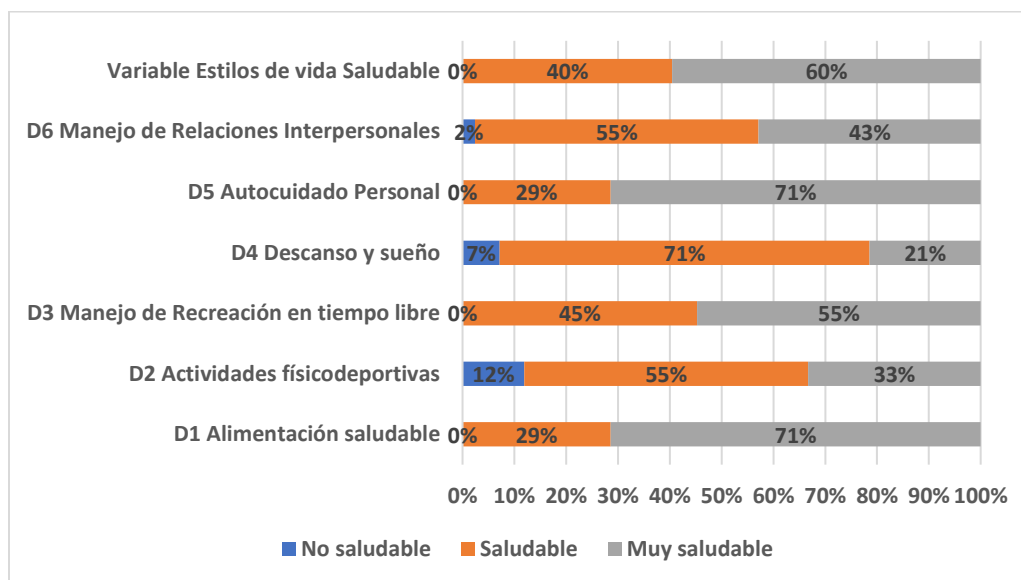


De la tabla y gráfico 02, que se observa que las edades varían en un intervalo de 7 a 12 años, siendo el 33,3% (14) el porcentaje más elevado con una edad de 9 años y el 2.4% (1) el mínimo con la edad de 7 años.

Tabla 03 Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

		No saludable	Saludable	Muy saludable
D1 Alimentación saludable	f	0	12	30
	%	0%	29%	71%
D2 Actividades fisicodeportivas	f	5	23	14
	%	12%	55%	33%
D3 Manejo de Recreación en tiempo libre	f	0	19	23
	%	0%	45%	55%
D4 Descanso y sueño	f	3	30	9
	%	7%	71%	21%
D5 Autocuidado Personal	f	0	12	30
	%	0%	29%	71%
D6 Manejo de Relaciones Interpersonales	f	1	23	18
	%	2%	55%	43%
Variable Estilos de vida Saludable	f	0	17	25
	%	0%	40%	60%

Figura 03 Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

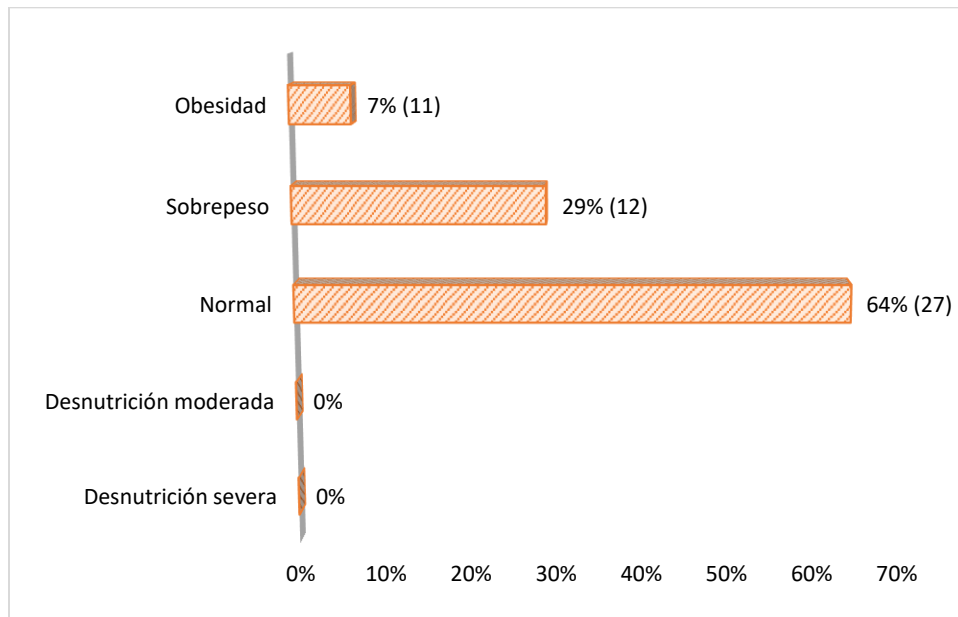


En la tabla y gráfico 02, en cuanto a la EV saludable se observa que, el 40% tiene un estilo de vida saludable con frecuencia de 17 y el 60% presenta un estilo de vida muy saludable equivalente a 25 estudiantes, mientras que ningún estudiante presenta un EV no saludable. De las dimensiones de la variable se infiere que; en la dimensión autocuidado personal el 71% alcanzaron un nivel muy saludable y en la dimensión descanso y sueño el 71% se ubicó en la categoría de saludable, sin embargo, en la dimensión de actividades físicodeportivas el 12% se ubicaron en una categoría de no saludable y el 7% de alumnos practican un EV no saludables en la dimensión de descanso y sueño, finalmente un 2% no hace buena gestión de sus relaciones interpersonales

Tabla 04 Índice masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

	f	%	
IMC	Desnutrición severa	0	0%
	Desnutrición moderada	0	0%
	Normal	27	64%
	Sobrepeso	12	29%
	Obesidad	3	7%

Figura 04 Índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547



En la tabla y figura 03, se aprecia que el índice de masa corporal de 42 estudiantes, el 64% equivalente a 27 estudiantes se ubica en un nivel o estado nutricional normal. Sin embargo 29%, es decir 12 estudiantes presentan un IMC que refleja sobrepeso, finalmente un 7% con frecuencia de 11 presentan obesidad.

4.2. Prueba de hipótesis

Tabla 5 Prueba de normalidad

VARIABLES		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	.395	42	.000	.672	42	.000
	Alimentación saludable	.448	42	.000	.567	42	.000
	Actividades fisicodeportivas	.297	42	.000	.780	42	.000
ESTILOS DE VIDA	Dimensiones Manejo de Recreación en tiempo libre	.363	42	.000	.634	42	.000
	Descanso y sueño	.394	42	.000	.694	42	.000
	Autocuidado Personal	.448	42	.000	.567	42	.000
SALUDABLE	Manejo de Relaciones Interpersonales	.343	42	.000	.702	42	.000
	Variable Estilos de vida Saludable	.388	42	0	.624	42	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Mediante a la prueba de Shapiro-Wilk que se aplica para evaluar la normalidad de los datos cuando el número de evaluados es igual o menor a 50 casos; por lo tanto, se obtiene como resultados que tanto el IMC como los EVS y sus respectivas dimensiones tienen una distribución no normal (Sig. < .05). Por lo tanto, para analizar la relación de las variables y sus dimensiones, se requiere del análisis no paramétrico.

Tabla 06 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre los estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

		Estilos de vida saludable					
		No saludable		Saludable		Muy saludable	
		f	%	f	%	f	%
IMC	Desnutrición severa	0	0%	0	0%	0	0%
	Desnutrición moderada	0	0%	0	0%	0	0%
	Normal	0	0%	13	76.5%	14	56.0%
	Sobrepeso	0	0%	1	5.9%	11	44.0%
	Obesidad	0	0%	3	17.6%	0	0.0%
Chi-cuadrado de Pearson		Significación asintótica (bilateral) = ,006					

Debido a que el IMC se categoriza en 5 niveles, tiene una escala de medición ordinal, mientras que los EVS constituyen una variable con escala de medición de tipo ordinal, con 3 niveles de medición. Por tanto, para establecer la relación de ambas variables se requiere de la prueba de Chi-cuadrado, la cual es una prueba no paramétrica.

La tabla 06 muestra que el IMC y los EVS sí se relacionan de forma significativa (Sig. <.05). De acuerdo a los resultados descriptivos de la tabla 06, el 76.5% de los niños con un EV saludable presentan según su IMC un estado nutricional normal, mientras que 56% de los niños con un EV muy saludable presentan también según su IMC un estado de nutrición normal.

Tabla 07 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión alimentación saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		IMC				Chi-cuadrado de Pearson	
			Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso		Obesidad
Alimentación saludable	No saludable	f	0	0	0	0	0	,015
		%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Saludable	f	0	0	7	2	3	
		%	0%	0%	58%	17%	25%	
	Muy saludable	f	0	0	20	10	0	
		%	0%	0%	67%	33%	0%	

De la tabla 07 se infiere que el Chi-cuadrado de Pearson es de ,015; indicando que cumple con la (sig.<.05); por lo tanto, se afirma que existe una relación significativa entre la dimensión de alimentación saludable y el IMC.

Tabla 08 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión actividades físicodeportivas y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		IMC				Chi-cuadrado de Pearson	
			Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso		Obesidad
Actividades físicodeportivas	No saludable	f	0	0	3	0	2	,021
		%	0%	0%	60%	0%	40%	
	Saludable	f	0	0	16	6	1	
		%	0%	0%	70%	26%	4%	
	Muy saludable	f	0	0	8	6	0	
		%	0%	0%	57%	43%	0%	

De la tabla 08 se infiere que el Chi-cuadrado de Pearson es de ,021; lo que indica que cumple con la (sig. <0.05); por lo tanto, se afirma que existe una relación significativa entre la dimensión de actividades físicodeportivas y el IMC.

Tabla 09 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión manejo de recreación en tiempo libre y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		Desnutrición severa	Desnutrición moderada	IMC			Chi-cuadrado de Pearson
					Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Manejo de recreación en tiempo libre	No saludable	f	0	0	0	0	0	,115
		%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Saludable	f	0	0	15	4	0	
		%	0%	0%	79%	21%	0%	
	Muy saludable	f	0	0	12	8	3	
		%	0%	0%	52%	35%	13%	

De la tabla 09 se infiere que el Chi-cuadrado de Pearson es de ,115; por lo tanto, manejo de recreación en tiempo libre no se relacionan de manera significativa (Sig. >.05) con el IMC

Tabla 10 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión descanso y sueño y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		Desnutrición severa	Desnutrición moderada	IMC			Chi-cuadrado de Pearson
					Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Descanso y sueño	No saludable	f	0	0	2	1	0	,061
		%	0%	0%	67%	33%	0%	
	Saludable	f	0	0	22	5	3	
		%	0%	0%	73%	17%	10%	
	Muy saludable	f	0	0	3	6	0	
		%	0%	0%	33%	67%	0%	

En la tabla 10, se observa un Chi-cuadrado de Pearson de ,061; por lo tanto, el descanso y sueño no se relacionan de manera significativa (Sig. >.05) con el IMC.

Tabla 11 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión autocuidado personal y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		IMC					Chi-cuadrado de Pearson
			Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Autocuidado Personal	No saludable	f	0	0	0	0	0	,225
		%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Saludable	f	0	0	10	2	0	
		%	0%	0%	83%	17%	0%	
	Muy saludable	f	0	0	17	10	3	
		%	0%	0%	57%	33%	10%	

En la tabla 11, se observa un Chi-cuadrado de Pearson de ,225; por lo tanto, el autocuidado personal no se relaciona de forma significativa (Sig. >.05) con el IMC

Tabla 12 Correlación Chi-cuadrado de Pearson entre la dimensión manejo de relaciones interpersonales y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547

Dimensiones de los estilos de vida saludable	Categorización		IMC					Chi-cuadrado de Pearson
			Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Manejo de Relaciones Interpersonales	No saludable	f	0	0	1	0	0	,060
		%	0%	0%	100%	0%	0%	
	Saludable	f	0	0	19	3	1	
		%	0%	0%	83%	13%	4%	
	Muy saludable	f	0	0	7	9	2	
		%	0%	0%	39%	50%	11%	

De la tabla 12, se infiere que el Chi-cuadrado de Pearson es de ,060; por lo tanto, el manejo de relaciones interpersonales no se relaciona, de forma significativa (Sig. >.05) con el IMC

4.3. Discusión de resultados

La presente se realizó con el propósito de determinar la relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547; para tal fin se empleó la estadística inferencial para primeramente extraer la fiabilidad del instrumento, dando como resultado una Alfa de Cronbach de 0,727 lo que determina una confiabilidad alta del instrumento a utilizar; además se aplicó la prueba de normalidad, lo que dio como resultado que tanto el IMC como los estilos de vida saludable con sus respectivas dimensiones tienen una distribución no normal (Sig. < .05), por lo tanto se decidió hacer uso de una prueba no paramétrica para realizar la validación de las hipótesis. Por lo tanto, al analizar ambas variables se determina que el IMC se categoriza en 5 niveles, tiene una escala de medición ordinal, mientras que los EVS constituyen una variable con escala de medición de tipo ordinal, con 3 niveles de medición; por consiguiente, para analizar la relación de ambas variables se requiere de la prueba de Chi-cuadrado, la cual es una prueba no paramétrica

Al obtener los resultados de este primer objetivo general empleando la prueba no paramétrica Chi-cuadrado de Pearson se determinó que las variables EVS y el e IMC se relaciona de manera significativa, por lo que se obtuvo una significación asintótica (bilateral) =, 006

Este resultado se asemeja a los encontrados por diversos autores como: Apaza & Ascuña, (2020) en su estudio concluyo que las los EV y el IMC se relacionan de manera significativa a un nivel bajo; sin embargo este resultado muestra sus falencias puesto que emplea correlación de Spearman para comprobar su hipótesis, lo que no es correcto porque sus resultados reflejan una relación directa es decir a mayor puntaje en los estilos de vida, mayor será el puntaje en el IMC, lo que permite inferir según esta prueba que cuando un estudiante practique estilos de vida muy saludables mayor será su IMC, reflejando un estado nutricional obeso; por lo detallado es que esta tesis debió aplicar el Chi-cuadrado de Pearson para obtener resultados más confiables. Hunca, (2017) en sus estudio aplicando la prueba estadística inferencial Chi-cuadrado de Pearson aceptó su hipótesis alterna y asevera que los EV se relacionan de igual manera con IMC y el perímetro abdominal; Así mismo (Borrego et al, (2017) en su investigación afirma que

el EV respecto a la alimentación se relaciona con un peso adecuado en los niños que se alimentan adecuadamente y consumen frutas; en los estilos de actividad física se observa que los estudiantes con mayor actividad tienen un peso corporal adecuado y lo contrario ocurre con lo que tienen una actividad física regular, por lo expuesto es fundamental que la alimentación y la actividad física se practiquen desde las edades tempranas.

Desde el enfoque de promoción de la salud de Nola Pender (1992, citado en Reyes, 2017) considera a los estilos de vida como fundamentales para lograr el bienestar en diversas dimensiones, y los delimita como el conjunto de comportamientos que tipifican una conducta ligada a la salud. Además Fernández et al, (2016) desde el modelo pedagógico en educación física destaca la responsabilidad personal y social porque busca potencializar al máximo las potencialidades de las personas a través de los valores de la sociedad, tiene un enfoque humanista donde los seres humanos tienen que ser conscientes de los valores que deben cultivar para mantener un peso adecuado entre los que destaca la responsabilidad y disciplina para cultivar y mantenerse sanos, sin llegar a tener un IMC por debajo o sobre de lo permitido que lo conlleva a tener sobrepeso u delgadez, a continuación se detalla el modelo antes mencionado

Por lo analizado en el resultado encontrados por diversos autores y enfoques teóricos se puede aseverar que los estilos de vida influyen de manera significativa en el IMC, es decir, mientras una persona practique comportamientos positivos para su salud, más óptimo será su IMC, reflejado en su estado nutricional.

Teniendo como referencias los objetivos específicos se encontraron los siguientes resultados:

A nivel descriptivo sobre el análisis de los estilos de vida saludable, a nivel general de la variable se obtuvo que el 100% de la población se encuentra en una categoría saludable y muy saludable, es decir todos los encuestados tienen comportamiento que favorecen su salud; sin embargo, a nivel de las 6 dimensiones se puede apreciar que los estudiantes en un 2% en cuanto manejo de relaciones interpersonales, un 7% en cuanto a descanso y sueño y un 12% en cuanto a las actividades fíicodeportivas presenta un nivel no saludable; es decir 9 estudiantes aún les falta cultivar comportamientos saludables relacionadas a estas dimensiones como: relacionarse con sus pares, hacer ejercicios en diversos espacios y descansar en sus horarios adecuados, etc.

Respecto a la variable del IMC reflejado en su estado nutricional se encontró que más de la mitad de la población(64%) se ubica en la categoría de normal; es decir tiene un IMC adecuado acorde a sus edad según las tablas de clasificación del ministerio de salud, por ello tendrán menor riesgo a contraer enfermedades; Sin embargo un 29% de estudiantes tiene sobrepeso y un 7% presenta obesidad, siendo estos estudiantes los más propensos a tener problemas de salud, estos resultados se contrastan con los encontrados por Ramírez & Silva (2019) en una muestra de 66 personas, afirmaron que el 38.2 % de la muestra tiene sobrepeso en distintos grados asocian a los malos hábitos alimenticios. Respecto a las correlaciones entre las dimensiones de los EVS con el IMC; se obtuvo como resultados que la alimentación saludable se relacionan de manera significativa ($.015$) con el índice de masa corporal por lo que la ($\text{sig} < .05$); además la dimensión de actividades físicodeportivas también se relaciona significativamente ($.021$) con el IMC porque alcanzó una ($\text{sig} < .05$); ambas correlaciones demuestran que las actividades físicas como hacer deporte, caminar, jugar y alimentarse adecuadamente con alimentos bajos en azúcares y en su hora indicada ayuda a los estudiantes a tener un IMC que refleje un estado nutricional normal , que no sobrepase los límites establecidos por el Minsa, este resultado se ven reflejado en Guevara et al, (2016) en su estudio determina que del total de su muestra trabajada, el 80% practicaba estilos de vida que atentan contra la salud y el 60% presentaba un elevado IMC que los categoriza con personas con sobrepeso u obesas; esto le permitió concluir que los EVS son protectores de la salud, especialmente los que se relacionan con las actividades físicas y alimentación saludable; estos resultados generan información valiosos para inculcar a los niños desde edades tempranas hábitos y comportamientos apropiados para una alimentación saludable en base a proteínas, carbohidratos, lípidos (Carrillo, p.37, 2019) y sobre las actividades deportivas y físicas para desarrollarse de manera sana con bajo riesgo de contraer enfermedades ligadas al corazón en edades posteriores (Apaza & Ascuña (2020)

En las 4 dimensiones restantes relacionas al manejo de recreación en tiempo libre, descanso y sueño, autocuidado personal, manejo de relaciones interpersonales se pudo confirmar con los resultados obtenidos que no se relacionan de manera significativa ($.115$) ($.061$) ($.225$) ($.060$) con el IMC, porque alcanzaron una ($\text{sig} > .05$), demostrando de esta manera que un estudiantes podrá tener un IMC que refleje un estado de

desnutrición, sobrepeso u obesidad independientemente de lo comportamientos o hábitos que practiqué en estos 4 estilos de vida o puede ocurrir lo contrario, que tengo en esta dimensiones estilos de vida saludables y muy solubles sin necesidad de afectar su IMC de categoría normal u obeso de ser el caso.

V. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones

Respecto a la relación de las variables de estudio se afirma que los estilos de vida saludable sí se relacionan de forma significativa (Sig. $<.05$) con el índice de masa corporal, con un coeficiente de correlación $=,006$, demostrando que las personas con estilos de vida saludables y muy saludables presentaran un índice de masa corporal que refleje un estado de nutrición normal, que favorecerá a disminuir los factores de riesgo para contraer enfermedades cardiorrespiratorias u otras en su futuro

En los estilos de vida saludable a nivel general el 100% de la población se encuentra en una categoría saludable y muy saludable, es decir todos los encuestados tienen comportamiento que favorecen a su salud, sin embargo, a nivel de las 6 dimensiones se puede apreciar que los estudiantes en un 2% en cuanto al manejo de relaciones interpersonales, un 7% en cuánto a descanso y sueño y un 12% en cuanto a las actividades físicodeportivas presenta un nivel no saludable; en decir 9 estudiantes aún les falta cultivar comportamientos o hábitos que favorezcan al cuidado de su salud.

En el índice de masa corporal de los estudiantes se determina que un 64% se ubican en la categoría de normal, mientras que el 29% presenta sobrepeso y el 7% obesidad; por lo tanto, son 15 estudiantes que deben mejorar los estilos de vida relacionadas a la alimentación y la actividad que impliquen esfuerzo físico para lograr estar dentro de los estándares normales del ministerio de Salud

Las correlaciones entre las dimensiones de los estilos de vida con el IMC; determinó que la alimentación saludable y las actividades físicodeportivas se relacionan de manera significativa ($,015$) ($,021$) con el índice de masa corporal por lo que la ($\text{sig}.<.05$); sin embargo 4 dimensiones restantes relacionadas al manejo de recreación en tiempo libre, descanso y sueño, autocuidado personal, manejo de relaciones interpersonales no se relacionan de manera significativa ($,115$) ($,061$) ($,225$) ($,060$) con el índice de masa corporal, porque alcanzaron una ($\text{sig}.>.05$); por lo tanto queda demostrado que los comportamientos y hábitos relacionadas a la alimentación sana y a las actividades que impliquen un esfuerzo físico permitirán que una escolar mantenga un índice de masa corporal adecuado favoreciendo a su desarrollo físico, psicológico y social en la familia, escuela y comunidad, además de ser un factor protector en su salud

5.2. Sugerencias

Los directivos y docentes deben promover actividades (deporte, juegos tradicionales, hábitos de higiene personal, alimentación sana) que fortalezcan los EVS para contribuir a una buena la salud física y mental de los estudiantes.

Se debe priorizar el desarrollo del área de educación física de manera presencial para realizar actividades que demanden esfuerzo físico para disminuir los índices de sobrepeso y obesidad dentro de la institución.

Deberían darse charlas los padres de familia sobre los EV relacionados a la alimentación sana en los niños, puesto que esta dimensión es la que más se relaciona con el IMC

Promover talleres (fútbol, música, baile, etc.) y espacios de recreación (Juegos infantiles como columpios) para que los estudiantes hagan un uso correcto del tiempo libre que tienen y así disminuir la práctica actividades sedentarias como dormir, ver tv, navegar en redes sociales o jugar videojuegos

A otros investigadores interesados en el estudio de estas variables, sugiero investiguen más a profundidad las dimensiones de alimentación y actividades fisicodeportivas, puesto que son las dos dimensiones que se relacionan al IMC, además cuando se trabaje con niños se haga la encuesta enfocada a los padres, porque en la actualidad debido a la educación virtual hay niños de 4to o 5to de primaria que tienen serias dificultades para la lectura.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- Cabanillas, O. (2020). *Boletín Epidemiológico del Perú SE 37- 2020* (Vols. 29 - SE 37-2020). Lima: Equipos de Respuesta Rápida (ERR) de Salud Pública frente al COVID-19 . Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5148.pdf>
- Campo Ternera, L., Herazo Beltrán, Y., García Puello, F., Suarez Villa, M., Méndez, O., & Vásquez De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Scielo*, Colombia. Recuperado el 20 de Agosto de 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Fernandez Río, J., Calderon , A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez Pueyo, Á., & Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en Educación Física: consideraciones teóricas- prácticas para docentes. *Revista Española de educación física y deporte - REEFD*, 55-75.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado el 20 de Agosto de 2021, de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Apaza Cañazaca, M., & Ascuña Gutierrez, Y. (2020). Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Nuevo Horizonte Juliaca, 2019. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4185/Mirian_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias Odón, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Caracas: Episteme, C.A.
- Arista Mendoza , M., & Caro Garcia , C. (2018). La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa 30129 “Micaela Bastidas” del Tambo Huancayo. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/754/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bastidas, A. (18 de Enero de 2021). *Obesidad infantil: cómo calcular el IMC de los niños (y valorarlo en las tablas)*. Obtenido de Bebés y más: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/obesidad-infantil-como-calcular-el-imc-de-los-ninos-y-valorarlo-en-las-tablas>
- Borrego Peñalver, C. E., Fajardo Cerquera, A. F., Osorio Murillo , L. C., & Perez Rubiano, S. K. (2017). Estilos de vida que influyen en el estado nutricional de niños y niñas de 5 a 10 años de los grados primero y quinto del Instituto Técnico Santo Tomás de

- Aquino del Municipio de Duitama – Boyacá en el año 2017. (*Tesis de grado*). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales de Bogota, Bogota. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/841/ESTILOS%20DE%20VIDA%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20NI%20C3%2091OS%20Y%20NI%20C3%2091AS%20DE%205%20A%2010%20A%20C3%2091OS%20EN%20DUITAMA%20BOY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrillo Bellido, M. (2019). Estado Nutricional y estilos de vida en escolares del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N°22303 Santa Rosa de Lima. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Privada San Juan Bautista, Ica, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2894/T.%20TPLE-%20CARRILLO%20BELLIDO%20MIRELLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Enríquez Nateros, L. (2019). “Índice de masa corporal y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica”. (*Tesis de maestría*). Universidad Nacional Hermilia Valdizán, Huanuco, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de <http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/4853/PGS00147E64.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Escobedo Encarnación, J., & Doria Palomino, G. C. (2018). Hábitos saludables en pobladores de los distritos de Jerusalén, Nueva Cajamarca y Rioja. *Revista de investigación y casos de salud*, 70-77. Recuperado el 24 de Agosto de 24, de <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/283/172>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia . (15 de Octubre de 2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019 incluye a Perú entre las experiencias exitosas de lucha contra la desnutrición crónica infantil*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/peru/nota-de-prensa/estado-mundial-infancia-nutricion-alimentos-derechos-peru-experiencias-exitosas-desnutricion-cronica-infantil-reporte>
- Fredes Tipo, M. R. (2021). La actividad física y el índice de masa corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Privada Colegio Rangers de la ciudad de Juliaca. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Puno, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/15317/Fredes_Tipo_Marco_Rudy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Galeno Mori, J. S. (2019). Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio Cesar Tello, Hualmay 2019. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión, Huacho.
- Guevara Valtier, M. C., Espinoza-Martínez, D. P., Paz Morales, M. d., Gutiérrez -Valverde, J. M., Landeros Olvera, E. A., & Castillo Zacarías, R. G. (2016). Estilos de vida e

índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México. *Scielo*, 29-33.

Hunca Mamani, G. S. (2017). Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado el 18 de Agosto de 2021, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gab_y_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Instituto de seguridad y bienestar laboral. (16 de Junio de 2016). *prevencionar.com*. Obtenido de OMS: 79% de peruanos con sobrepeso por malos hábitos alimenticios: <http://prevencionar.com.pe/2016/06/16/peruanos-sobrepeso-malos-habitos-alimenticios/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,el%2021%25%20sufre%20de%20obesidad.&text=La%20mala%20alimentaci%C3%B3n%20y%20el,basada%20en%20harina%20y%20carb>

Instituto Nacional de Estadística e Informática . (20 de Junio de 2016). *inei.gob.pe*. Obtenido de El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>

Julcamoro Acevedo, B. M. (2019). Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú. Recuperado el 28 de Agosto de 2021, de http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leyton, F. (16 de Junio de 2016). *Mientras la obesidad aumenta aún no se aplica la ley contra la comida chatarra*. Obtenido de Diaria la República: https://www.inei.gob.pe/media/inei_en_los_medios/16-jun-La-Republica-18.pdf

Lidueñez Vaca, Y. P. (2017). Estilo de vida saludable en niños y jóvenes. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia. Recuperado el 21 de Agosto de 2021, de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017_vida_saludable_ni%C3%B1os.pdf

Ojeda Vicuña, L. D., Paez Cortez, C. M., & Zulueta Gamarra, K. G. ((2017)). Clasificación del estado nutricional en los escolares de nivel primario de un Colegio Privado, Lima, Perú, junio-setiembre 2017. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Obtenido de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3647>

- Organización Mundial de la Salud . (09 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pérez Porto , J., & Merino, M. (2014). *Definición.de*. Obtenido de Definición de masa coporal : <https://definicion.de/masa-corporal/>
- Ponce Gómez, G., Sotomayor Sánche, S., Salazar Gómez, T., & Bernal Becerril, M. L. (2017). Estilos de vida en escolares con sobrepeso y obesidad en una escuela primaria de MÉXICO D.F. *Scielo*, 21-28. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632010000400004
- Prats, J. (19 de Enero de 2015). *El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año*. Obtenido de Diario el País: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
- Ramírez Mendoza, C., & Silva Rodríguez , L. J. (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto. Recuperado el 24 de Agosto de 2021, de <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3296/ENFERMERIA%20-%20Carol%20Ram%C3%ADrez%20Mendoza%20%26%20Lely%20Janeth%20Silva%20Rodr%C3%ADguez%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Reyes Velásquez , I. (2017). Estilos de Vida en Niños de Dos Instituciones Educativas de Huaraz, 2017. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de San Pedro, Huaraz. Recuperado el 27 de Agosto de 2021, de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11780/Tesis_60026.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sillero Quintana , M. (2005). *Tería de la Kinantropometría*. Inef. Obtenido de <https://www.cafyd.com/doc1sillero05.pdf>

Anexo 1: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Fecha :

Edad :

Sexo :

Grado :

Instrucciones:

En las proposiciones que se presentan a continuación existen tres (3) alternativas de respuesta, responda según su apreciación:

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

Asegúrese de marcar todas las interrogantes, si surge alguna duda, consulte al encargado

Siempre	A veces	Nunca
---------	---------	-------

N°	Ítems	Opción de respuestas		
		Siempre (3)	A veces (2)	Nunca (1)
	Dimensión 1: alimentaciones saludables			
1	Consumes todos los días, 3 comidas diarias.			
2	En tu familia consumes algún refrigerio a media mañana o media tarde			
3	Durante el día tomas agua en promedio de 6 a 8 vasos			
4	Consumes golosinas como caramelos, galletas, dulces de manera provisional.			
5	En tu familia prefieren tomar agua antes que bebidas gasificadas			
6	En tu alimentación diaria consumes proteínas como carnes y/o pescados al menos dos veces por semana.			
7	Te alimentas diariamente dejando de lado los embutidos como salchicha, hot dog, etc.			
8	Consumes productos derivados de la leche como, quesillo, queso, yogurt, etc.			
9	Consumes carbohidratos como arroz, fideos, trigo, pan, diariamente			
10	Consumes verduras como repollo, brócoli, lechuga, tomate en tu almuerzo.			
	Dimensión 2: Actividades fisicodeportivas			
11	Realizas alguna actividad física diariamente o por lo menos 3 veces a la semana.			
12	En casa realizas ejercicios que demandan esfuerzo físico por lo menos 30 minutos diario (deporte, trote físico)			

13	Practicas algún tipo de actividad física como fútbol. vóley en la escuela o academia			
14	Sales de casa para hacer caminata al aire libre por lo menos unos 15 minutos diarios.			
15	Realizas en tu tiempo libre actividades físicas como nadar, jugar fútbol o ciclismo.			
	Dimensión 3: Manejo de recreación en tiempo libre			
16	Descansas durante el día por lo menos 2 horas			
17	Observas programas televisivos como mínimo dos horas diarias			
18	En tu tiempo libre prefieres ejecutar actividades recreativas como leer, pasear, escuchar música, bailar, nadar y pedalear, antes que estar durmiendo			
19	Navegas en internet o en las redes sociales con responsabilidad, sin exceder del tiempo que te brindan tus padres			
	Dimensión 4: Descanso y sueño			
20	Duermes entre 8 y 10 horas diarias en promedio			
21	Al realizar actividades durante el día te mantienes activo ante qué quedarte dormido			
22	Sueles dormir a las 8 o 9 de la noche antes que quedarte a trabajar por las noches			
23	Duermes sin dificultad por las noches.			
24	En tu familia cumplen un horario para levantarse e irse a dormir			
25	Al finalizar tu jornada escolar aún te sientes con ganas de seguir realizando otras actividades			
26	En la mañana te levantas con mucha energía para empezar el día			
	Dimensión 5: Autocuidado personal			
27	Al salir de casa te proteges de los rayos solares con alguna gorra, polera o bloqueador solar			
28	Te lavas las manos con agua y jabón antes de comer tus alimentos o realizar tus actividades académicas			
29	Realizas tu limpieza bucal, por lo menos 2 veces al día			
30	Tus padres cambian tu cepillo cada 3 meses como máximo			
31	Te cepillas los dientes todos los días antes de ir a dormir			
32	Te realizas un lavado de todo el cuerpo por lo menos una vez durante el día			
	Dimensión 6: Manejo de relaciones interpersonales			
33	Te comunicas asertivamente con tus amigos o familiares diciendo buenos días, gracias, disculpe			
34	En tu familia tus padres y hermanos te brindan afecto y cariño			
35	Juegas con otros niños en espacios públicos como el parque o el patio.			
36	Socializas constantemente con tus padres y/o hermanos			
37	Socializas con tus pares o amigos dentro y fuera del colegio			
38	Te sientes alegre en casa antes que sentirte triste y solo			

Ficha de registros de medidas Antropométricas

N°	Estudiante	Sexo	Edad cronológica (exacta)	Peso	Talla	IMC	Estado nutricional
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							

Fuente: Adaptado de Fredes (2021)

Anexo 2: Ficha técnica

Nombre Original del instrumento:	Cuestionario para estilos de vida saludable
Autor y año:	Original: Carrillo Bellido , Mirella (2019) Adaptado actual: Atalaya Rodríguez Jilmer (2022)
Objetivo del instrumento:	Evaluar los estilos de vida saludable.
Usuarios:	Estudiantes, padres de familia de nivel primario
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Individual y colectiva. Lea detenidamente cada ítem. Es muy fácil de responder, en la mayoría de las preguntas se le pide que elija entre varias posibilidades, entonces sólo tendrá que poner una “X” dentro de los cuadrados de las respuestas que haya elegido.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Lo validaron los siguientes expertos: - Esquen Perales Edgar Martin, DNI N. °16626554, grado académico Doctor en administración de la educación, con código de colegiatura N°. CPPe:2316626554 - Zoraida de Jesús Portocarrero Culqui, con DNI N.° 41624760, grado académico de Magister en administración de la educación, con código de colegiatura CPPe:2341624760 - Edwin Abel Tarrillo Vásquez, con DNI N.° 48014706, grado académico de Magister en gestión pública, con código de colegiatura C. Ps. P. N° 36718.
Confiabilidad:	Según el coeficiente de Alfa de Crobach es de 0.727 por lo que la confiabilidad es alta.

Anexo 3: Validez y fiabilidad de los instrumentos
PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Guía de Observación diseñado por Jilmer Atalaya Rodríguez, cuyo propósito es recoger información sobre estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547, por cuanto consideramos que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 00547

Tesis que será presentada al Programa de Complementación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el título de Licenciado en Educación secundaria.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Jilmer Atalaya Rodríguez

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estilos de vida saludable	Alimentación saludable	Consumo de 3 comidas diarias. Consumo de refrigerio. Consumo de agua. Consumo golosinas. Consumo de bebidas gasificadas. Consumo de proteínas. Consumo de embutidos. Consumo de los derivados de la leche. Consumo carbohidratos. Consumo de verduras.	10	X	
	Actividades fisicodeportivas	Frecuencia actividad física. Tiempo de actividad física. Práctica de ejercicio físico bajo supervisión. realiza Caminata al aire libre. Ejercicio en tiempo libre.	5	X	
	Manejo de Recreación en tiempo libre	Descanso durante el día. Tiempo dedicado a ver Tv. Ejecución de actividades recreativas; Tiempo dedicado a la navegación en internet	4	X	
	Descanso y sueño	Horas de sueño. Sueño en el día. Trabajo por las noches. Duerme sin dificultad. Gestión de horarios para dormir. Cansancio en la jornada escolar. Energía para iniciar el día.	7	X	

	Autocuidado Personal	Cuidado de la piel. Lavado de manos Limpieza bucal Cambio de cepillo Cepillado de dientes antes de dormir Limpieza de todo el cuerpo.	6	X	
	Relaciones interpersonales	Comunicación asertiva. Afectividad Familiar. Juega en espacios públicos. Socializa con sus padres. Socialización con sus pares. Sentimientos de tristeza o soledad	6	X	
Índice de masa corporal	Sexo	Femenino - Masculino	1	X	
	Talla	Tamaño del individuo parado	1	X	
	Peso	Fuerza del individuo sobre una base de apoyo	1	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
	Dimensión 1: alimentaciones saludables						
1	Consumes todos los días, 3 comidas diarias.	X					
2	En tu familia consumes algún refrigerio a media mañana o media tarde	X					
3	Durante el día tomas agua en promedio de 6 a 8 vasos	X					
4	Consumes golosinas como caramelos, galletas, dulces de manera provisional.		X				
5	En tu familia prefieren tomar agua antes que bebidas gasificadas		X				
6	En tu alimentación diaria consumes proteínas como carnes y/o pescados al menos dos veces por semana.	X					
7	Te alimentas diariamente dejando de lado los embutidos como salchicha, hot dog, etc.		X				
8	Consumes productos derivados de la leche como, quesillo, queso, yogurt, etc.		X				
9	Consumes carbohidratos como arroz, fideos, trigo, pan, diariamente	X					
10	Consumes verduras como repollo, brócoli, lechuga, tomate en tu almuerzo.	X					
	Dimensión 2: Actividades fisicodeportivas						
11	Realizas alguna actividad física diariamente o por lo menos 3 veces a la semana.	X					
12	En casa realizas ejercicios que demandan esfuerzo físico por lo menos 30 minutos diario (deporte, trote físico)		X				
13	Practicas algún tipo de actividad física como fútbol. vóley en la escuela o academia		X				
14	Sales de casa para hacer caminata al aire libre por lo menos unos 15 minutos diarios.	X					
15	Realizas en tu tiempo libre actividades físicas como nadar, jugar fútbol o ciclismo.		X				
	Dimensión 3: Manejo de recreación en tiempo libre						

16	Descansas durante el día por lo menos 2 horas		x			
17	Observas programas televisivos como mínimo dos horas diarias	x				
18	En tu tiempo libre prefieres ejecutar actividades recreativas como leer, pasear, escuchar música, bailar, nadar y pedalear, antes que estar durmiendo	x				
19	Navegas en internet o en las redes sociales con responsabilidad, sin exceder del tiempo que te brindan tus padres	x				
Dimensión 4: Descanso y sueño						
20	Duermes entre 8 y 10 horas diarias en promedio	x				
21	Al realizar actividades durante el día te mantienes activo ante qué quedarte dormido		x			
22	Sueles dormir a las 8 o 9 de la noche antes que quedarte a trabajar por las noches	x				
23	Duermes sin dificultad por las noches.		x			
24	En tu familia cumplen un horario para levantarse e irse a dormir	x				
25	Al finalizar tu jornada escolar aún te sientes con ganas de seguir realizando otras actividades		x			
26	En la mañana te levantas con mucha energía para empezar el día		x			
Dimensión 5: Autocuidado personal						
27	Al salir de casa te proteges de los rayos solares con alguna gorra, polera o bloqueador solar		x			
28	Te lavas las manos con agua y jabón antes de comer tus alimentos o realizar tus actividades académicas	x				
39	Realizas tu limpieza bucal, por lo menos 2 veces al día		x			
30	Tus padres cambian tu cepillo cada 3 meses como máximo		x			
31	Te cepillas los dientes todos los días antes de ir a dormir		x			
32	Te realizas un lavado de todo el cuerpo por lo menos una vez durante el día		x			
Dimensión 6: Manejo de relaciones interpersonales						
33	Te comunicas asertivamente con tus amigos o familiares diciendo buenos días, gracias, disculpe		x			
34	En tu familia tus padres y hermanos te brindan afecto y cariño	x				
35	Juegas con otros niños en espacios públicos como el parque o el patio.		x			
36	Socializas constantemente con tus padres y/o hermanos		x			
37	Socializas con tus pares o amigos dentro y fuera del colegio		x			

38	Te sientes alegre en casa antes que sentirte triste y solo		X				
Total:							

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Edgar Martin Esquen Perales

D.N.I.: 41624760

Fecha: 14-02-2022

Firma: 

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edgar Martín Esquen Perales, con Documento Nacional de Identidad N.º 16626554, de profesión Lic. en Educación Física, grado académico de Dr. en Administración en Educación, con código de colegiatura 2316626554, labor que ejerzo actualmente como docente en la Universidad Nacional de San Martín - Fac. de Educación y Humanidades sede Roja.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado cuestionario de estilos de vida saludable, cuyo propósito es medir los estilos de vida saludable, a los efectos de su aplicación a estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyó en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado ()
No adecuado () No aporta: ()

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Edgar Martín Esquen Perales

D.N.I.: 16626554

Fecha: 14-02-2022

Firma:



JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estilos de vida saludable	Alimentación saludable	Consumo de 3 comidas diarias. Consumo de refrigerio. Consumo de agua. Consumo golosinas. Consumo de bebidas gasificadas. Consumo de proteínas. Consumo de embutidos. Consumo de los derivados de la leche. Consumo carbohidratos. Consumo de verduras.	10	X	
	Actividades fisicodeportivas	Frecuencia actividad física. Tiempo de actividad física. Práctica de ejercicio físico bajo supervisión. realiza Caminata al aire libre. Ejercicio en tiempo libre.	5	X	
	Manejo de Recreación en tiempo libre	Descanso durante el día. Tiempo dedicado a ver Tv. Ejecución de actividades recreativas; Tiempo dedicado a la navegación en internet	4	X	
	Descanso y sueño	Horas de sueño. Sueño en el día. Trabajo por las noches. Duerme sin dificultad. Gestión de horarios para dormir. Cansancio en la jornada escolar. Energía para iniciar el día.	7	X	

	Autocuidado Personal	Cuidado de la piel. Lavado de manos Limpieza bucal Cambio de cepillo Cepillado de dientes antes de dormir Limpieza de todo el cuerpo.	6	X	
	Relaciones interpersonales	Comunicación asertiva. Afectividad Familiar. Juega en espacios públicos. Socializa con sus padres. Socialización con sus pares. Sentimientos de tristeza o soledad	6	X	
Índice de masa corporal	Sexo	Femenino - Masculino	1	X	
	Talla	Tamaño del individuo parado	1	X	
	Peso	Fuerza del individuo sobre una base de apoyo	1	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
	Dimensión 1: alimentaciones saludables						
1	Consumes todos los días, 3 comidas diarias.	X					
2	En tu familia consumes algún refrigerio a media mañana o media tarde	X					
3	Durante el día tomas agua en promedio de 6 a 8 vasos	X					
4	Consumes golosinas como caramelos, galletas, dulces de manera provisional.		X				
5	En tu familia prefieren tomar agua antes que bebidas gasificadas		X				
6	En tu alimentación diaria consumes proteínas como carnes y/o pescados al menos dos veces por semana.	X					
7	Te alimentas diariamente dejando de lado los embutidos como salchicha, hot dog, etc.		X				
8	Consumes productos derivados de la leche como, quesillo, queso, yogurt, etc.		X				
9	Consumes carbohidratos como arroz, fideos, trigo, pan, diariamente	X					
10	Consumes verduras como repollo, brócoli, lechuga, tomate en tu almuerzo.	X					
	Dimensión 2: Actividades fisicodeportivas						
11	Realizas alguna actividad física diariamente o por lo menos 3 veces a la semana.	X					
12	En casa realizas ejercicios que demandan esfuerzo físico por lo menos 30 minutos diario (deporte, trote físico)		X				
13	Practicas algún tipo de actividad física como fútbol. vóley en la escuela o academia		X				
14	Sales de casa para hacer caminata al aire libre por lo menos unos 15 minutos diarios.	X					
15	Realizas en tu tiempo libre actividades físicas como nadar, jugar fútbol o ciclismo.		X				
	Dimensión 3: Manejo de recreación en tiempo libre						

16	Descansas durante el día por lo menos 2 horas		×				
17	Observas programas televisivos como mínimo dos horas diarias	×					
18	En tu tiempo libre prefieres ejecutar actividades recreativas como leer, pasear, escuchar música, bailar, nadar y pedalear, antes que estar durmiendo	×					
19	Navegas en internet o en las redes sociales con responsabilidad, sin exceder del tiempo que te brindan tus padres	×					
Dimensión 4: Descanso y sueño							
20	Duermes entre 8 y 10 horas diarias en promedio	×					
21	Al realizar actividades durante el día te mantienes activo ante qué quedarte dormido		×				
22	Sueles dormir a las 8 o 9 de la noche antes que quedarte a trabajar por las noches	×					
23	Duermes sin dificultad por las noches.		×				
24	En tu familia cumplen un horario para levantarse e irse a dormir	×					
25	Al finalizar tu jornada escolar aún te sientes con ganas de seguir realizando otras actividades		×				
26	En la mañana te levantas con mucha energía para empezar el día		×				
Dimensión 5: Autocuidado personal							
27	Al salir de casa te proteges de los rayos solares con alguna gorra, polera o bloqueador solar		×				
28	Te lavas las manos con agua y jabón antes de comer tus alimentos o realizar tus actividades académicas	×					
39	Realizas tu limpieza bucal, por lo menos 2 veces al día		×				
30	Tus padres cambian tu cepillo cada 3 meses como máximo		×				
31	Te cepillas los dientes todos los días antes de ir a dormir		×				
32	Te realizas un lavado de todo el cuerpo por lo menos una vez durante el día		×				
Dimensión 6: Manejo de relaciones interpersonales							
33	Te comunicas asertivamente con tus amigos o familiares diciendo buenos días, gracias, disculpe		×				
34	En tu familia tus padres y hermanos te brindan afecto y cariño	×					
35	Juegas con otros niños en espacios públicos como el parque o el patio.		×				
36	Socializas constantemente con tus padres y/o hermanos		×				
37	Socializas con tus pares o amigos dentro y fuera del colegio		×				

38	Te sientes alegre en casa antes que sentirte triste y solo		X				
Total:							

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Zoraida de Jesús Portocarrero Cuiqui

D.N.I.: 41624760

Fecha: 14-02-2022

Firma: 

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Zoraida de Jesús Portocarrero Cuzqui, con Documento Nacional de Identidad N.º 41624760, de profesión lic. en Educación Física, grado académico de Magister en Administración de Educación, con código de colegiatura 2341624760, labor que ejerzo actualmente como docente en la Institución Educativa N.º 00537- Matilde del Águila Velásquez sede Rioja.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado cuestionario de estilos de vida saludable, cuyo propósito es medir los estilos de vida saludable, a los efectos de su aplicación a estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyó en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado ()
No adecuado () No aporta: ()

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Zoraida de Jesús Portocarrero Cuzqui

D.N.I.: 41624760

Fecha: 14-02-2022

Firma: 

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estilos de vida saludable	Alimentación saludable	Consumo de 3 comida diaria. Consumo de refrigerio. Consumo de agua. Consumo golosinas. Consumo de bebidas gasificadas. Consumo de proteínas. Consumo de embutidos. Consumo de los derivados de la leche. Consumo carbohidratos. Consumo de verduras.	10	X	
	Actividades fisicodeportivas	Frecuencia actividad física. Tiempo de actividad física. Práctica de ejercicio físico bajo supervisión. realiza Caminata al aire libre. Ejercicio en tiempo libre.	5	X	
	Manejo de Recreación en tiempo libre	Descanso durante el día. Tiempo dedicado a ver Tv. Ejecución de actividades recreativas; Tiempo dedicado a la navegación en internet	4	X	
	Descanso y sueño	Horas de sueño. Sueño en el día. Trabajo por las noches. Duerme sin dificultad. Gestión de horarios para dormir. Cansancio en la jornada escolar. Energía para iniciar el día.	7	X	
	Autocuidado Personal	Cuidado de la piel. Lavado de manos Limpieza bucal Cambio de cepillo	6	X	

		Cepillado de dientes antes de dormir Limpieza de todo el cuerpo.			
	Relaciones interpersonales	Comunicación asertiva. Afectividad Familiar. Juega en espacios públicos. Socializa con sus padres. Socialización con sus pares. Sentimientos de tristeza o soledad	6	X	
Índice de masa corporal	Sexo	Femenino - Masculino	1	X	
	Talla	Tamaño del individuo parado	1	X	
	Peso	Fuerza del individuo sobre una base de apoyo	1	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
	Dimensión 1: alimentaciones saludables						
1	Consumes todos los días, 3 comidas diarias.	X					
2	En tu familia consumes algún refrigerio a media mañana o media tarde	X					
3	Durante el día tomas agua en promedio de 6 a 8 vasos	X					
4	Consumes golosinas como caramelos, galletas, dulces de manera provisional.	X					
5	En tu familia prefieren tomar agua antes que bebidas gasificadas	X					
6	En tu alimentación diaria consumes proteínas como carnes y/o pescados al menos dos veces por semana.	X					
7	Te alimentas diariamente dejando de lado los embutidos como salchicha, hot dog, etc.		X				
8	Consumes productos derivados de la leche como, quesillo, queso, yogurt, etc.		X				
9	Consumes carbohidratos como arroz, fideos, trigo, pan, diariamente	X					
10	Consumes verduras como repollo, brócoli, lechuga, tomate en tu almuerzo.	X					
	Dimensión 2: Actividades fisicodeportivas						
11	Realizas alguna actividad física diariamente o por lo menos 3 veces a la semana.		X				
12	En casa realizas ejercicios que demandan esfuerzo físico por lo menos 30 minutos diario (deporte, trote físico)	X					
13	Practicas algún tipo de actividad física como fútbol, vóley en la escuela o academia	X					
14	Sales de casa para hacer caminata al aire libre por lo menos unos 15 minutos diarios.	X					

15	Realizas en tu tiempo libre actividades físicas como nadar, jugar fútbol o ciclismo.	X					
Dimensión 3: Manejo de recreación en tiempo libre							
16	Descansas durante el día por lo menos 2 horas		X				
17	Observas programas televisivos como mínimo dos horas diarias	X					
18	En tu tiempo libre prefieres ejecutar actividades recreativas como leer, pasear, escuchar música, bailar, nadar y pedalear, antes que estar durmiendo	X					
19	Navegas en internet o en las redes sociales con responsabilidad, sin exceder del tiempo que te brindan tus padres		X				
Dimensión 4: Descanso y sueño							
20	Duermes entre 8 y 10 horas diarias en promedio	X					
21	Al realizar actividades durante el día te mantienes activo ante qué quedarte dormido	X					
22	Sueles dormir a las 8 o 9 de la noche antes que quedarte a trabajar por las noches		X				
23	Duermes sin dificultad por las noches.	X					
24	En tu familia cumplen un horario para levantarse e irse a dormir	X					
25	Al finalizar tu jornada escolar aún te sientes con ganas de seguir realizando otras actividades	X					
26	En la mañana te levantas con mucha energía para empezar el día		X				
Dimensión 5: Autocuidado personal							
27	Al salir de casa te proteges de los rayos solares con alguna gorra, polera o bloqueador solar	X					
28	Te lavas las manos con agua y jabón antes de comer tus alimentos o realizar tus actividades académicas	X					
39	Realizas tu limpieza bucal, por lo menos 2 veces al día		X				
30	Tus padres cambian tu cepillo cada 3 meses como máximo	X					
31	Te cepillas los dientes todos los días antes de ir a dormir	X					
32	Te realizas un lavado de todo el cuerpo por lo menos una vez durante el día	X					
Dimensión 6: Manejo de relaciones interpersonales							
33	Te comunicas asertivamente con tus amigos o familiares diciendo buenos días, gracias, disculpe	X					
34	En tu familia tus padres y hermanos te brindan afecto y cariño	X					
35	Juegas con otros niños en espacios públicos como el parque o el patio.		X				
36	Socializas constantemente con tus padres y/o hermanos	X					
37	Socializas con tus pares o amigos dentro y fuera del colegio	X					
38	Te sientes alegre en casa antes que sentirte triste y solo	X					

Total:						
---------------	--	--	--	--	--	--

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Edwin Abel Tarrillo Vásquez

D.N.I.: 48014706

Fecha: 17/02/2022



Edwin Abel Tarrillo Vásquez
Ψ Lic. en Psicología
C.Ps.P. N° 36718

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edwin Abel Tarrillo Vásquez, con Documento Nacional de Identidad N.º 48014706, de profesión licenciado en Psicología., grado académico de maestro en gestión pública, con código de colegiatura C. Ps. P. N° 36718, labor que ejerzo actualmente como Psicólogo a tiempo completo, en la institución Insight- asesoría psicológica y talento humano, sede Chiclayo

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado cuestionario de estilos de vida saludable, cuyo propósito es medir los estilos de vida saludable, a los efectos de su aplicación a estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado () Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado ()

No adecuado () No aporta: ()

Trujillo, a los 14 días del mes de febrero del 2022

Evaluado por: Edwin Abel Tarrillo Vásquez

D.N.I.: 48014706

Fecha: 17/02/2022



Edwin Abel Tarrillo Vásquez
Ψ Lic. en Psicología
C.Ps.P. N° 36718

Prueba de confiabilidad del instrumento

Cuestionario de estilos de vida saludable

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
<i>.727</i>	38

Anexo 4: Base de datos

Índice de masa corporal

Estudiante	Sexo	Edad Cronológica	Peso	Talla	IMC	Estado nutricional
1	1	10	45.7	1.41	23.0	5
2	2	8	22.5	1.22	15.1	3
3	2	8	28.2	1.21	19.3	4
4	2	11	31.4	1.34	17.5	3
5	2	10	35.6	1.41	17.9	3
6	2	9	28.2	1.24	18.3	3
7	2	9	40	1.35	21.9	5
8	2	10	44	1.45	20.9	4
9	2	9	28	1.3	16.6	3
10	2	12	30	1.42	14.9	3
11	2	9	35	1.29	21.0	4
12	2	8	31	1.32	17.8	4
13	2	9	35	1.3	20.7	4
14	2	12	31	1.37	16.5	3
15	1	9	32	1.24	20.8	5
16	1	12	46	1.41	23.1	4
17	2	11	43	1.4	21.9	4
18	2	9	34	1.37	18.1	3
19	2	9	23.4	1.28	14.3	3
20	2	8	26.7	1.31	15.6	3
21	2	11	36.4	1.51	16.0	3
22	2	11	40	1.35	21.9	4
23	1	9	28	1.28	17.1	3
24	2	8	26	1.26	16.4	3
25	2	8	22	1.24	14.3	3
26	1	9	32	1.35	17.6	3
27	2	11	38	1.47	17.6	3
28	2	9	30	1.4	15.3	3
29	2	8	25.9	1.21	17.7	3
30	2	11	32	1.48	14.6	3
31	1	9	26	1.31	15.2	3
32	1	11	51	1.56	21.0	4
33	2	12	50	1.45	23.8	4
34	2	9	26	1.25	16.6	3
35	2	8	21	1.25	13.4	3
36	1	8	29	1.34	16.2	3
37	1	11	29	1.35	15.9	3
38	2	12	43	1.57	17.4	3
39	1	7	28	1.24	18.2	4
40	1	9	25	1.28	15.3	3
41	1	11	45.7	1.48	20.9	4
42	2	12	52	1.62	19.8	3

Anexo 5: Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Estilos de vida saludable e Índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547	<p>General ¿Existe relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?</p> <p>Específicos: ¿Cuáles son los estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547? ¿Cuál es el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547? ¿Cómo se relaciona las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547?</p>	<p>General Existe relación entre los Estilos de vida saludable y el Índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Posic No existe relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Posic</p> <p>Específica H1: Existe estilos de vida saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic. H0: No existen estilos de vida saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic. H1: Existen índices de masa corporal normales en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Posic H0: No existen índices de masa corporal normales en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Posic H1: Existe relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic. H0: No existe relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa 00547-Pósic</p>	<p>General Determinar la relación entre los Estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547</p> <p>Específicos: Analizar los Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547. Analizar el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547. Analizar la relación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa 00547</p>	Estilos de vida saludable Índice de masa corporal	Alimentación saludable. Actividades fisicodeportivas. Gestión del tiempo libre. Descanso y sueño. Autocuidado Personal. Sexo Talla Peso	<p>Tipo: No experimental: Descriptivo correlacional. Básica. Método: Cuantitativo. No experimental transeccional a un nivel correlacional. Población y muestra: Población: 292 Muestra: 166 Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Encuesta- Cuestionario de estilo de vida y ficha de medidas antropométricas. Métodos de análisis de investigación: Estadística descriptiva (tablas de frecuencia y gráficos barras) e inferencial (prueba de normalidad, prueba paramétricas o no paramétricas)</p>

Tabla 13 IMC para la edad, de niñas de 5 a 18 años (OMS, 20017)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD(IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD(IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–16.9	17.0–18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–16.9	17.0–19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.0	17.1–19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.1	17.2–19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–17.3	17.4–19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8–12.7	12.8–17.5	17.6–20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9–12.8	12.9–17.7	17.8–20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0–12.9	13.0–18.0	18.1–21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1–13.0	13.1–18.3	18.4–21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2–13.2	13.3–18.7	18.8–22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4–13.4	13.5–19.0	19.1–22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5–13.6	13.7–19.4	19.5–23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7–13.8	13.9–19.9	20.0–23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9–14.0	14.1–20.3	20.4–24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 o más

Fuente: OMS (2007, citado en Fredes 2021)

Tabla 14 IMC para la edad de niños de 5 a 18 años

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD(IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD(IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.6	16.7–18.3	18.4 o más
5:6	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.7	16.8–18.4	18.5 o más
6:0	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.8	16.9–18.5	18.6 o más
6:6	menos de 12.2	12.2–13.0	13.1–16.9	17.0–18.7	18.8 o más
7:0	menos de 12.3	12.3–13.0	13.1–17.0	17.1–19.0	19.1 o más
7:6	menos de 12.3	12.3–13.1	13.2–17.2	17.3–19.3	19.4 o más
8:0	menos de 12.4	12.4–13.2	13.3–17.4	17.5–19.7	19.8 o más
8:6	menos de 12.5	12.5–13.3	13.4–17.7	17.8–20.1	20.2 o más
9:0	menos de 12.6	12.6–13.4	13.5–17.9	18.0–20.5	20.6 o más
9:6	menos de 12.7	12.7–13.5	13.6–18.2	18.3–20.9	21.0 o más
10:0	menos de 12.8	12.8–13.6	13.7–18.5	18.6–21.4	21.5 o más
10:6	menos de 12.9	12.9–13.8	13.9–18.8	18.9–21.9	22.0 o más
11:0	menos de 13.1	13.1–14.0	14.1–19.2	19.3–22.5	22.6 o más
1:6	menos de 13.2	13.2–14.1	14.2–19.5	19.6–23.0	23.1 o más
12:0	menos de 13.4	13.4–14.4	14.5–19.9	20.0–23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6–14.6	14.7–20.4	20.5–24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0–15.1	15.2–21.3	21.4–25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3–15.4	15.5–21.8	21.9–25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5–15.6	15.7–22.2	22.3–26.5	26.6 o más
15:0	menos de 14.7	14.7–15.9	16.0–22.7	22.8–27.0	27.1 o más
15:6	menos de 14.9	14.9–16.2	16.3–23.1	23.2–27.4	27.5 o más
16:0	menos de 15.1	15.1–16.4	16.5–23.5	23.6–27.9	28.0 o más
16:6	menos de 15.3	15.3–16.6	16.7–23.9	24.0–28.3	28.4 o más
17:0	menos de 15.4	15.4–16.8	16.9–24.3	24.4–28.6	28.7 o más
17:6	menos de 15.6	15.6–17.0	17.1–24.6	24.7–29.0	29.1 o más
18:0	menos de 15.7	15.7–17.2	17.3–24.9	25.0–29.2	29.3 o más

Fuente: OMS (2007, citado en Fredes 2021)

Estadísticos descriptivos

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico
IMC	42	10.3	13.4	23.8	18.033	2.7743
Edad Cronológica	42	5	7	12	9.67	1.459
Peso	42	31.0	21.0	52.0	33.493	8.3809
Talla	42	.41	1.21	1.62	1.3545	.10360

Ítems	Dimensiones y Variable	Muy saludable	Saludable	Nada saludable
10	D1 Alimentación saludable	24 a 30	17 a 23	10 a 16
5	D2 Actividades físicodeportivas	13 a 15	9 a 12	5 a 8
4	D3 Manejo de Recreación en tiempo libre	10 a 12	7 a 9	4 a 6
7	D4 Descanso y sueño	17 a 21	12 a 16	7 a 11
6	D5 Autocuidado Personal	16 a 18	11 a 15	6 a 10
6	D6 Manejo de Relaciones Interpersonales	16 a 18	11 a 15	6 a 10
38	Estilos de vida Saludable	90 a 114	64 a 89	38 a 63

Registro de peso y Talla



Aplicación de cuestionario de estilos de vida

