

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
PROGRAMA FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la
Institución Educativa “María Auxiliadora”–Huanta 2025.

Para obtener el grado académico de bachiller en educación

AUTORA

MANRIQUE SABOYA, Karen Sindel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2324-7651>

ASESOR

Mg. PINEDA TAPIA, Freddy Roland.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **4:00 P.M.** del **9 DE MAYO DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA” – HUANTA 2025**. *Línea de investigación: ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS*, presentado por la egresada **MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL** con código de matrícula **70510204**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00262-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0263-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 15 (*QUINCE*).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

RESULTADO FINAL: *APROBADA*

La **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTA** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.


 PRESIDENTE JURADO
 PRESIDENTE


 VOCAL JURADO
 VOCAL


 SECRETARIO JURADO
 SECRETARIO


 DIRECCIÓN GENERAL HUANTA
 WALTER MURILLO ARCE VILLAR
 DIRECTOR GENERAL
 vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	9	05	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

FORMACION INICIAL DOCENTE	EDUCACIÓN FÍSICA
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RM N°420-2024-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00262-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00263-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL:
 GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:
 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA 2025.

LINEA DE INVESTIGACIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

FECHA	9 / 05 / 2026	HORA	4:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
70510204	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	14	16	15	15












vº Bº DIRECTOR GENERAL
 Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0148-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA"– HUANTA 2025** , presentado por la egresada **MANRIQUE SABOYA, Karen Sindel**, del Programa de Estudios de Educación física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **6%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Titulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:

https://drive.google.com/drive/folders/1Qw3QirvuaXDq9MQ59v2c_mpcmWzzBx5s?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 5 de junio de 2026

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Dr. José Luis Guerrero Pisco
Área de Verificación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

MANRIQUE SABOYA, Karen Sindel B

- 143 MANRIQUE SABOYA, Karen Sindel B
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::1:3587048444

Fecha de entrega

4 Jun 2026, 6:35 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

5 Jun 2026, 6:12 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

MANRIQUE_SABOYA_Karen_Sindel_B.docx

Tamaño del archivo

108.9 KB

40 páginas

11.818 palabras

67.678 caracteres




6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para la...

Filtrado desde el informe


- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
4 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el texto blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 6% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 3% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias contra la entrega. Las fuentes superpuestas no se muestran.

Rango	Categoría	Fuente	Porcentaje
1	Internet	scielo.sld.cu	1%
2	Internet	core.ac.uk	<1%
3	Internet	repositorio.uma.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.eespjsco.edu.pe	<1%
6	Internet	www.researchgate.net	<1%
7	Internet	repositorio.unica.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%

12	Trabajos del estudiante Universidad Católica De Cuenca	<1%
13	Trabajos del estudiante unasam	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
PROGRAMA FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la
Institución Educativa “María Auxiliadora”–Huanta 2025.

Para obtener el grado académico de bachiller en educación

AUTORA

MANRIQUE SABOYA, Karen Sindel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2324-7651>

ASESOR

Mg. PINEDA TAPIA, Freddy Roland.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2026**



.....
Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....
Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar
Secretario



.....
Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Vocal

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi abuelita, quien me brindó apoyo incondicional, amor y valiosas enseñanzas durante su vida. Su ejemplo y orientación continúan siendo una guía permanente en mi formación personal y profesional.

Karen Manrique

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, por brindarme la formación profesional y haberme abierto las puertas de sus aulas, haber consolidado mi camino en el Programa de Estudios de Educación Física.

A mis queridos maestros de mi prestigiosa Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” quienes fueron los grandes impulsores en mi formación académica y por sus sabios consejos.

Un agradecimiento especial a mi asesor, Mg. Pineda Tapia, Freddy Ronald, por su orientación constante, su paciencia y por compartir sus conocimientos científicos, los cuales fueron fundamentales para la estructuración y culminación exitosa de este trabajo de investigación

De igual forma agradezco a las diferentes autoridades de la Institución Educativa “María Auxiliadora” por brindarme todas las facilidades para poder desarrollar mi investigación. También hago muy extensiva esta gratitud a los estudiantes del 4to grado C, por la disposición y facilidades.

A mis padres y familiares, por ser el soporte emocional e incondicional durante este proceso de formación inicial docente.

PRESENTACIÓN

Señores del jurado examinador, presento ante ustedes el informe del trabajo de investigación titulada: Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” Huanta 2025. Cuyo objetivo es describir los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año de Huanta de la mencionada institución durante el año 2025., para obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La autora

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Karen Sindel Manrique Saboya identificada con DNI N° 70510204, egresada del Programa de Estudios de educación física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de Investigación titulado: **Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025**. Al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

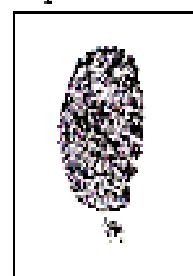
Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.



Huanta, 25 de septiembre de 2026

.....
Karen Sindel Manrique Saboya

DNI N°: 70510204



ÍNDICE DE CONTENIDO

PÁGINA DE JURADO	xi
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
PRESENTACIÓN	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRAC.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema	16
1.2. Formulación del Problema	19
1.2.1. Problema General.....	19
1.2.2. Problemas Específicos.....	19
1.3. Justificación e Importancia.....	19
1.3.1. Justificación y Conveniencia.....	19
1.3.2. Justificación Por Relevancia Social	20
1.3.3. Justificación Por Implicancia Prácticas.....	21
1.3.4. Justificación por Valor Teórica	21
1.4. Objetivos	22
1.4.1 Objetivo General	22
1.4.2 Objetivos Específicos.....	22

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.	Antecedentes del Problema	23
2.1.1.	Antecedentes Internacionales	23
2.1.2.	Antecedentes Nacionales.....	25
2.1.3.	Antecedentes Regionales.....	27
2.1.4.	Antecedentes locales	28
2.2.	Bases Teóricas.....	29
2.2.1.	Estilos de Vida Saludable.....	29
2.2.2.	Importancia de los Estilos de Vida.....	30
2.2.3.	Características de Estilo de Vida Saludable	30
2.2.4.	Beneficios de Estilos de Vida.....	31
2.2.5.	Componentes de un Estilo de Vida Saludable en Estudiantes	32
2.2.6.	Alimentación Saludable	32
2.2.7.	Actividad Física.....	34
2.2.8.	Beneficios de la Actividad Física.....	35
2.2.9.	Hábitos de Higiene y Descanso.....	35
2.3.	Definición de Términos Básicos.	36
2.4.	Variable y Dimensiones	37
2.4.1.	Definición Conceptual de la Variable	37
2.5.	Operacionalización de las Variables y Dimensiones de Estudio	38

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo y nivel de investigación	40
3.1.1.	Tipo de Investigación	40
3.1.2.	Nivel de Investigación.....	40
3.2.	Método de Estudio	41

3.2.1.	Método Descriptivo.....	41
3.2.2.	Método Análisis y Síntesis.....	42
3.2.3	Método Hipotético.....	42
3.3.	Diseño de Investigación	42
3.4.	Población y Muestra:.....	43
3.4.1.	Población.....	43
3.5.	Técnicas de Muestreo.....	44
3.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	45
3.6.1.	Técnicas.....	45
3.6.2.	Instrumento:	45
3.7.	Validez de Instrumentos.....	46
3.8.	Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos	46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.	Presentación y Descripción de los Resultados	48
4.1.1.	A Nivel Descriptivo	48
4.2.	Discusión de Resultados.....	50
	CONCLUSIONES.....	53
	RECOMENDACIONES	54
	REFERENCIAS:	55
	ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resolución de Aprobación de Proyecto de Investigación.....	62
Anexo 2. Resolución de expedito.....	66
Anexo 3. Resolución de fecha de sustentación.....	69
Anexo 4. Resolución de miembros del jurado.....	71
Anexo 5. Matriz de consistencia:.....	73
Anexo 6. Cuadro de operacionalización de variables.....	74
Anexo 7. Matriz Instrumental.....	75
Anexo 8. Instrumento de recolección de datos.....	76
Anexo 9. Validación por juicio de expertos.....	77
Anexo 10. Prueba de confiabilidad.....	80
Anexo 11. Matriz de datos.....	81
Anexo 12. Autorización para la aplicación de instrumentos.....	82
Anexo 13. Fotográfico.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Número total de población respecto a estudiantes.....	44
Tabla 2. Numero de muestra.....	44
Tabla 3. Resultado de validez de contenido por juicio de expertos.....	46
Tabla 4. Resultado de la prueba de fiabilidad.....	46
Tabla 5. Resultados descriptivos del Estilos de vida saludable de los estudiantes de nivel secundario	48
Tabla 6. Resultados descriptivos de la Actividad Física de los estudiantes de nivel secundario.....	49
Tabla 7. Resultados descriptivos de la Alimentación Saludable de los estudiantes de nivel secundario	49
Tabla 8. Resultados descriptivos del Hábitos de Higiene y Descanso de los estudiantes de nivel secundario	50

RESUMEN

La presente investigación titulada “Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025”. Tuvo como objetivo: Describir los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico y nivel descriptivo simple, con un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 73 estudiantes, seleccionando una muestra de 29 alumnos de la sección "C" a través de un muestreo. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario tipo Likert compuesto por 15 ítems. El resultado detalla, la mayoría de los estudiantes (17 estudiantes), representados por un 58,6%, manifiestan una frecuencia de “Nunca” en la práctica de un estilo de vida saludable. Así mismo, se le agrega la cifra de (10 alumnos) quienes corresponden a un 34,5% quienes se encuentran en “Casi nunca”, se determina muy deficiente. Por último, se detalla, que apenas (2 estudiantes) que figuran un 6,9% se ubican en “A veces” y ningún estudiante se ubica en “Casi siempre o Siempre”. Se concluye, que el objetivo general muestra que los estilos de vida saludable son deficientes y alarmantes en los estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.

Palabras clave: estilos de vida saludable, educación física, hábitos saludables.

ABSTRAC

The present research entitled “Healthy Lifestyle Habits in Fourth-Year Students of the Educational Institution ‘María Auxiliadora’ – Huanta 2025” aimed to describe the lifestyle habits of fourth-year students at the Educational Institution “María Auxiliadora” in Huanta during the year 2025. The study was conducted using a quantitative approach, basic type, and simple descriptive level, with a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 73 students, selecting a sample of 29 students from section "C" through sampling. For data collection, a Likert-type questionnaire composed of 15 items was used. The results detail that the majority of students (17 students), representing 58.6%, reported a frequency of “Never” in practicing a healthy lifestyle. Likewise, the figure of (10 students), corresponding to 34.5%, who fall under “Almost never,” is added, which is determined to be very deficient. Finally, it is detailed that only (2 students), representing 6.9%, are located in “Sometimes,” and no student is in “Almost always or Always.” It is concluded that the general objective shows that healthy lifestyle habits are deficient and alarming among fourth-year students of the educational institution “María Auxiliadora” – Huanta 2025.

Keywords. healthy lifestyles, students, physical education, descriptive level, healthy habits.

INTRODUCCIÓN

Mantener un estilo de vida saludable es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo de manera positiva en su bienestar físico, emocional y social. Por ello, resulta fundamental implementar estrategias de enseñanza que lleguen de manera efectiva a los alumnos y promuevan hábitos que favorezcan su salud. En la elaboración de esta investigación se tuvieron en cuenta los elementos requeridos por la institución, asegurando que el trabajo cumpla con los lineamientos académicos y pedagógicos correspondientes.

El objetivo de la presente investigación fue: describir los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025.

La investigación se encuentra organizada en cuatro capítulos, según se detalla a continuación:

Capítulo I; en este capítulo se expone la realidad problemática, se formula el problema, se justifica el estudio y se presentan los objetivos.

Capítulo II; en este apartado se desarrolla el marco teórico, incluyendo antecedentes, bases teóricas, definición de términos básicos y la definición conceptual y operacional de la variable de estudio.

Capítulo III; este capítulo describe la metodología utilizada, detallando el tipo, nivel y diseño de estudio, el método de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como el procedimiento de procesamiento y análisis de la información.

Capítulo IV; presenta los resultados y la discusión de la investigación, con el análisis de los hallazgos obtenidos a nivel descriptivo e inferencial, incluyendo la prueba de normalidad y la interpretación de los resultados.

Finalmente, la investigación concluye con las conclusiones y recomendaciones, y se incluyen los anexos, que comprenden fotografías y otros datos relevantes que respaldan y complementan el estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Actualmente, mantener un estilo de vida saludable constituye un pilar esencial en el desarrollo integral de los adolescentes, dado que incide de forma directa en su estado físico, emocional y social. No obstante, en numerosas instituciones educativas, sobre todo en entornos provincianos como el de Huanta, se observa una creciente inclinación hacia hábitos perjudiciales. Entre estos destacan el consumo elevado de productos ultra procesados, la inactividad física constante, la sobreexposición a pantallas y una limitada gestión del estrés y las emociones.

Efa et al. (2025). En su estudio realizado a nivel mundial que se incluyó a 293.770 adolescentes en 73 países y en cinco regiones que pertenecen a la Organización Mundial de la Salud (OMS), los resultados demostraron que existen múltiples comportamientos de estilos de vida, que incluyen actividad física insuficiente, comportamiento sedentario, consumo inadecuado de frutas y verduras, ingesta frecuente de refrescos y consumo de comida rápida, son prevalentes a nivel mundial entre los adolescentes. Estos comportamientos tienen patrones de agrupamiento distintos asociados con características individuales, entornos familiares y de pares, y contextos socioeconómicos y sociales más amplios.

Gutiérrez et al. (2024) ejecuto una investigación en quito ecuador, la duración y calidad del sueño, la dieta y el consumo de alcohol en estudiantes de primer año que ingresan a la escuela de fisioterapia en Quito, Ecuador. Se evaluaron 116 estudiantes, estudio revelo que, al ingresar a la universidad, la adherencia general a las pautas de

movimiento de 24 horas es baja entre los estudiantes universitarios. Además, un alto porcentaje de estudiantes reportó hábitos de vida poco saludables, con diferencias según el sexo. Nuestros hallazgos podrían conducir al uso de estrategias específicas para cada sexo para la prevención y promoción del movimiento y el estilo de vida durante este período crítico.

En Perú, un estudio sobre estilos de vida realizado por Saintila (2024) con 6,846 estudiantes vegetarianos y no vegetarianos reveló que los niveles de salud y hábitos de vida, como la práctica de ejercicio diario y la exposición al sol, se encontraban mayoritariamente en rangos moderados y bajos. Asimismo, se observó un alto consumo de dulces y un bajo consumo de alimentos saludables, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Aunque los estudiantes vegetarianos mostraron mayor adherencia a hábitos saludables, los resultados resaltan la necesidad de intervenciones educativas para promover estilos de vida más saludables en el ámbito universitario.

De manera similar, en la región de Ayacucho, los jóvenes, especialmente aquellos que habitan zonas urbanas y semiurbanas, presentan deficiencias en la alimentación, poca participación en actividades deportivas y limitado conocimiento sobre salud mental y autocuidado (Dirección Regional de Salud Ayacucho [DIRESA], 2021). Esta situación se refleja también en la provincia de Huanta, donde estudiantes del cuarto “C” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” muestran hábitos como consumo frecuente de alimentos ricos en grasas y azúcares, falta de actividad física regular, presión académica elevada y formación insuficiente en prácticas de prevención y cuidado de la salud (Vilca & Castro, 2022).

En este contexto, a pesar de recibir formación sobre hábitos saludables mediante cursos como Educación Física, Ciencia y Tutoría, los estudiantes aplican de manera limitada estas prácticas en su vida cotidiana. Aspectos esenciales como la actividad física regular, la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y el cuidado de la salud mental no se integran consistentemente en sus rutinas, influenciados además por factores familiares, la ausencia de estrategias continuas de promoción de la salud desde la escuela y el sedentarismo asociado al uso de tecnologías.

En este sentido, la presente investigación tiene como finalidad describir con objetividad el nivel de adopción de estilos de vida saludable en esta población escolar, aportando evidencias que permitan orientar futuras intervenciones desde la escuela y la comunidad.

En el caso específico del cuarto año "C" de la Institución Educativa "María Auxiliadora", ubicada en el distrito de Huanta, se ha identificado durante el 2025 una preocupación creciente respecto a la alta incidencia de prácticas poco saludables entre los estudiantes, especialmente relacionadas con la mala alimentación, la falta de ejercicio físico y una escasa noción sobre lo que significa cuidar la salud integral. Estas condiciones pueden derivar en consecuencias perjudiciales a corto y largo plazo, como aumento de peso, problemas emocionales, dificultades escolares y niveles elevados de estrés, (OPS, 2019).

Ante esta situación, se vuelve necesario estudiar y caracterizar los hábitos diarios de estos estudiantes, poniendo atención en áreas como la alimentación, la frecuencia de actividad física, los periodos de descanso, la higiene y el manejo del estrés.

En la Institución Educativa "María Auxiliadora", situada en la provincia de Huanta, se ha evidenciado que varios estudiantes del cuarto año de secundaria enfrentan dificultades para sostener prácticas asociadas a un estilo de vida saludable. Entre las principales señales de este problema destacan la escasa participación en actividades físicas, el aumento de conductas sedentarias y la presencia de hábitos perjudiciales, como una alimentación deficiente y la prolongada exposición a dispositivos electrónicos.

Esta problemática se intensifica debido a la falta de adecuación en los enfoques pedagógicos dentro del área de Educación Física, los cuales no siempre logran despertar el interés ni promover el compromiso activo del estudiantado.

Es común que algunos estudiantes eviten participar en actividades deportivas por dificultades relacionadas con la coordinación motriz, lo que a su vez genera sentimientos de frustración y desánimo. Además, se ha observado que existe una limitada implicación por parte de ciertos docentes para fomentar hábitos saludables más allá del entorno escolar, lo que agrava aún más la inactividad física entre los adolescentes.

La ausencia de iniciativas bien estructuradas para fomentar estilos de vida saludables desde la propia institución ha contribuido a consolidar rutinas pasivas entre los estudiantes, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles

tanto en el corto como en el largo plazo. Esta situación plantea la necesidad urgente de adoptar estrategias educativas creativas e integradoras que promuevan no solo la actividad física, sino también una nutrición equilibrada, el autocuidado y el bienestar emocional, como parte fundamental del desarrollo integral del estudiante.

Ante este contexto, surge el interés por desarrollar la presente investigación, con el propósito de examinar y sugerir propuestas orientadas a fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes del cuarto año de secundaria. Asimismo, se busca sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de incorporar hábitos beneficiosos para la salud física y emocional, con el fin de mejorar su calidad de vida tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los estilos de vida saludable que practican los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los hábitos de alimentación saludable que presentan los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025?
- ¿Cómo es la actividad física que practican los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025?
- ¿Cómo son los hábitos de higiene y descanso en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025?

1.3. Justificación e Importancia

1.3.1. Justificación y Conveniencia

El presente estudio sobre los estilos de vida saludable en los estudiantes del cuarto año “C” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta, 2025, surge ante la

necesidad de comprender y reflexionar sobre los hábitos cotidianos que afectan la salud física, emocional y social de los adolescentes en etapa escolar.

En la actualidad, muchos jóvenes adoptan comportamientos poco saludables como la alimentación desequilibrada, el sedentarismo, la falta de descanso adecuado y escasas prácticas de autocuidado, lo cual repercute negativamente en su bienestar integral y rendimiento académico. Esta problemática es especialmente preocupante en contextos como el de Huanta, donde aún existen limitaciones en el acceso a una educación en salud integral y a espacios que promuevan la actividad física.

Este estudio resulta conveniente porque proporcionará información clara, actualizada y contextualizada sobre los estilos de vida que predominan entre los estudiantes del cuarto “C”, lo que permitirá a docentes, directivos, padres de familia y autoridades educativas diseñar estrategias preventivas y formativas más efectivas. Asimismo, servirá como insumo para fortalecer los programas de tutoría, orientación educativa y promoción de la salud escolar.

Desde el punto de vista académico, esta investigación contribuirá a enriquecer el conocimiento en el ámbito educativo y social, fomentando una cultura de cuidado personal desde la adolescencia. Finalmente, desde el enfoque personal y comunitario, este trabajo busca promover el desarrollo de estudiantes conscientes de sus hábitos y capaces de tomar decisiones responsables que favorezcan su calidad de vida.

1.3.2. Justificación Por Relevancia Social

El presente estudio tiene una alta relevancia social, ya que aborda una problemática que afecta directamente el bienestar y desarrollo integral de los adolescentes: los estilos de vida que adoptan durante una etapa clave de su formación personal y académica. En la sociedad actual, marcada por el avance tecnológico, el acceso rápido a comida ultra procesada y la disminución de la actividad física, los estudiantes están cada vez más expuestos a hábitos que deterioran su salud física, emocional y mental.

En este sentido, la investigación se justifica socialmente porque permitirá visibilizar la realidad de los estudiantes del cuarto año “C” de la I.E. “María Auxiliadora” de Huanta, identificando prácticas saludables e inadecuadas que forman parte de su día a día. Esta información no solo beneficiará al grupo estudiado, sino que también servirá

como base para promover acciones colectivas desde la institución educativa y la comunidad local, orientadas a mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Además, contribuirá al fortalecimiento del rol de la escuela como espacio de formación en valores, hábitos y responsabilidad social, involucrando a docentes, padres de familia y autoridades en la construcción de una cultura de salud preventiva. Al generar conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, este estudio se convierte en una herramienta útil para impulsar cambios positivos en la comunidad educativa y, por extensión, en la sociedad huantina.

1.3.3. Justificación Por Implicancia Prácticas

Este estudio tiene importantes implicancias prácticas, ya que permitirá generar información útil y aplicable sobre los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año “C” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta. Al describir sus hábitos en aspectos como la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el manejo del estrés, se podrán identificar patrones de conducta que requieren ser fortalecidos o corregidos mediante intervenciones educativas y comunitarias.

Los resultados obtenidos podrán ser utilizados por los docentes, tutores y directivos para diseñar estrategias pedagógicas, sesiones de tutoría y proyectos institucionales que promuevan estilos de vida saludables de manera concreta, contextualizada y sostenida. Asimismo, permitirá involucrar a las familias en la formación de hábitos positivos desde el hogar, generando un enfoque integral de trabajo en beneficio del estudiante.

Desde una perspectiva práctica, este estudio también podrá servir como base para implementar campañas de concientización, actividades deportivas, jornadas de alimentación saludable, así como programas de salud mental y autocuidado dentro de la institución. Todo ello contribuirá no solo a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también a fortalecer su desempeño académico y su participación responsable en la sociedad.

1.3.4. Justificación por Valor Teórica

La práctica deportiva es una actividad compleja que exige una preparación adecuada por parte del individuo. En su ejecución, se aplica una serie de principios y normativas que orientan el cumplimiento de los objetivos y promueven el desarrollo deportivo. Para alcanzar estos objetivos, se emplean procedimientos y métodos que

favorecen el progreso en actividades, tanto individuales como colectivas, priorizando experiencias significativas para los participantes. Es relevante señalar que la educación física ha ido evolucionando, adaptándose a los sistemas educativos y contribuyendo a la creación de planes académicos enfocados en la formación de competencias. La relación obtenida entre estos elementos será clave para apoyar y desarrollar una teoría que permita comprender el comportamiento.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Describir los estilos de vida saludable de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta en el año 2025.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar las prácticas de alimentación saludable en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.
- Describir la actividad física que realizan los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.
- Describir los hábitos de higiene y descanso de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Como referente empírico para la presente investigación, se toma el estudio realizado por Romero et al. (2021), denominado *Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes*, cuyo objetivo fue examinar la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional en estudiantes de octavo a décimo año de educación general básica de la institución Miguel Andrade Vicuña, en el cantón La Troncal. El estudio adoptó un diseño descriptivo de tipo transversal con alcance correlacional, considerando una muestra de 180 estudiantes. La información se obtuvo mediante encuesta y evaluación antropométrica (peso, talla e Índice de Masa Corporal – IMC). Se aplicó una ficha sociodemográfica y el test FANTASTIC, organizado en seis dimensiones vinculadas a los estilos de vida. En el procesamiento de datos se empleó estadística descriptiva, prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y correlación de Pearson para el análisis inferencial. Los resultados mostraron una edad media de 12,74 años, con promedios de 47,64 kg de peso, 1,49 m de talla y 21,44 de IMC. El 88,9% presentó IMC normal; sin embargo, se registraron casos de pre obesidad y obesidad tipo I. Respecto a los estilos de vida, predominaron niveles regulares y poco saludables en alimentación, actividad física, autocuidado, uso del tiempo libre y sueño, además de riesgo de consumo de sustancias en un grupo considerable. Se evidenciaron correlaciones significativas entre escolaridad y alimentación, actividad física y tiempo libre; así como entre IMC con alimentación y actividad física. Este antecedente se vincula directamente con la presente investigación, ya que analiza los estilos de vida en adolescentes desde un enfoque descriptivo, aportando

evidencia sobre la necesidad de evaluar integralmente los hábitos, debido a que, pese a mantener en su mayoría un peso adecuado, existen conductas que podrían afectar su salud futura.

El estudio de Paca et al. (2022) titulado *Estilos de vida saludables en adultos mayores*, constituye un antecedente relevante para la presente investigación. Su objetivo fue desarrollar una revisión bibliográfica para identificar elementos actualizados relacionados con los hábitos de vida saludables en adultos mayores. Se revisó la información publicada en los últimos 5 años referente al problema de investigación. La revisión incluyó bases de datos regionales (SciELO, Lilac, Redalyc y Latindex) y de alto impacto (PubMed, Ice Web, Web of Science y Scopus). Se identificó un total de 67 documentos, de los cuales 43 brindaron información relevante para la realización del estudio. Se concluye que tener una adecuada visión de los estilos de vida saludables es una prioridad en el manejo de las acciones de salud a implementar en los adultos mayores. Es necesario fomentar actitudes en este grupo poblacional que permitan adaptar hábitos y estilos de vida saludables en la población, lo que constituye la única alternativa viable para mejorar el estado de salud, prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud.

El estudio de Narváez (2024) se orientó a examinar *La asociación entre el estrés generado en el contexto laboral y los comportamientos vinculados a un estilo de vida saludable en profesionales de enfermería*. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, sustentándose en la revisión de literatura científica disponible hasta ese año, relacionada con la promoción de la salud en el ámbito sanitario del área de Esparza. La población estuvo conformada por 38 profesionales, de los cuales 33 eran mujeres y 5 varones, con edades comprendidas entre los 31 y 50 años. El análisis permitió determinar que las exigencias laborales, especialmente la sobrecarga de funciones y los turnos nocturnos prolongados, inciden negativamente en la adopción de hábitos saludables. Estas condiciones limitan el tiempo destinado a una alimentación equilibrada y a la práctica regular de actividad física. Los hallazgos evidencian que el estrés ocupacional influye en el deterioro de las prácticas de autocuidado, aumentando el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados a estilos de vida inadecuados. En consecuencia, se destaca la importancia de promover estrategias que favorezcan el equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar personal.

El estudio realizado por Narváez et al. (2022), titulado *Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios*, tuvo como objetivo identificar las características de los estilos de vida de estudiantes y docentes universitarios de la ciudad de Popayán. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I). El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el software SPSS versión 23.0, empleándose estadística descriptiva y correlacional a través de las pruebas Chi cuadrado de Pearson y Rho de Spearman. Entre los principales resultados se evidenció que el 74,2 % de la población presentó hábitos personales considerados adecuados; sin embargo, las dimensiones relacionadas con nutrición y práctica de ejercicio físico mostraron mayores niveles de inadecuación. Asimismo, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre las dimensiones evaluadas. Los hallazgos indican la necesidad de fortalecer los estilos de vida en docentes y estudiantes universitarios mediante programas orientados a la educación nutricional, la responsabilidad en el cuidado de la salud y la promoción constante de la actividad física.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

En el contexto nacional, Loli (2017) analizó la relación entre *Los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano de San Martín de Porres, 2016*. El objetivo fue establecer la asociación existente entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en dicha población estudiantil; la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo sustantivo o básico, con un diseño descriptivo correlacional. Se trabajó con una población conformada por 90 estudiantes de ambos sexos que cursaban el periodo académico 2016. Como conclusión, se determinó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano, de San Martín de Porres, 2016.

De igual manera, Zegarra (2022) desarrolló la investigación titulada *Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022*, cuyo propósito fue identificar las características de los estilos de vida en estudiantes adolescentes de dicha institución. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por 92 adolescentes. Para la recolección de información se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento el cuestionario Fantástico, compuesto por 30 ítems distribuidos en 10

dimensiones. En relación con los resultados generales, el nivel regular fue el más frecuente con 43,5 % (n=40), seguido del nivel bueno con 22,8 % (n=21); asimismo, el nivel malo y el nivel excelente alcanzaron cada uno el 14,1 % (n=13), mientras que el nivel existente de peligro representó el 5,4 % (n=5). Respecto a las dimensiones evaluadas, se observó predominio del nivel excelente en familia y amigos con 82,6 % (n=76), en actividad física con 80,4 % (n=74), en tipos de personalidad con 57,6 % (n=53) y en control de salud y sexualidad con 80,4 % (n=74). En nutrición destacó el nivel malo con 47,8 % (n=44); en tabaco el nivel existente de peligro con 51,1 % (n=47); en alcohol también predominó el nivel existente de peligro con 40,2 % (n=37); en sueño/estrés el nivel regular con 31,5 % (n=29); en introspección el nivel malo con 31,5 % (n=29); y en la dimensión otros el nivel regular con 45,7 % (n=42). Se concluye que, en términos generales, el nivel regular fue el más representativo dentro de los estilos de vida evaluados.

En la misma línea, Suárez (2024) realizó un estudio orientado a analizar la relación entre el *Estilo de vida saludable y la calidad de vida en jóvenes de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao*. La investigación tuvo como finalidad identificar el nivel de asociación existente entre ambas variables en los estudiantes de dicha institución. Metodológicamente, se desarrolló bajo un enfoque descriptivo con alcance relacional y diseño no experimental. Para la recolección de información se empleó la técnica de encuesta, incorporando 15 indicadores vinculados a la variable y sus dimensiones correspondientes. La muestra estuvo conformada por 80 participantes. Entre los hallazgos más relevantes se evidenció que el 81,3 % de los encuestados manifestó mantener un estilo de vida saludable. Finalmente, se determinó que existe una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y la calidad de vida en la población estudiada.

Por su parte, Palomino (2021) examinó la relación entre *Los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. El estudio tuvo como objetivo determinar cómo los hábitos y prácticas de vida saludable se relacionan con el desempeño académico en una muestra de 157 estudiantes de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán. La información sobre estilos de vida se recopiló mediante el Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, adaptado de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002), mientras que los registros académicos fueron obtenidos de los promedios ponderados

emitidos por la Oficina de Registro y Servicios Académicos de la UNE. Entre los hallazgos se observó que el 85,99 % de los estudiantes presentaba un estilo de vida medianamente saludable, y el 67,50 % alcanzaba un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado. Además, el análisis de correlación utilizando Rho de Spearman mostró un coeficiente de $r = 0,6529$, indicando una relación positiva de magnitud media: a mayores niveles de hábitos saludables, mejores niveles de rendimiento académico o aprendizajes logrados en los estudiantes.

2.1.3. Antecedentes Regionales

En el ámbito regional, Quichca y Bellido (2024) investigaron *La relación entre los conocimientos sobre la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 y los estilos de vida adoptados por adultos mayores que acuden al Centro de Salud Los Licenciados*, en Ayacucho 2024. El propósito del estudio fue determinar cómo el nivel de conocimiento influye en los hábitos de vida orientados a prevenir la enfermedad. La investigación se llevó a cabo bajo un diseño descriptivo, relacional y transeccional, con una muestra de 80 adultos mayores, y los datos se recopilaron mediante entrevistas estructuradas apoyadas en dos cuestionarios específicos. Los hallazgos indicaron que, en relación con el conocimiento sobre la prevención de la diabetes, el 46,3 % de los participantes mostró conocimientos deficientes y el 31,3 % conocimientos regulares. Respecto a los estilos de vida, el 78,8 % presentó hábitos inadecuados. De manera más específica, el 51,2 % tenía conocimientos regulares sobre la enfermedad y sus factores de riesgo, mientras que más de la mitad mostraba conocimientos insuficientes sobre diagnóstico, manejo y complicaciones. En cuanto a la alimentación, el 55 % no seguía un plan saludable; el 81,3 % consumía alimentos altos en carbohidratos y el 53,8 % alimentos ricos en grasas; además, el 61,3 % ingería frutas de manera irregular y el 60 % consumía bebidas azucaradas diariamente. Con respecto a la actividad física, el 53,8 % presentaba conductas sedentarias y solo el 28,7 % asistía regularmente a controles médicos para descartar la diabetes. Los resultados mostraron que a menor nivel de conocimiento, los estilos de vida eran más inadecuados, estableciéndose una correlación positiva de magnitud media entre ambas variables (Rho de Spearman = 0,396, $p < 0,05$).

De manera similar, Avendaño (2025) investigó *la Asociación entre los estilos de vida y el nivel de adherencia a la hemodiálisis en adultos con insuficiencia renal crónica atendidos en el Hospital Regional de Ayacucho durante 2024*. El propósito del estudio fue analizar cómo los hábitos de vida influyen en la adherencia al tratamiento de

hemodiálisis en esta población. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo, no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 70 pacientes del servicio de Nefrología del hospital, y la información se recolectó mediante un cuestionario específico para evaluar los estilos de vida y la adherencia al tratamiento de hemodiálisis. Los resultados indicaron que el 52,9 % de los participantes mantenía un estilo de vida saludable. En cuanto a la adherencia global al tratamiento, el 88,6 % de los pacientes mostró un nivel alto de cumplimiento. Además, se identificó una correlación directa, aunque de magnitud débil, entre los estilos de vida y la adherencia al tratamiento ($r = 0,393$), lo que evidencia que los hábitos de vida se relacionan con el grado de cumplimiento del tratamiento de hemodiálisis en adultos con insuficiencia renal crónica en el Hospital Regional de Ayacucho.

2.1.4. Antecedentes locales

En el ámbito local, Bellido (2024) examinó el vínculo entre *La educación ambiental y los estilos de vida saludable en estudiantes del Centro Educativo Huarcatán de Pucacolpa, Huanta, Ayacucho, durante 2021*. El propósito de la investigación fue determinar cómo la educación ambiental influye en las prácticas de vida saludable en esta población estudiantil. El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, de tipo básico (teórico), bajo un diseño descriptivo correlacional y utilizando el método hipotético-deductivo. La muestra censal estuvo conformada por 50 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon dos cuestionarios elaborados por los investigadores: uno sobre educación ambiental y otro sobre estilos de vida saludable, cada uno con 20 ítems evaluados mediante escala tipo Likert. Ambos instrumentos fueron validados por juicio de expertos y se evaluó su confiabilidad mediante una prueba piloto aplicada a 10 estudiantes. Los resultados, obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman, mostraron que la hipótesis general alcanzó un valor de 0,812, indicando un vínculo positivo fuerte entre las variables. Las hipótesis específicas también reflejaron una alta correspondencia: la primera y segunda hipótesis con un coeficiente de 0,890 y la tercera con 0,871, confirmando la consistencia entre educación ambiental y hábitos de vida saludable. Se concluyó que existe una equivalencia positiva significativa, lo que sugiere que una adecuada formación en educación ambiental fortalece la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes del centro educativo.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estilos de Vida Saludable

Según Ríos (2024), el estilo de vida saludable comprende las acciones, hábitos y conductas que las personas desarrollan diariamente para mantener su bienestar físico, mental y social. En la actualidad, se evidencia un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, hipertensión, diabetes y estrés, asociadas principalmente a una alimentación inadecuada, la falta de actividad física y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco. Estas condiciones no solo perjudican la salud y la calidad de vida de las personas, sino que también generan consecuencias económicas y sociales para las familias y los sistemas de salud.

De acuerdo con Huancas & Santa (2025) los estilo de vida o conductas saludables permiten prevenir desigualdades a nivel biopsicosocial, espiritual y conservar la tranquilidad o bienestar, para renovar la calidad de vida, saciar las necesidades y posibilitar el desarrollo de los seres humanos, entre ellos tenemos; realizar ejercicio físico o algún deporte, adecuada alimentación, manejar los niveles de estrés en deferentes situaciones, relaciones interpersonales optimas, no a la práctica de violencia, etc, por lo tanto los adolescentes deben tener un enfoque socioeducativo dentro de su vida y que esto permita mejorar su estilo de vida en cual su desarrollo sea mejor que el de ayer.

Según Chino (2023), actualmente los estilos de vida saludables y el estado nutricional representan aspectos importantes dentro del campo de la salud, sobre todo en la población estudiantil. Mantener hábitos saludables desde edades tempranas favorece el adecuado desarrollo físico, psicológico y emocional de los estudiantes. Asimismo, el estado nutricional está relacionado con el equilibrio entre los nutrientes que el organismo recibe y los que necesita para funcionar correctamente, considerando indicadores como la composición corporal y el índice de masa corporal (IMC).

En este contexto, Ballinas (2021) el estilo de vida es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, los cuales pueden ser saludables y otros nocivos para la salud; todo ello en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales con los hábitos de la familia, comunidad y la influencia de factores socioculturales.

2.2.2. *Importancia de los Estilos de Vida*

Morales (2021) menciona que los estilos de vida saludable tienen gran importancia respecto a la salud de las personas debido a que, con una óptima ejecución de sus componentes, se tiene gran impacto en la prevención de enfermedades y se mantiene una vida saludable.

Según Palomares (2014) Los estilos de vida saludables podrían ser: tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción; mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración social y familiar; tener satisfacción con la vida; una nutrición adecuada; promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación; capacidad de autocuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes; ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social

De tal manera se debe fomentar los hábitos dentro del contexto escolar permite que los estudiantes desarrollen una actitud responsable frente al cuidado de su salud. De esta manera, no solo se favorece su bienestar en el presente, sino que también se promueve la formación de conductas saludables que podrán mantenerse a lo largo de su vida, contribuyendo a una sociedad más consciente de la importancia del cuidado personal y la prevención de enfermedades.

2.2.3. *Características de Estilo de Vida Saludable*

Rios (2023) menciona que los estilos de vida enmarcan un conjunto de comportamientos y actitudes que las personas adoptan y desarrollan en su vida diaria. Los individuos y las comunidades responden a sus necesidades y las satisfacen como seres humanos para alcanzar su desarrollo personal. Un estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón relativamente estable de comportamientos saludables

Asimismo, estos estilos de vida incluyen diversas prácticas vinculadas con la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la higiene personal. La combinación de estos hábitos permite fortalecer el organismo, mantener niveles adecuados de energía y favorecer el desarrollo integral de las personas.

Según Cristales (2021) el estilo de vida se define como los patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Para Sánchez (2018) estos estilos de vida saludables contienen comportamientos de salud; modelos de comportamiento; conocimientos, acciones y hábitos de los individuos para conservar, mejorar o restablecer la salud; conductas de riesgo adoptando los denominados estilos de vida saludables, que tienen mucho que ver con la adecuada alimentación, ejercicio físico, higiene.

2.2.4. Beneficios de Estilos de Vida

Palomares (2014) sugiere que la detección temprana de factores de riesgo (presión sanguínea elevada, nivel alto de colesterol), junto con la promoción de estilos de vida saludables (no fumar, una buena nutrición, hacer ejercicios) optimiza la prevención, sin lugar a dudas, la relación costo-beneficio más adecuada en el cuidado de la salud.

Mejoramiento del Estado General de Salud. La incorporación de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el descanso adecuado, favorece el buen funcionamiento del organismo y contribuye a mantener un adecuado estado de salud.

Disminución del Riesgo de Enfermedades Crónicas. Mantener estilos de vida saludables ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades como problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y otras afecciones asociadas a hábitos poco saludables.

Aumento de los Niveles de Energía para Realizar las Actividades Diarias. Las personas que practican hábitos saludables suelen experimentar mayor vitalidad y resistencia física, lo que les permite desarrollar sus actividades cotidianas con mayor eficiencia y menor sensación de fatiga.

Mejoramiento del Bienestar y de la Calidad de Vida. En conjunto, los estilos de vida saludables favorecen una vida más equilibrada y satisfactoria, permitiendo que las personas mantengan un adecuado nivel de salud, bienestar y desarrollo personal a lo largo del tiempo.

2.2.5. Componentes de un Estilo de Vida Saludable en Estudiantes

Para Lloclla & Velasquez (2022) tener una vida plena incluye componentes importantes y evitar cualquier tipo de abuso (tabaco, alcohol, dietas poco saludables, etc.), también los estilos de vida van asociados a una buena salud y una vida activa. Adicionalmente, un estilo de vida se relaciona a tener una familia de apoyo y grupo de amistades que brindan aliento, comprensión, compañerismo e influencia positiva a mantener una vida saludable; sin embargo, la insatisfacción consigo mismo o apariencia o el tamaño del cuerpo puede conducir a una baja autoestima, trastornos alimentarios y sobre todo cambios en las elecciones de estilo de vida poco saludables.

La OMS (2009) señala que el estilo de vida saludable corresponde a la manera en que las personas desarrollan su vida cotidiana, resultado de la interacción entre el entorno en el que viven y sus conductas personales. Dichas conductas están influenciadas por aspectos culturales y características individuales. Además, este estilo de vida abarca hábitos, valores, actitudes y normas presentes dentro de la sociedad.

2.2.6. Alimentación Saludable

Según Romina et al. (2017), los alimentos son sustancias que las personas consumen con el propósito de obtener los nutrientes indispensables para conservar la salud, recuperarla y realizar adecuadamente las funciones vitales del organismo. Asimismo, la alimentación implica una selección y preparación consciente de los alimentos. En este sentido, una nutrición adecuada es aquella que cubre las necesidades fisiológicas básicas del cuerpo de manera equilibrada, suficiente y agradable. De igual forma, la nutrición es entendida como el proceso biológico mediante el cual el organismo absorbe y aprovecha nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos, esenciales para aportar energía, favorecer el crecimiento y regular el metabolismo

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2020), una alimentación adecuada debe ser variada, equilibrada y suficiente, de modo que permita cubrir las necesidades nutricionales del organismo. Esto implica consumir alimentos de diferentes grupos alimenticios que aporten proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas saludables.

El Ministerio de Salud y Protección Social (2017) indica que una alimentación saludable debe proporcionar la cantidad necesaria de energía y nutrientes según la etapa

de vida y las condiciones fisiológicas de cada persona. Asimismo, resalta la importancia de la nutrición durante la gestación, la lactancia materna y una adecuada alimentación complementaria. De igual manera, una dieta saludable debe ser balanceada, variada, suficiente y segura, con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con el consumo inadecuado de nutrientes y energía.

Beneficios de la Alimentación Saludable. La OMS (2019) describe la nutrición como el consumo de alimentos en función de las necesidades que el organismo requiere para su correcto funcionamiento. En este sentido, una alimentación adecuada es clave para mantener la salud y fortalecer el sistema inmunológico, lo que contribuye a prevenir posibles problemas en el futuro. Asimismo, en la etapa preescolar, una buena nutrición favorece el desarrollo integral del niño, siendo la madre una figura fundamental en la provisión de cuidados y alimentación dentro del hogar.

Entre los beneficios más importantes se encuentran los siguientes:

Favorece el Crecimiento y Desarrollo del Organismo. Una nutrición adecuada permite que el cuerpo se desarrolle correctamente, especialmente durante etapas importantes como la infancia y la adolescencia.

Contribuye al Fortalecimiento del Sistema Inmunológico. El consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales ayuda a mejorar las defensas del organismo, permitiendo una mayor protección frente a diversas enfermedades.

Aumenta los Niveles de Energía. Una alimentación balanceada proporciona la energía necesaria para realizar las actividades diarias de manera eficiente y mantener un adecuado nivel de vitalidad.

Mejora la Concentración y el Rendimiento Académico. En el caso de los estudiantes, una dieta equilibrada favorece el funcionamiento del cerebro, lo que facilita la atención, la memoria y el aprendizaje.

Ayuda a Prevenir Enfermedades Asociadas a una Mala Alimentación. Mantener hábitos alimentarios saludables contribuye a disminuir el riesgo de padecer enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y otros trastornos relacionados con una nutrición inadecuada.

Características de la Alimentación Saludable. Una alimentación saludable se distingue por integrar prácticas alimentarias que permiten cubrir de manera adecuada las

necesidades nutricionales del organismo. Este tipo de alimentación busca mantener el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos, asegurando que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y desarrollo.

Factores que Influyen la Alimentación Saludable. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, los hábitos alimenticios se forman a partir de la interacción de diferentes elementos del entorno que influyen en la forma en que las personas seleccionan y consumen sus alimentos.

Huaman (2017) La alimentación es parte importante para mantener la buena salud; la cual es necesaria y vital para todo ser humano, ya que le permite cubrir necesidades biológicas, psicológicas, sociales, físicas e intelectuales asegurándole un buen desarrollo. Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana, proporcionando bienestar, aportando sustancias necesarias para el organismo y sí disminuir el riesgo de enfermedades.

2.2.7. Actividad Física.

Quispe & Rodríguez (2022) La actividad física se entiende como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un consumo de energía. Antes de la emergencia sanitaria provocada por la COVID-19, se estimaba que aproximadamente el 60% de la población mundial llevaba un estilo de vida sedentario. En el caso de México, solo cerca del 7% de las personas mayores de 15 años practicaba algún deporte, y de este grupo, únicamente alrededor del 35% cumplía con el tiempo recomendado de actividad física, estimado entre 30 y 45 minutos.

Características de la Actividad Física. Para Sumarriva (2007) La práctica regular de actividad física puede contribuir de manera significativa a mejorar la calidad de vida de las personas. En este sentido, incluso los adultos mayores, especialmente aquellos en condición de fragilidad o con demencia, pueden beneficiarse de la actividad física, siempre que cuenten con supervisión y orientación adecuada. Además, la intensidad y el tipo de ejercicio deben ajustarse a las capacidades y estado de salud de cada individuo. De igual forma, es importante que la actividad física se complemente con una alimentación equilibrada y una adecuada hidratación para potenciar sus beneficios.

Puede Realizarse en Diferentes Contextos y con Distintos Propósitos. Este tipo de actividad puede practicarse con fines recreativos, deportivos o como parte de las actividades cotidianas, lo que permite que las personas la incorporen fácilmente en su rutina diaria.

Contribuye al Desarrollo de las Capacidades Físicas. La práctica constante de actividad física favorece el fortalecimiento de habilidades como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación, aspectos importantes para el funcionamiento del cuerpo.

Favorece el Bienestar Físico y Emocional. Además de mejorar la condición física, la actividad física contribuye a reducir tensiones y a generar sensaciones de bienestar y satisfacción personal.

2.2.8. Beneficios de la Actividad Física.

Hinojoza (2021) sostiene que los ejercicios realizados de manera lenta y controlada permiten estimular las fibras musculares y fortalecer diversas zonas del cuerpo mediante rutinas simples que pueden practicarse en cualquier espacio.

Ayuda a Disminuir el Estrés y la Ansiedad. Realizar actividad física contribuye a liberar tensiones acumuladas y a mejorar el estado emocional de las personas.

Favorece un Mejor Estado de Ánimo y Fortalece la Autoestima. El ejercicio estimula la liberación de sustancias en el organismo que generan sensaciones de bienestar y satisfacción personal.

Contribuye a Mejorar el Rendimiento Académico. En el caso de los estudiantes, la actividad física favorece la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje, aspectos que influyen positivamente en su desempeño escolar.

2.2.9. Hábitos de Higiene y Descanso

En este sentido, la OMS (2021) señala que mantener adecuados hábitos de higiene constituye una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades transmisibles y promover condiciones de vida saludables en la comunidad.

Durante la adolescencia, el cuidado de la higiene personal adquiere mayor importancia debido a los cambios físicos y hormonales propios de esta etapa del desarrollo. Mantener estos hábitos no solo favorece el bienestar corporal, sino que también influye en la construcción de la autoestima y en la forma en que los adolescentes se relacionan con su entorno social.

Importancia de los Hábitos de Higiene y Descanso. Los hábitos de higiene y descanso constituyen elementos esenciales para el mantenimiento de la salud y el bienestar integral de las personas. La práctica constante de acciones relacionadas con la higiene personal contribuye a reducir la presencia de microorganismos que pueden provocar diversas enfermedades. Del mismo modo, el descanso adecuado permite que el organismo recupere energía y mantenga un equilibrio físico y mental adecuado. En el caso de los estudiantes, dormir el tiempo necesario favorece procesos importantes como la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Por esta razón, el descanso adecuado influye positivamente en el desempeño académico y en el desarrollo integral de los adolescentes.

Características de los Hábitos de Higiene y Descanso. Los hábitos de higiene y descanso presentan diversas características que contribuyen al cuidado de la salud. Entre las más relevantes se pueden mencionar las siguientes:

- Forman parte de las actividades cotidianas relacionadas con el cuidado personal.
- Permiten prevenir la aparición de enfermedades e infecciones.
- Contribuyen al bienestar físico y al equilibrio emocional.

Se adquieren progresivamente a través de la educación familiar y la orientación brindada en la escuela. Estas características evidencian que la adopción de hábitos adecuados de higiene y descanso resulta fundamental para el desarrollo saludable de las personas.

2.3. Definición de Términos Básicos.

Estilo de Vida Saludable. Se refiere a la adopción habitual de hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social de la persona. No se limita a la ausencia de enfermedad, sino que busca mantener un equilibrio que permita desenvolverse de manera óptima en distintos aspectos de la vida.

Actividad Física. Abarca cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que requiere gasto de energía. Puede ser desde actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar tareas del hogar, hasta ejercicios planificados y deportes organizados. Su práctica frecuente fortalece el sistema cardiovascular, la musculatura, la flexibilidad y la resistencia, al tiempo que ayuda a prevenir enfermedades como obesidad o hipertensión. Además, tiene efectos positivos en la salud mental, ya que

reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, mientras mejora la autoestima y la motivación.

Alimentación Saludable. Implica consumir alimentos variados y equilibrados que aporten todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo y su desarrollo. Esto incluye frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y líquidos, mientras se limita el consumo de azúcares, grasas saturadas y sal.

Salud Integral. Es el equilibrio dinámico entre el bienestar físico, mental y social de una persona, más allá de la simple ausencia de enfermedades. En el contexto de la Educación Física, se relaciona con el desarrollo completo del individuo mediante actividades que fortalezcan tanto su capacidad corporal como emocional y relacional.

Hábitos Saludables. Son patrones de conducta positivos que se adquieren y mantienen en el tiempo, orientados a preservar la salud y evitar problemas físicos o psicológicos.

Prevención de Factores de Riesgo. Engloba estrategias destinadas a reducir la probabilidad de adoptar conductas perjudiciales para la salud, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada o el consumo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco, drogas)..

2.4. Variable y Dimensiones

2.4.1. Definición Conceptual de la Variable

Variable Estilos de Vida Saludable. Ballinas (2021) define el estilo de vida como el conjunto de hábitos, conductas y prácticas que las personas adoptan en su vida cotidiana, las cuales se forman a partir de la interacción con factores sociales, culturales, económicos y ambientales

Definición Operacional de la Variable. Esta variable de estudio sobre los Estilos de Vida Saludable tiene 3 dimensiones las cuales fueron evaluadas con una escala de calificación ordinal, utilizando la técnica de la encuesta y el instrumento será el cuestionario.

Dimensiones:

- Alimentación Saludable
- Actividad Física
- Hábitos de Higiene y Descanso.

2.5. Operacionalización de las Variables y Dimensiones de Estudio

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Variable Estilos de vida saludable	Ballinas (2021) define el estilo de vida como el conjunto de hábitos, conductas y prácticas que las personas adoptan en su vida cotidiana, las cuales se forman a partir de la interacción con factores sociales, culturales, económicos y ambientales. En la adolescencia, estas influencias son cruciales, ya que los hábitos formados en esta etapa impactan la salud física, emocional y social en el largo plazo. La familia, la escuela y los pares juegan un papel determinante en la adopción de conductas saludables o de riesgo. Por ello, impulsar hábitos saludables desde la adolescencia es esencial para mejorar la calidad de vida y prevenir futuros problemas de salud.	En el presente estudio, los estilos de vida saludable se interpretan como el grado en que los estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta,2025, adoptan conductas favorables relacionadas con la actividad física, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la higiene personal y la prevención de factores que puedan afectar su salud. La información será recolectada mediante un cuestionario con escala tipo Likert, el cual permitirá conocer la frecuencia y constancia con la que los estudiantes aplican estas prácticas en su rutina cotidiana.	Alimentación Saludable.	Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.	1.- Consumo comida rápida más de dos veces por semana. 2.- Como dulces o snacks procesados todos los días. 3.-Bebo bebidas azucaradas frecuentemente. 4.-Reconozco la importancia de un desayuno saludable. 5- Sé cuáles alimentos debo consumir con moderación.	Ordinal ➤ Nunca ➤ Casi nunca ➤ A veces ➤Casi siempre ➤ Siempre
				Conocimiento o sobre alimentación equilibrada		
			Actividad Física.	Frecuencia de actividad física semanal.	6.-. Dedico al menos 30 minutos diarios a la actividad física. 7.- Realizo actividades recreativas activas (baile, juegos activos). 8.-Considero importante hacer ejercicio para mantenerme saludable. 9.- Me siento motivado a realizar actividad física regularmente. 10. Creo que la actividad física mejora mi bienestar general.	
				Percepción de importancia de la actividad física.		
			Hábitos de Higiene y Descanso.	Prácticas de higiene personal.	11.- Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño. 12.- Mantengo un horario regular para dormir. 13.- Evito usar dispositivos electrónicos antes de dormir.	
				Calidad de descanso		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel de investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

Según Hernández et al. (2006), la investigación básica tiene como finalidad generar conocimientos que permitan comprender mejor los fenómenos de estudio y fortalecer las bases teóricas de la investigación científica. En función de ello, el presente estudio correspondió al tipo básica, debido a que estuvo orientado a ampliar los conocimientos relacionados con los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria. Este tipo de investigación permitió analizar la variable estilos de vida saludable con la finalidad de conocer sus características dentro del contexto educativo.

Asimismo, la investigación se desarrolló mediante la recolección de información directa de los estudiantes, sin intervenir en sus conductas ni modificar las condiciones en las que se desarrollaron habitualmente. Esto permitió obtener datos reales sobre los hábitos de salud presentes en los estudiantes y describir la situación actual de los estilos de vida saludable. La información obtenida contribuye como base teórica para futuras investigaciones relacionadas con la salud y la educación.

3.1.2. Nivel de Investigación

La investigación se ubicó en el nivel descriptivo, ya que tuvo como propósito identificar y detallar las características de los estilos de vida saludable en los estudiantes de educación secundaria. Este nivel permitió describir la variable de estudio tal como se presentó en la realidad, sin analizar relaciones entre variables ni establecer explicaciones causales. El estudio se orientó a recoger información sobre los hábitos vinculados con la

actividad física, la alimentación saludable, el descanso adecuado y la prevención de conductas perjudiciales para la salud.

Asimismo, la investigación correspondió a un estudio descriptivo simple univariable, debido a que el análisis se centró únicamente en la variable estilos de vida saludable. La información obtenida permitió conocer de manera objetiva los hábitos de salud presentes en los estudiantes y comprender la situación observada dentro del contexto educativo. La investigación descriptiva se caracteriza por estudiar un fenómeno mediante la observación y el análisis sistemático de la información recopilada (Arias, 2021).

3.2. Método de Estudio

El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque descriptivo, orientado a identificar y describir los estilos de vida saludable en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta. Este enfoque permitió abordar la variable de estudio tal como se manifiesta en su contexto real, sin realizar intervención alguna sobre los hábitos de los estudiantes ni alterar las condiciones de su entorno educativo. Para la obtención de datos se utilizó un cuestionario estructurado, el cual recopiló información vinculada con la actividad física, la alimentación, el descanso y la prevención de conductas que afectan la salud.

Los datos obtenidos mediante el cuestionario fueron organizados, codificados y analizados de manera sistemática, lo que permitió identificar los hábitos predominantes y describirlos con precisión. La aplicación del método descriptivo facilitó la interpretación objetiva de los resultados y la presentación clara de la información, respetando la realidad observada en los estudiantes. Este método se caracteriza por estudiar un fenómeno a través de la observación y el análisis sistemático de los datos recopilados, asegurando confiabilidad y fidelidad en los resultados (Tamayo y Tamayo, 2004).

3.2.1. Método Descriptivo

El método descriptivo se basa en la observación como recurso principal, registrando situaciones específicas que ocurren en el contexto y describiendo las características clave relacionadas con el objetivo de la investigación. De este modo, se recolectan datos específicos para explicar y detallar las particularidades del fenómeno,

siendo la observación un elemento fundamental en la descripción de un hecho particular (Hernández et al., 2014).

3.2.2. Método Análisis y Síntesis

El método de análisis y síntesis fue aplicado en la presente investigación porque permitió desarrollar el estudio de la variable estilos de vida saludable de manera organizada y sistemática. En una primera etapa, mediante el análisis, la variable fue dividida en dimensiones como alimentación saludable, actividad física y hábitos de higiene y descanso, facilitando el estudio individual de cada aspecto. Posteriormente, a través de la síntesis, la información obtenida en cada dimensión fue integrada para lograr una comprensión general del fenómeno estudiado. Este procedimiento permitió interpretar de forma más clara cómo se manifiestan los estilos de vida saludable en los estudiantes y contribuyó al cumplimiento de los objetivos planteados. Asimismo, este método favoreció una mejor organización y explicación de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación (Tamayo y Tamayo, 2004).

3.2.3 Método Hipotético

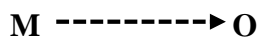
Según Fidias G. Arias, el método hipotético consiste en plantear supuestos o hipótesis que posteriormente son evaluados mediante la obtención y análisis de datos. No obstante, este método no fue considerado en la presente investigación, debido a que el estudio se desarrolló bajo un enfoque descriptivo simple. En consecuencia, el trabajo estuvo orientado únicamente a describir las características relacionadas con los estilos de vida de los estudiantes, tomando en cuenta los hechos tal como ocurren en la realidad. Del mismo modo, no se buscó demostrar relaciones de causalidad ni validar hipótesis, ya que la finalidad principal fue realizar una descripción detallada del fenómeno investigado, acorde con el tipo de estudio efectuado (Arias, 2012).

3.3. Diseño de Investigación

La investigación se realizó utilizando un diseño no experimental de tipo transversal, porque los estilos de vida saludable de los estudiantes se analizaron en su entorno habitual, sin que el investigador interfiriera ni modificara ninguna condición, y los datos se recogieron en un único momento. Este tipo de diseño permite observar los fenómenos tal como ocurren en la vida real, siendo adecuado cuando se quiere describir cómo se presentan ciertos hábitos o características en un grupo específico. Según Hernández et al. (2006), los diseños no experimentales se aplican cuando las variables se

estudian dentro de su contexto natural, y los estudios transversales facilitan obtener un panorama actual de la situación investigada. Gracias a este enfoque, fue posible describir los hábitos de vida saludable de los estudiantes respetando su entorno cotidiano, logrando información confiable y representativa.

De acuerdo con las características antes señaladas, la investigación presentará el siguiente esquema:



Donde:

M: Representa la muestra en la que se realiza la investigación.

O: Representa la información o datos que se obtiene al aplicar el instrumento en la muestra respectiva.

3.4. Población y Muestra:

3.4.1. Población

La población de este estudio estuvo conformada por los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” en Huanta durante el año 2025. Según Tamayo y Tamayo (2004), se entiende por población al conjunto de individuos que comparten características relevantes para la investigación y sobre los cuales se desea generalizar los resultados. Para este estudio, se consideraron únicamente los estudiantes que se encontraban activos en el periodo escolar, asegurando así que el grupo fuera homogéneo en cuanto a edad, nivel educativo y contexto social. Este grupo es especialmente importante, ya que permite analizar los hábitos y estilos de vida saludable característicos de los adolescentes en esta etapa de formación. La información obtenida servirá de base para desarrollar estrategias y propuestas que promuevan el bienestar y la salud en el contexto escolar, especialmente a través de programas de educación física (Sallis et al., 2012; WHO, 2020). Al delimitar claramente la población, se garantiza que los datos recolectados reflejen de manera precisa la realidad del grupo estudiado, fortaleciendo la validez y la utilidad de los resultados para la investigación.

Población de estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora”

Tabla 1*Número total de población respecto a estudiantes*

Estudiantes del 4to año	Varones	Mujeres	Total
Sección "A"	12	11	23
Sección "B"	10	11	21
Sección "C"	15	14	29
Total			73

Nota: Total de la población de 4to de secundaria.**3.4.2. Muestra.**

Según Arias (2006, p. 84), la muestra es un grupo limitado y representativo de la población, seleccionado para estudiar y obtener información que refleje al total del grupo. En esta investigación, la muestra estuvo conformada por los 29 estudiantes del cuarto año "C" de educación secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" en Huanta, utilizando un muestreo censal que permitió incluir a todos los integrantes de la población. Esta estrategia garantizó la recolección de datos completos y confiables sobre los hábitos y estilos de vida saludable, asegurando que los resultados fueran representativos y útiles para futuras intervenciones en el ámbito educativo.

Tabla 2*Numero de muestra*

Estudiantes del 4to grado	Varones	Mujeres	Total
Sección c	15	14	29
Total			29

Nota: Número total de la muestra**3.5. Técnicas de Muestreo.**

Considero que, para este tipo de estudio, lo más práctico es recurrir al muestreo no probabilístico, ya que permite trabajar con los estudiantes que realmente están disponibles y dispuestos a participar. Esto facilita la recolección de información de manera ágil y realista, sin depender de métodos aleatorios que a veces resultan complicados de aplicar. En este sentido, Sampieri (2018) señala que, en las investigaciones descriptivas, el muestreo no probabilístico, y en particular el muestreo por conveniencia, es ampliamente utilizado porque permite seleccionar a los

participantes que cumplen con los criterios establecidos y garantiza que los datos reflejen de manera adecuada las características del grupo estudiado.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1. Técnicas

La encuesta es una técnica directa y económica para recolectar información de un grupo específico mediante preguntas estructuradas. Es especialmente útil en investigaciones descriptivas, ya que permite conocer hábitos, opiniones y rutinas de los estudiantes, incluyendo aspectos relacionados con un estilo de vida saludable. Según Corbetta (2007), la selección de la técnica de recolección de datos debe considerar los objetivos del estudio y el tipo de información requerida; entre las más empleadas están la observación, la entrevista y la encuesta, que destaca por facilitar datos cuantitativos analizables. En el ámbito de la Educación Física, esta herramienta permite identificar los hábitos saludables de los estudiantes, por lo que en este estudio se aplicará dentro de un enfoque descriptivo complementado con evaluación educativa.

Por lo tanto, la técnica que se utilizaron en este estudio es descriptivo, junto con la evaluación educativa.

3.6.2. Instrumento:

El cuestionario fue utilizado como instrumento de recolección de datos en la presente investigación descriptiva, debido a que permitió obtener información relacionada con las características de los estilos de vida de los estudiantes. Este instrumento estuvo conformado por un conjunto organizado de preguntas con diferentes alternativas de respuesta, las cuales fueron respondidas de acuerdo con la experiencia y percepción de cada participante. Asimismo, las respuestas obtenidas facilitaron la descripción y análisis del fenómeno estudiado, contribuyendo al logro de los objetivos de la investigación (Arias, 2020)

3.7. Validez de Instrumentos

Tabla 3

Resultado de validez de contenido por juicio de expertos

Juicio de expertos	Porcentual %	Puntaje	Decisión
Experto 1	85	0,85	Significativa
Experto 2	80	0,80	Significativa
Experto 3	95	0,95	Significativa
Promedio ponderado	86,6	0,86	Excelente de validez

Nota. Data de validación por juicio de expertos del cuestionario de Estilos de vida saludable.

Análisis e Interpretación. En la tabla 3, muestra el resultado de validez por juicio de experto, con un puntaje de 0,86 se determina que el cuestionario de Estilos de Vida Saludable presenta excelente validez de contenido. Entonces el instrumento de recolección es aplicable en el recojo de datos de la muestra de estudio.

Tabla 4

Resultado de la prueba de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0, 808	15

Nota. Resultado de pilotaje del del Estilos de vida saludable en estudiantes de secundario.

En la tabla 4, el resultado muestra el coeficiente de alfa de Cronbach con un valor igual a 0,808. Se concluye que el instrumento de recolección de datos de la variable Estilos de vida saludable presenta una excelente confiabilidad. Y es aplicable en la recolección de datos del objeto de estudio.

3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos

Corbetta (2007) señala que antes de analizar cualquier información es importante organizarla y codificarla para que los resultados sean claros y confiables. Siguiendo esta recomendación, primero definimos el diseño de investigación y la población a estudiar, y luego recolectamos los datos usando un instrumento previamente validado por especialistas, lo que garantizó que la información fuera precisa. Una vez obtenidas las respuestas, se registraron de manera ordenada para facilitar su análisis. Para ello, los datos se codificaron y organizaron en Microsoft Excel, y posteriormente se analizaron

con el programa estadístico SPSS, versión 26 (Bernal, 2016), lo que permitió interpretar los resultados de forma objetiva y comprensible, manteniendo la rigurosidad del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

En consiguiente los datos recolectados con el cuestionario de una muestra de 29 estudiantes del 4to año, de la sección C, del nivel secundario que corresponde al 100%, de la variable Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025. A continuación, se presenta los siguientes resultados.

4.1.1. A Nivel Descriptivo

Los datos recolectados con el cuestionaron, fueron valorados en una escala valorativa ordinal: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5), estos datos se organizaron en tablas de frecuencias estadísticas, que a continuación se presenta:

Tabla 5

Resultados descriptivos del Estilos de vida saludable de los estudiantes de nivel secundario

Estilos de Vida Saludable.	Frecuencia Absoluta ni	Frecuencia Relativa hi%
Nunca	17	58,6
Casi nunca	10	34,5
A veces	2	6,9
Casi siempre	0	0
siempre	0	0
Total	29	100 %

Nota. Data obtenida del Estilos de vida saludable del cuestionario.

Análisis e Interpretación. En la tabla 5 se detalla, la mayoría de los estudiantes (17 estudiantes), representados por un 58,6%, manifiestan una frecuencia de “Nunca” en la práctica de un estilo de vida saludable. Así mismo, se le agrega la cifra de (10 alumnos) quienes corresponden a un 34,5% quienes se encuentran en “Casi nunca”, se determina muy deficiente. Por último, se detalla, que apenas (2 alumnos) que figuran un 6,9% se ubican en “A veces” y ningún estudiante se ubica en “Casi siempre o Siempre”.

Tabla 6

Resultados descriptivos de la Actividad Física de los estudiantes de nivel secundario

Actividad Física	Frecuencia absoluta ni	Frecuencia relativa hi%
Nunca	19	65,5
Casi nunca	6	20,7
A veces	4	13,8
Casi siempre	0	0
siempre	0	0
Total	29	100 %

Nota. Data obtenida de la Actividad Física del cuestionario.

Análisis e Interpretación. En la tabla 6 se muestra lo siguiente, el 65,5% que representa a 19 estudiantes en la frecuencia “Nunca” lo que indica que los estudiantados no realizan actividades físicas, lo que predomina el sedentarismo. Así mismo, se revela un 20,7% (6 estudiantes), quienes se encuentran en la frecuencia “Casi nunca”. Por último, solo 4 estudiaste quienes figuran un 13,8%, ellos se encuentran en “A veces”, manifiesta que rara vez realizan actividades físicas.

Tabla 7

Resultados descriptivos de la Alimentación Saludable de los estudiantes de nivel secundario

Alimentación Saludable	Frecuencia absoluta ni	Frecuencia relativa hi%
Nunca	0	0
Casi nunca	27	93,1
A veces	2	6,9
Casi siempre	0	0
siempre	0	0
Total	29	100 %

Nota. Data obtenida de la Alimentación Saludable del cuestionario.

Análisis e Interpretación. Se describe de la tabla 7, el resultado más sobresaliente es en la frecuencia “Casi nunca” quienes están representados por 27 estudiantes en un porcentaje de 93,1, mantiene casi nunca una alimentación saludable. Por consiguiente, solo el 6,9% (2 estudiantes) quienes indican comer saludablemente “A veces”. Así mismo, es notorio que ningún estudiante se ubica en las frecuencias de “Nunca, Casi siempre y Siempre”.

Tabla 8

Resultados descriptivos del Hábitos de Higiene y Descanso de los estudiantes de nivel secundario

Hábitos de Higiene y Descanso	Frecuencia absoluta ni	Frecuencia relativa hi%
Nunca	25	86,2
Casi nunca	2	6,9
A veces	2	6,9
Casi siempre	0	0
siempre	0	0
Total	29	100 %

Nota. Data obtenida del Hábitos de Higiene y Descanso del cuestionario.

Análisis e Interpretación. Se detalla en la tabla 8, se observa un resultado muy crítico en esta dimensión, que un porcentaje de 86,2% que representa a 25 estudiantes manifiestan una frecuencia de “Nunca” en la práctica de hábitos de higiene y descansos adecuados. Así mismo, se detalla de las frecuencias “Casi nunca” y “A veces” presentan un porcentaje similar un 6,9% manifestados por 2 estudiantes cada una. Las frecuencias de “Casi siempre” y “Siempre” tienen un porcentaje nulo.

4.2. Discusión de Resultados

El presente estudio tuvo como propósito analizar los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025, considerando aspectos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el bienestar emocional, así como identificar hábitos predominantes y comprender su relación con el rendimiento escolar.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes presenta hábitos de vida poco saludables. Más de la mitad de la población evaluada nunca realiza prácticas que contribuyan a un estilo de vida saludable, mientras que un porcentaje considerable

solo lo hace de manera ocasional. Ninguno de los participantes alcanzó los niveles más altos de frecuencia en la adopción de hábitos saludables, lo que indica que la gran mayoría mantiene conductas insuficientes para preservar su bienestar. Este patrón coincide con lo planteado por Loli (2017) y la OMS (2020), quienes destacan que la falta de hábitos saludables compromete la salud futura y aumenta la probabilidad de enfermedades crónicas.

En relación con la alimentación, se evidencia que la mayoría de los estudiantes casi nunca sigue una dieta equilibrada, mostrando una clara tendencia hacia hábitos inadecuados que podrían afectar su salud a mediano y largo plazo. Este hallazgo se alinea con los datos del MINSA (2021), que señalan que muchos escolares no consumen frutas ni verduras de forma regular, y con Romero et al. (2021), quienes observaron que, aunque los adolescentes mantienen un peso adecuado en su mayoría, predominan conductas poco saludables relacionadas con la alimentación y el autocuidado.

Por otro lado, la actividad física constituye otra dimensión crítica, ya que una gran proporción de estudiantes no realiza ejercicio de manera regular. Esta conducta refleja un patrón de sedentarismo que coincide con los hallazgos de Guntín, & Bernad (2021), quienes señalaron que los jóvenes de Huanta dedican muchas horas a actividades frente a pantallas sin practicar ejercicio. Además, investigaciones en población universitaria, como la de Narváez et al. (2022), muestran que la actividad física es una de las dimensiones más deficientes de los estilos de vida, lo que subraya la importancia de implementar programas educativos y de recreación que promuevan la práctica regular de ejercicio.

Asimismo, los hábitos de descanso y sueño presentan deficiencias significativas, afectando aspectos como la atención, la memoria y, por ende, el rendimiento académico. Los estudiantes evaluados rara vez mantienen rutinas adecuadas de higiene y descanso, lo que se relaciona con lo planteado por Vargas (2025) y Cristóbal (2019), quienes resaltan la importancia de fortalecer la conciencia sobre el descanso y su impacto en el desarrollo integral. La combinación de hábitos inadecuados en alimentación, actividad física y sueño puede repercutir negativamente en el bienestar emocional y académico, como evidencian Palomino (2021) y Suárez (2024), quienes encuentran que un estilo de vida saludable se asocia con un mejor desempeño académico y calidad de vida.

Los hallazgos de esta investigación se integran con diversos estudios nacionales e internacionales que destacan la influencia de los estilos de vida en la salud y el bienestar de los jóvenes. Por ejemplo, Zegarra (2022) y Loli (2017) muestran que los adolescentes presentan niveles regulares o deficientes en aliment|||ación, actividad física y sueño, mientras que Bellido (2024) evidencia que la educación ambiental puede fortalecer la adopción de hábitos saludables. A nivel regional, Quichca & Bellido (2024) y Avendaño (2025) identifican que un mayor conocimiento sobre hábitos de vida se relaciona con conductas más saludables, respaldando la necesidad de intervenciones educativas dirigidas a esta población.

Finalmente se sitúan dentro del contexto de la investigación sobre estilos de vida saludable en adolescentes, y cuentan con respaldo empírico de estudios previos, nacionales y regionales, lo que permite contextualizar la información y reforzar la validez.

CONCLUSIONES

1. Los estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025 presentan un nivel preocupante de estilos de vida saludable. La mayoría, 17 estudiantes (58,6%), nunca realizan actividades relacionadas con hábitos saludables, mientras que 10 estudiantes (34,5%) lo hacen casi nunca, y solo 2 estudiantes (6,9%) practican estas conductas de manera ocasional. Ninguno de los estudiantes alcanza niveles de frecuencia altos como “Casi siempre” o “Siempre”.
2. En cuanto a la actividad física, se observa un patrón predominante de sedentarismo. La mayoría, 19 estudiantes (65,5%), no realiza ningún tipo de ejercicio, 6 estudiantes (20,7%) lo hacen rara vez y apenas 4 estudiantes (13,8%) lo practican de manera esporádica. No se registran estudiantes que realicen actividad física de forma regular o frecuente.
3. Respecto a la alimentación, los hábitos saludables son casi inexistentes. La gran mayoría de estudiantes, 27 (93,1%), mantiene una alimentación equilibrada solo en contadas ocasiones, mientras que únicamente 2 estudiantes (6,9%) reportan comer saludablemente de forma ocasional. No se encuentran estudiantes que indiquen seguir una alimentación sana con regularidad.
4. Los hábitos de higiene y descanso también son insuficientes en la mayoría del grupo. Un total de 25 estudiantes (86,2%) nunca practican rutinas adecuadas de higiene y descanso, mientras que 2 estudiantes (6,9%) lo hacen de manera ocasional en cada una de las categorías “Casi nunca” y “A veces”. Ningún estudiante reporta mantener estos hábitos de forma constante o frecuente.

RECOMENDACIONES

1. El director de la UGEL debería implementar políticas y estrategias educativas que fomenten la adopción y el seguimiento de hábitos de vida saludables en todas las instituciones educativas de Huanta, complementadas con talleres que sensibilicen a la comunidad educativa sobre la importancia de mantener conductas saludables. Estas acciones buscan mejorar los hábitos generales de los estudiantes, quienes presentan un nivel preocupante de estilos de vida saludables.
2. Los directores de las instituciones educativas deben supervisar los quioscos escolares para garantizar el cumplimiento de la Ley N° 30021, que establece que se ofrezcan únicamente alimentos y bebidas saludables. Esto implica limitar los productos ultra procesados y fomentar opciones nutritivas. Además, se sugiere realizar talleres con los padres para concienciarlos sobre la importancia de la alimentación equilibrada en el hogar y fortalecer así los hábitos saludables de los estudiantes.
3. Los docentes pueden planificar sesiones de aprendizaje que incentiven la práctica regular de actividad física y hábitos alimenticios saludables, fortaleciendo el sistema muscular, óseo y reduciendo el sedentarismo asociado al uso excesivo de la tecnología. Estas acciones buscan motivar a los estudiantes a incorporar hábitos activos y saludables en su vida cotidiana.
4. Se recomienda integrar en las tutorías contenidos relacionados con el cuidado de la higiene personal y la importancia de un descanso adecuado, promoviendo el autocuidado y la gestión del estrés. Esto contribuye a mejorar la atención, la memoria y el bienestar integral de los estudiantes, consolidando hábitos saludables que favorezcan su desarrollo físico y mental.

Referencias:

- Arias, F. G. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Editorial Episteme. https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf
- Arias, G. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Avendaño Andrade, A. E. (2025). *Asociación entre los estilos de vida y nivel de adherencia a hemodiálisis en adultos con insuficiencia renal crónica, Hospital Regional de Ayacucho, 2024* [Tesis]. <https://hdl.handle.net/20.500.14612/8378>
- Ballinas Sueldo, Y. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(2), 34–35. <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/45>
- Bellido Salinas, A. (2024). *Educación ambiental y estilos de vida saludable en los estudiantes del centro educativo Huarcatán de Pucacolpa, Huanta, Ayacucho 2021* [Tesis]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/61a61f64-033e-4f67-84e3-8aa0a0b89c4b>
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (4.^a ed.). Pearson Educación. <https://bibliotecadigital.utn.edu.ec/files/original/fb0b0cfee2ae990609933d17c6890848960051aa.pdf>
- Chino Ilaquita, J. (2024). *Estilos de vida saludable*.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. McGraw-Hill.
- Cristales Sánchez, J. (2021). *Estilo de vida*. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/fbacf5f2-d99d-4688-b804-144760085a7d/content>
- Cristóbal Velásquez, D. H. (2019). *Hábitos de sueño y rendimiento académico en universitarios de pregrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Los Olivos* [Tesis de maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. Repositorio Institucional UARM.

<https://repositorio.uarm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d7103940-93e7-4e88-9ce5-78bf9da60e76/content>

- Efa, Y. T., Roder, D., Shi, Z., & Li, M. (2025). Patrones de agrupamiento de hábitos de vida poco saludables entre adolescentes: Un análisis multinivel de una encuesta escolar representativa a nivel nacional en 73 países. *Nutrients*, 17(4), 609. <https://doi.org/10.3390/nu17040609>
- Gutiérrez-Espinoza, H., Cassola-Cajiao, M., Garzón-Ulloa, E., Celi-Lalama, D., Bastidas-Caldes, C., Araya-Quintanilla, F., Cristi-Montero, C., & López-Gil, J. F. (2024). Comportamiento de estilo de vida de estudiantes de fisioterapia de Ecuador al ingresar a la educación superior: Un estudio transversal. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1352144. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1352144>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores. <https://artes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Hinojoza, J. (2021). *Actividad física y salud: Importancia y beneficios*. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/499c44ef-4c17-4d1c-ac2d-e3ec44a59828/content>
- Huaman Valdivia, J. (2017). *Factores que influyen en la alimentación saludable*. https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/8822/1/Tesis_Factoes_Influyen_Alimentacion_Saludable_Estudiantes_Enfermeria.pdf
- Huancas, & Santa. (2025). *Estilos de vida saludable en estudiantes de una institución educativa pública, Chiclayo – 2023*.

- Lloclla Singuña, S., & Velásquez Marca, L. (2022). *Estilos de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una universidad privada de Lima Este 2022* [Tesis]. <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/938/TESIS.pdf>
- Loli Loli, A. (2017). *Estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano de San Martín* de Porres. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9769b722-48a0-4cb3-bc6a-ad92dd0fac16/content>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). *ABECÉ de la alimentación saludable*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SN/A/abcalimentacion-saludable.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). *Lineamientos para la promoción de la salud en escolares: Alimentación saludable, actividad física y salud mental*. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa>
- Morales Gutiérrez, J. (2021). *Factores asociados a estilos de vida saludable*. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8c235f42-96c7-4032-a0e6-e9ff1b8e81d5/content>
- Narváez Burgos, J. M. (2024). *Complicaciones del estrés laboral en el personal de salud* [Proyecto de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional UCACUE. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f7b416f7-a249-4323-bdc6-97d0d40faf4a/content>
- Narváez, L. M. C., Tobar, N. J. M., & González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477–484. <https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/89342>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Manual de la alimentación escolar saludable*. FAO. <https://www.fao.org/4/as234s/as234s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Alimentación sana*. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/06/692049/editorial.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. https://www.who.int/es/health-topics/nutrition#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de adolescentes del mundo no realiza suficiente actividad física*. <https://www.paho.org/es/noticias/22-11-2019-nuevo-estudio-dirigido-por-oms-indica-que-mayoria-adolescentes-mundo-no>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Higiene de manos salva vidas*. <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>
- Paca, M. J. G., Urquiza, Á. F. P., & Hernández, J. P. C. (2022). Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(4). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=120040>
- Palomares Estrada, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud* [Tesis de maestría]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf
- Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82–92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Quichca Infanzon, Z. E., & Bellido Quispe, Y. M. (2024). *Conocimientos y estilos de vida para prevenir la diabetes mellitus tipo 2, en adultos mayores que acuden al Centro de Salud Los Licenciados, Ayacucho 2024*. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/6949>
- Quispe, & Rodríguez. (2022). *La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable*. <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/Tesis-Rodriguez-CORREGIDO.pdf>
- Ríos Lizzetti, L. (2024). *Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE pública rural de Lima provincia, 2023* [Tesis]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/15379>

- Romero, C. T., Calle, L., Vázquez Calle, A., Romero, L., & Ramírez Coronel, A. A. (2021). Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(40), 272–283. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283>
- Romina, B., Núñez, M.-F., Quimis-Zambrano, M., Sevilla-Alarcón, L., Monar, V. J., & Calderón-Cisneros. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Saintila, J., Rojas-Humpire, R., Newball-Noriega, E. E., Huanchuire-Vega, S., Ignacio-Cconchoy, F. L., & Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Análisis de la adherencia a un estilo de vida saludable entre estudiantes universitarios peruanos vegetarianos y no vegetarianos: Una encuesta transversal. *PLoS ONE*, 19(2), e0299317. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299317>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., & Hallal, P. C. (2012). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60625-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60625-7)
- Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Sánchez Larrea, J. (2018). *Estilos de vida saludable*. <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d2b69ea7-f0d6-4315-8e9c-1136818fa667/content>
- Silva, R., & Mendoza, D. (2020). *Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de secundaria en la región La Libertad* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo].
- Suárez Aguirre, K. J. (2024). *El estilo de vida saludable y la calidad de vida en juveniles participantes de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao* [Tesis de posgrado]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/22910a5b-6b37-41bb-87e3-20f4cec2abbf>

- Sumarriva Bustinza, J. (2007). *La educación en actividad física y dieta en la longevidad saludable*. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4a84d193-c262-41ce-9227-da988d887b83/content>
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4.ª ed.). Limusa. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
- Vargas Quispe, M. (2025). *Calidad de sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, año 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/17139/Vargas%20Quispe%20Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vázquez Guntín, S. E., & Mingote Bernad, B. (s. f.). *La actividad física en los adolescentes: Un valor para crecer y vivir sanos*. Ediciones Díaz de Santos. https://books.google.com.pe/books?id=IJa2keMadKoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Vilca, & Castro. (2022). *Estilos de vida saludable*. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fd547315-9929-435d-9f64-2e21ae045816/content>
- Zegarra-Soto, A. C. (2022). Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2). <https://cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47>

ANEXOS

Anexo 1

Resolución de Aprobación de Proyecto de Investigación.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 229-B2-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0624-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG. HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 “JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los **Proyectos de Investigación** de los estudiantes del **X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física**, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los estudiantes del **X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física** que a continuación se detalla:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
01	ANAYA LEANDRO, JERIMIN BRANDON	Rendimiento físico en estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa “San Francisco de Asís”- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
02	AROTOMA HUANACO, BELTRAN	Nivel de coordinación motriz en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
03	AVILA CENTENO, MELINA	Actividades lúdicas inclusivas en los estudiantes del nivel primario en la Institución Educativa “María Urribarri Gómez” de Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
04	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar
05	CCOCHACHI TAYPE, CARLOS JEFFERSON	Resistencia futbolística en los estudiantes del cuarto de secundaria en la Institución Educativa González Vigil_Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
06	CORPUS CASTRO, JEANPIERE	La motivación extrínseca en el rendimiento deportivo en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “Huanta”-, 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
07	CRESPO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu”- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
08	CRUZ Quispe, KARINA	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora”- Huanta, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
09	FARFAN PARIONA, GUIELTRAN	Alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa “San Francisco de Asís” – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 257-2020-MINEDU



10	GAMBOA CERDAN, MESIAS	Nivel de actividad física en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
11	GAMBOA MENDOZA, RODRIGO ALEXIS	La motivación en las actividades físicas en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
12	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
13	HUAMAN QUISPE, EDWIN	Rendimiento físico del fútbol en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "María Urribarri Gómez"-Huanta, 2025 Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
14	IZARRA MENDOZA, YORIELLA FERNANDA	La comunicación no verbal en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
15	LUDEÑA BARBOZA, GINO ANTONI	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
16	MALLMA HUAMAN, LINDA NILDA	La Actividad física inclusiva en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
17	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
18	NAVARRETE PAREDES, MILUZKA	Fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "José Félix Iguain" de Intay-Luricocha, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
19	PACHECO HUAMAN, VICKY ANDREA	Habilidades motoras en el vóley en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
20	PALOMINO URBANO, JOEL ABRAHAN	Práctica del estilo crol en la natación con estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "González Vigil" de Huanta,2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
21	PAREDES MERCADO, FLOR KARINA	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta,2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

22	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	Nivel de situaciones de juego de futsal en la categoría Sub-12 de la Institución Educativa "Inmaculada de Concepción" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
23	QUISPE TAIBE, JOSE	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
24	RICRA CARDENAS, JAVIER	La higiene personal en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
25	RIMACHI PACHECO, Flor Soledad	Dieta equilibrada en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
26	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" – Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
27	ROJAS YANCE, SUSAN OMARA	Importancia del baile en estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa "González Vigil" 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
28	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
29	RUIZ ROJAS, MAYERLY MILAGROS	Capacidades físicas en adolescentes del cuarto año de la Institución Educativa "Carlos CH. Hiraoka"- Iguain, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
30	SIMBRON CHAVEZ, YENI	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramon" de Huanta, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
31	TELLO TAGUADA, JEISON ANIBAL	Juegos cooperativos en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asis"- Huanta 2025 Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
32	URRIBURU VARGAS, NEISER	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
33	VILCA MOREYRA, WILFREDO	Nivel de motivación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
34	YARANGA CURI, ELID RUTMER	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto OS N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento OS N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAERO OVALLE"
 HUANTA



Mg. María J. León Peralta
 DIRECTORA GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
 Archivo
 M/JP/D.G.(c)
 prd/sec

Anexo 2

Resolución de expedito.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0228-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 25 de marzo del 2026

Visto, el **INFORME No 103-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20261629 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acreditación como Bachiller en Educación.

Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 08-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 287-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

SE RESUELVE:

PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025	Actividades físicas y recreación

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.

Anexo 3

Resolución de fecha de sustentación.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
 RM no 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N.º 00262-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 22 de abril de 2026

Visto, el Expediente *TM20261920-F* de fecha *16 de abril del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0228-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *25 de marzo del 2026*;

CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, Reglamento Institucional, a la **Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados**, su reglamento y modificatorias y a los **Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU)** y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
 RM no 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL
FECHA	9 DE MAYO DEL 2026
HORA	4:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE


 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 HUANTA
 DIRECCIÓN GENERAL
 HUANTA
 Dr. *Walter Mariano Arce Villar*
 DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
 Dir. Adm. (01)
 Sec. Acad. (01)
 Archivo (01)
 WMAV/D.G. (e)
 prd/sec.

Anexo 4

Resolución de miembros del jurado.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
 RM No 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral No. 00263-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 22 de abril de 2026

Visto, el Expediente *TM20261920-F* de fecha *16 de abril del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0228-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *25 de marzo del 2026*;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, Rm No 420-2024-MINEDU y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del *Grado Académico de Bachiller en Educación* a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 15737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS**
No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACIÓN INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL
FECHA	9 DE MAYO DEL 2026
HORA	4:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE



 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA

 Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMARV/D.G. (c)
prd/sec.

Anexo 5

Matriz de consistencia:

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES, DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><u>Problema general:</u> ¿Cuáles son los estilos de vida que practican los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025?</p> <p><u>Problemas específicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los hábitos de alimentación saludable que presentan los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025? • ¿Cómo es la actividad física que practican los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025? • ¿Cómo son los hábitos de higiene y descanso en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2025? 	<p><u>Objetivo general:</u> Describir los estilos de vida de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta en el año 2025</p> <p><u>Objetivos específicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las prácticas de alimentación saludable en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025. • Describir la actividad física que realizan los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025. • Describir los hábitos de higiene y descanso de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.. 	<p>Variable Estilos de vida saludable.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación Saludable. • Actividad Física. • Hábitos de Higiene y Descanso 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enfoque: cuantitativo ➤ Tipo: Básico ➤ Diseños de investigación descriptivo simple: M O. ➤ Población: estará conformada por 73 estudiantes del 4° año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” ➤ Muestra: estará conformada por 29 estudiantes de 4° año C de la Institución Educativa “María Auxiliadora” ➤ Técnicas de muestreo: no probabilística ➤ Técnicas de recolección de datos: Encuesta ➤ Instrumentos: Cuestionario.

Anexo 6

Cuadro de operacionalización de variables.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Variable Estilos de vida saludable	Ballinas (2021) define el estilo de vida como el conjunto de hábitos, conductas y prácticas que las personas adoptan en su vida cotidiana, las cuales se forman a partir de la interacción con factores sociales, culturales, económicos y ambientales. En la adolescencia, estas influencias son cruciales, ya que los hábitos formados en esta etapa impactan la salud física, emocional y social en el largo plazo. La familia, la escuela y los pares juegan un papel determinante en la adopción de conductas saludables o de riesgo. Por ello, impulsar hábitos saludables desde la adolescencia es esencial para mejorar la calidad de vida y prevenir futuros problemas de salud.	En el presente estudio, los estilos de vida saludable se interpretan como el grado en que los estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta, 2025, adoptan conductas favorables relacionadas con la actividad física, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la higiene personal y la prevención de factores que puedan afectar su salud. La información será recolectada mediante un cuestionario con escala tipo Likert, el cual permitirá conocer la frecuencia y constancia con la que los estudiantes aplican estas prácticas en su rutina cotidiana.	Alimentación Saludable.	Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.	1.- Consumo comida rápida más de dos veces por semana. 2.- Como dulces o snacks procesados todos los días. 3.- Bebo bebidas azucaradas frecuentemente. 4.- Reconozco la importancia de un desayuno saludable. 5.- Sé cuáles alimentos debo consumir con moderación.	Ordinal ➤ Nunca ➤ Casi nunca ➤ A veces ➤ Casi siempre ➤ Siempre
				Conocimiento o sobre alimentación equilibrada		
			Actividad Física.	Frecuencia de actividad física semanal.	6.-. Dedico al menos 30 minutos diarios a la actividad física. 7.- Realizo actividades recreativas activas (baile, juegos activos).	
				Percepción de importancia de la actividad física.	8.- Considero importante hacer ejercicio para mantenerme saludable. 9.- Me siento motivado a realizar actividad física regularmente. 10. Creo que la actividad física mejora mi bienestar general.	
			Hábitos de Higiene y Descanso.	Prácticas de higiene personal.	11.- Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño. 12.- Mantengo un horario regular para dormir.	
				Calidad de descanso	13.- Evito usar dispositivos electrónicos antes de dormir.	

Anexo 7*Matriz Instrumental.*

Variable	Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Escala de medición
Variable Estilos de vida saludable	Actividad Física	Frecuencia de actividad física semanal.	1.- Dedico al menos 30 minutos diarios a la actividad física. 2.- Realizo actividades recreativas activas (baile, juegos activos).	Ordinal ➤ Nunca ➤ Casi nunca ➤ A veces ➤ Casi siempre ➤ Siempre
		Percepción de importancia de la actividad física.	3.- Considero importante hacer ejercicio para mantenerme saludable. 4.- Me siento motivado a realizar actividad física regularmente. 5- Creo que la actividad física mejora mi bienestar general.	
	Alimentación Saludable	Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.	6.- Consumo comida rápida más de dos veces por semana. 7.- Como dulces o snacks procesados todos los días. 8.- Bebo bebidas azucaradas frecuentemente.	
		Conocimiento sobre alimentación equilibrada	9.- Reconozco la importancia de un desayuno saludable. 10. Sé cuáles alimentos debo consumir con moderación.	
	Hábitos de Higiene y Descanso	Prácticas de higiene personal.	11.- Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño. 12.- Mantengo un horario regular para dormir.	
		Calidad de descanso	13.- Evito usar dispositivos electrónicos antes de dormir. 14. Duermo en un ambiente adecuado (silencioso, oscuro). 15. Mantengo un horario regular para dormir.	

Anexo 8

Instrumento de recolección de datos.



Instrumento de recolección de datos
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE

FICHA DE OBSERVACIÓN
COORDINACION GENERAL

Observadora:..... Fecha:...../...../.....

Circunstancias en que fue observado (a):.....

Objetivo: Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa “María Auxiliadora” – Huanta 2025.

N°	INDICADORES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	Dimensión: Actividad Física				
1	Dedico al menos 30 minutos diarios a la actividad física.				
2	Realizo actividades recreativas activas (baile, juegos activos).				
3	Considero importante hacer ejercicio para mantenerme saludable.				
4	Me siento motivado a realizar actividad física regularmente.				
5	Creo que la actividad física mejora mi bienestar general.				
	Dimensión: Alimentación Saludable				
6	Consumo comida rápida más de dos veces por semana.				
7	Como dulces o snacks procesados todos los días.				
8	Bebo bebidas azucaradas frecuentemente.				
9	Reconozco la importancia de un desayuno saludable.				
10	Sé cuáles alimentos debo consumir con moderación.				
	Dimensión: Hábitos de Higiene y Descanso				
11	Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño.				
12	Mantengo un horario regular para dormir.				
13	Evito usar dispositivos electrónicos antes de dormir.				
14	Duermo en un ambiente adecuado (silencioso, oscuro).				
15	Mantengo un horario regular para dormir				

Anexo 9

Validación por juicio de expertos


**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
**FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO**
DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" – Huanta 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				✓
4. ORGANIZACIÓN	Forma una organización lógica																				✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																				✓
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				✓
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				✓

PROMEDIO DE VALORACION

95

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena Muy Buena

Nombres y Apellidos	Frída Nayhua Causpe	DNI	43499113
Título Profesional	Licenciada en Educación		
Especialidad	Educación Inicial		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 02. de abril de 2025



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**

**FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO**

DATOS GENERALES:

Título de la investigación: : Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" – Huanta 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena										
		0	5	10	15	16	20	25	30	31	35	40	45	46	50	55	60	61	65	70	75	76	80	85	90	91	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																											
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																						✓					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																						✓					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																						✓					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																						/					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																						/					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																						/					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																						/					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																						/					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																						/					

PROMEDIO DE VALORACION

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Willy Rojas Duran	DNI	28602512
Título Profesional	Especialista en educación		
Especialidad	cultura física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Especialista en educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 21... de abril de 2025



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO**

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" – Huanta 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	25	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				✓
4. ORGANIZACIÓN	Posee una organización lógica																				✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para visonar los indicadores																				✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				✓
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				✓
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				✓

PROMEDIO DE VALORACION

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Willy Rapa Cruz p	DNI	28602512
Título Profesional	Especialista en educación		
Especialidad	cultura física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Especialista en educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 21... de abril de 2025

Anexo 10*Prueba de confiabilidad.*

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	22,2000	29,642	,394	,802
VAR00002	21,5000	31,842	,416	,797
VAR00003	22,0000	27,684	,570	,784
VAR00004	22,2000	26,063	,803	,760
VAR00005	21,7000	34,011	,236	,807
VAR00006	22,7500	35,250	,000	,812
VAR00007	21,7500	35,250	,000	,812
VAR00008	22,5500	32,787	,296	,804
VAR00009	22,5500	29,208	,542	,787
VAR00010	21,8000	35,011	,072	,812
VAR00011	22,2500	27,250	,558	,786
VAR00012	21,8000	36,168	-,227	,823
VAR00013	22,3500	27,713	,549	,786
VAR00014	22,5500	29,524	,693	,778
VAR00015	22,5500	29,524	,693	,778

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,808	15

Anexo 11

Matriz de datos.

Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institucion Educativa " Maria Auxiliadora"- Huanta 2025.																			
n	DIMENSION 1					SUB T	DIMENSION 2					SUB T	DIMENSION 3					SUB T	TOTAL
	p1	p2	p3	p4	p5		P6	P7	P8	P9	p10		P11	P12	P13	P14	P15		
1	3	2	2	2		2	3	2	2	4	2	2	3	3		4	3	3	2
2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3		2	3	3	2
3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2		2	3	3	2
4	2	4	2	5	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3		3	2	3	3
5	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3		2	3	3	2
6	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	5	3	3	2		3	2	3	2
7	3	2	2	1	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3		3	2	3	2
8	4	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2		3	2	2	2
9	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3		2	3	3	2
10	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2		3	2	2	2
11	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3		2	3	3	2
12	4	2	1	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2		4	2	3	2
13	3	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2		2	1	2	2
14	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3		3	2	3	2
15	3	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2		3	3	3	2
16	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3		3	2	3	2
17	5	1	1	1	4	2	2	3	2	4	2	2	2	4		3	3	3	2
18	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3		2	2	2	2
19	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2		2	2	3	3
20	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2		1	2	2	2
21	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4		3	2	3	2
22	2	5	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2		2	1	2	2
23	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	2	3	2
24	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2		2	3	3	2
25	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1		3	2	2	2
26	2	5	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2		2	1	2	2
27	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	2	3	2
28	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2		2	3	3	2
29	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1		3	2	2	2

Anexo 12

Autorización para la aplicación de instrumentos.

**Institución Educativa
" María Auxiliadora "**

JR. RAZUHUILLCA S/N TELEFONO N°066- 322250
HUANTA – AYACUCHO

CARTA DE ACEPTACIÓN

Huanta, 8 de mayo del 2025

Señorita:

Karen Sindel MANRIQUE SABOYA

Presente. –

ASUNTO: Aceptación y Autorización para la aplicación de instrumento y recojo de información.

REFERENCIA: Solicitud S/N, de fecha 09/04/2025

Mediante le presente me es grato de dirigirme a usted y en atención al documento de la referencia, comunicarle que se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos para el recojo de información del trabajo de investigación titulado **"Estilos de vida saludable en estudiantes de cuarto año de la Institución Educativa María Auxiliadora - Huanta,2025"**

Sin otro particular, me suscribo de ustedes.

Atentamente,



Mg. Lourdes Guzmán Contreras
Sub Directora de Formación General

Anexo 13
Anexo Fotográfico

Fotografía;01

Desarrollo de la encuesta



Nota. Fotografía de la Investigación

Fotografía;01

Fotografía de observación.



Nota. Fotografía de la Investigación