

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CARRERA PROFESIONAL EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA “VIDA Y SALUD” PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL
GRAN MAESTRO” – PITUMAMA, HUÁNUCO 2022**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: OPORTUNIDADES Y RESULTADOS
EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A)
EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

TESISTAS:

AYALA ANDRES, YESICA

GAMEZ BLAS, JESUS

RUIZ SANTA CRUZ, BILL JORDY

ASESOR:

DR. LIZANA ZORA, ALEJANDRO MAXIMO

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi madre Eufemia, por haberme dado la vida y permitirme estar presente y poder cumplir un logro más, a pesar de las dificultades que tuve desde muy temprana edad.

A mi hija Aytana Yaretzi que me motiva día a día para seguir adelante,

A mi abuelo por enseñarme que en la vida siempre hay razones para seguir adelante.

A mi familia por estar siempre a mi lado, en las buenas y en las malas.

YESICA

A mis padres, por haberme dado la vida y permitirme estar presente en este mundo y poder cumplir un logro más, a pesar de las diversas dificultades que tuve desde muy temprana edad.

A mi hija Grecia Millet, que me brindó su apoyo, su tolerancia y paciencia y decirme "papá estudia" para poder llevar este proyecto que paso de ser una meta personal a ser una Meta Familiar.

JESUS

A Dios por haberme otorgado una familia maravillosa y por siempre guiarme y encaminarme por el camino correcto.

A mis padres, por haberme dado la vida y haberme forjado como una persona de bien e inculcarme la resiliencia para no desistir en ninguno de mis objetivos trazados.

A mis hermanas Almendra y Milagros por alentarme y darme palabras de aliento para no desistir en el logro de mis objetivos.

BILL JORDY

AGRADECIMIENTO

- Agradezco a Dios por ser mi guía, encaminándome por el sendero del bien en todo el proceso de formación profesional.
- A la Universidad Hermilio Valdizán y a todos los docentes de la Escuela Académica Profesional de Educación Física, por su esmero y dedicación en la noble tarea de formar profesionales en Educación.
- Al asesor de tesis Dr. Alejandro Lizana Zora, por brindarnos su apoyo y tolerancia en la elaboración y ejecución del presente proyecto de investigación.
- A la Institución Educativa “El Gran Maestro” de Pitumama, en especial al director de la Institución Educativa, por las facilidades brindadas para la consolidación del proyecto.
- Al docente de curso de Educación Física de la Institución Educativa “El Gran Maestro de Pitumama”, por su apoyo y contribución en la ejecución del proyecto.
- A los estudiantes del 4^{to} grado sección A y B de la Institución Educativa, quienes formaron parte activa del proyecto de investigación.
- Agradecemos a nuestros familiares por el apoyo incondicional y latente; iniciativa que mantuvo en cada uno de nosotros las motivaciones intactas para seguir con el objetivo de lograr la culminación en nuestro desarrollo personal y profesional.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo el determinar cómo la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022. Con respecto a la metodología utilizada en esta investigación, se puede afirmar que se utilizó un tipo de investigación aplicada, un nivel de estudio explicativo y el diseño utilizado fue el de cuasi-experimental. La población estuvo compuesta por 61 estudiantes del 4to grado de primaria. Para la obtención de la muestra se utilizó la técnica de muestreo por conveniencia, donde se trabajó con dos, el grupo experimental que estuvo conformado por 31 estudiantes pertenecientes al 4^{to} grado A y a quienes sí se les aplicó el programa “Vida y Salud”, a diferencia del grupo control que estuvo conformado por 30 estudiantes pertenecientes al 4^{to} grado B a quienes no se les aplicó el programa “Vida y Salud” con el propósito de comparar los resultados obtenidos al aplicar el programa. La técnica utilizada fue la observación y el instrumento la guía de observación. Los resultados muestran que el programa "Vida y Salud" tuvo un impacto significativo en la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes del grupo experimental, ya que, se observaron cambios positivos y significativos en sus puntajes del pre test al post test, mientras que para el grupo de control no hubo diferencias significativas. Por lo tanto, se concluye que la aplicación del programa influyó positivamente en la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en 2022. Estos resultados enfatizan la importancia de implementar intervenciones educativas similares para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

Palabras clave: Vida saludable, estudiantes, alimentación saludable, actividad física, programa.

ABSTRACT

The objective of this research work was to determine how the application of the "Life and Health" program influences the practice of a healthy lifestyle in students of the El Gran Maestro Educational Institution, Pitumama, Huánuco 2022. Regarding the methodology used in this research, it can be affirmed that a type of applied research was used, an explanatory study level and the design used was quasi-experimental. The population consisted of 61 students of the 4th grade of primary school. To obtain the sample, the convenience sampling technique was used, where we worked with two, the experimental group that was made up of 31 students belonging to the 4th grade A and to whom the "Life and Health" program was applied. difference from the control group that was made up of 30 students but belonging to the 4th grade B to whom the "Life and Health" program was not applied in order to compare the results obtained when applying the program. The technique used was observation and the instrument was the observation guide. The results show that the "Life and Health" program had a significant impact on the adoption of healthy lifestyles among the students of the experimental group, since positive and significant changes were observed in their scores from pretest to post test, while for the control group there were no significant differences. Therefore, it is concluded that the application of the program positively influenced the practice of healthy lifestyles in the students of the El Gran Maestro Educational Institution, Pitumama, Huánuco in 2022. These results emphasize the importance of implementing similar educational interventions to promote healthy habits from an early age.

Keywords: Healthy life, students, healthy eating, physical activity, program.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1 Fundamentación del problema de investigación	10
1.2 Formulación del problema de investigación	15
1.2.1 Problema general.....	15
1.2.2 Problemas específicos	15
1.3 Formulación de los objetivos	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
1.4 Justificación.....	16
1.5 Limitaciones	18
1.6 Formulación de hipótesis general y específicas	19
1.6.1 Hipótesis general.....	19
1.6.2 Hipótesis específicas	19
1.7 Variables	20
1.8 Definición teórica y operacionalización de variables	20
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes	22
2.2 Bases teóricas	27
2.3 Bases conceptuales.....	37

2.4 Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas.....	37
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	39
3.1 Ámbito	39
3.2 Población.....	39
3.3 Muestra.....	40
3.4 Nivel y tipo de estudio	42
3.5 Diseño de investigación	44
3.6 Métodos, técnicas e instrumentos	45
3.6.1 Técnicas.....	45
3.6.2 Instrumentos	46
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento	47
3.8 Procedimiento	48
3.9 Tabulación y análisis de datos.....	49
3.10 Consideraciones éticas	50
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	51
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	72
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
ANEXOS	85

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la adopción de estilos de vida saludable se ha convertido en un tema de gran relevancia, debido a, su impacto significativo en la salud y el bienestar de la población, especialmente en el ámbito educativo. Los estudiantes, al ser el futuro de nuestra sociedad, requieren de una atención especial para fomentar hábitos saludables desde temprana edad y contribuir así a la prevención de enfermedades y la promoción de una vida plena y productiva.

En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo desarrollar e implementar el programa "Vida y Salud" en la Institución Educativa "El Gran Maestro" ubicada en Pitumama, Huánuco, en el año 2022. Este programa se enfocó en promover estilos de vida saludable entre los estudiantes, abordando aspectos clave como la alimentación saludable, la actividad física regular, hábitos de higiene y el descanso adecuado.

La comunidad educativa enfrenta diversos desafíos relacionados con la falta de información y la adopción de hábitos poco saludables, lo que puede resultar en un aumento de enfermedades no transmisibles y afectar el rendimiento académico de los estudiantes. Por tanto, la implementación de un programa integral como "Vida y Salud" se presenta como una oportunidad para generar un cambio positivo y sostenible en el comportamiento y la mentalidad de los estudiantes hacia una vida más saludable. Para un mejor desarrollo y entendimiento de la presente investigación fue necesario dividirlo en diferentes capítulos los cuales se describen a continuación:

Capítulo I: se describe el problema de investigación, se desarrollaron la fundamentación y formulación del problema de investigación, se plantean los objetivos generales y específicos, la justificación y limitaciones, la formulación de las hipótesis, se definen las variables y se realiza la definición teórica y operacionalización de variables.

Capítulo II: se desarrolla el marco teórico, comprende los antecedentes, las bases teóricas, las bases conceptuales y las bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas.

Capítulo III: se plantea el marco metodológico, se comprende el ámbito de estudio, la población, la muestra, el nivel y tipo de investigación, el diseño de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos, la validación y confiabilidad del instrumento, procedimiento, tabulación y análisis de datos y las consideraciones éticas.

Capítulo IV: se describen los resultados, la cual comprende, el análisis descriptivo, el análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis,

Capítulo V: se realiza la discusión de resultados. Finalmente, se llega a las conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema de investigación

En esta nueva era, donde las demandas académicas son cada vez mayores lo que influye de manera directa en el nivel de vida acelerada que se lleva desde temprana edad, mantener un estilo de vida saludable viene a tallar un punto esencial, especialmente en los estudiantes, ya que, se ven beneficiados al manejar de manera acertada el estrés académico, mejorar su concentración y a obtener mejores resultados académicos. Los estilos de vida saludable vienen a definir la calidad de vida de cada persona, por lo que, al no practicarlo o no hacerlo de manera correcta estarían definiendo una calidad de vida precaria. La aplicación de estilos de vida saludable no es algo que se aprenda en los colegios o en el seno familiar, por lo que, su aplicación resulta compleja; si bien, la información es precaria mediante estas fuentes, el internet viene a tallar un papel importante ya que genera información detallada en muchos aspectos en relación con la aplicación de hábitos saludables. Mantener estilos de vida saludable engloba diversas dimensiones como: llevar una alimentación saludable, realizar actividad física, hábitos de higiene y finalmente de un descanso adecuado. (Figueroa y Dorado, 2023)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que en el mundo existe una grave problemática relacionada con la aplicación de estilos de vida saludable, la cual ha venido causando un sinnúmero de enfermedades crónicas sin barreras, ya que, está afectando a países desarrollados como subdesarrollados, por lo que la búsqueda de programas que incentiven estilos de vida saludable se han convertido en un tema relevante (Zaballos, 2016).

En Estados Unidos alrededor de un millón de niños y adolescentes sufren de obesidad por lo que ha sido considerado como el país con mayor número de obesidad en el mundo según los datos brindados por la OMS, la falta de incentivo para llevar estilos de vida saludable ha generado una población dependiente al

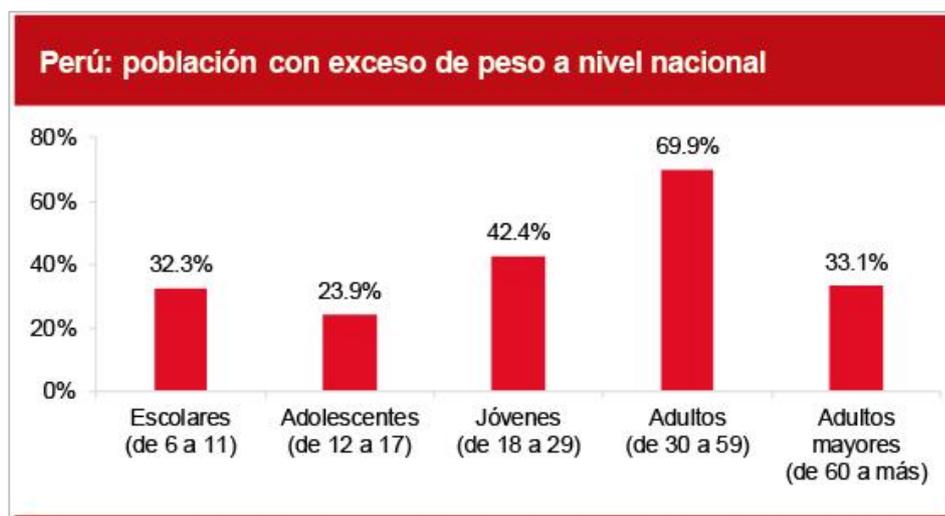
consumo de comida no saludable y una escasa práctica de actividad física. En ese sentido, en el año 2020 ninguno de los estados dentro del territorio de Estados Unidos presentó una tasa menor del 20% de obesidad, el cual entre las principales causas se encuentra que los estadounidenses cuentan con pésimos patrones alimenticios y en combinación con pasatiempos en la televisión y computadoras han agravado sustancialmente el problema (Melo, 2023).

Por otro lado, en España diversos estudios señalan que llevar estilos de vida saludable evita el riesgo de sufrir diversas enfermedades, según la Sociedad Americana del Cáncer y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer, las personas que practican actividades físicas y llevan una dieta libre de excesos con el consumo de verduras, cuentan con al menos un 37% de probabilidad de no sufrir algún tipo de cáncer. Los beneficios de llevar un estilo de vida saludable son diversos, por lo que, incentivar este estilo de vida desde la niñez va a generar que el individuo crezca fuerte y saludable, lo que se verá expresado en su rendimiento a través de su vida académica y social (Salabert, 2023).

En cuanto al país de México, las autoridades han expresado que la promoción de programas que incentiven hábitos saludables son indispensables para combatir la tasa alarmante de obesidad infantil existente con un 12.7 millones de infantes y adolescentes en situación de obesidad y sobrepeso, ya que, aproximadamente un 85% de la población total de México consume bebidas que son endulzadas excesivamente y un 50% de niños ingieren todo tipo de botanas y dulces a diario lo que conlleva a que se vuelva un problema con el tiempo. Por tanto, la aplicación de estilos de vida saludable implica una alimentación que sea balanceada, mayor actividad física, la utilización de mayores hábitos de higiene y, finalmente, de un descanso adecuado (Cabadas, 2023).

Dentro del entorno nacional peruano es alarmante la situación en la que se encuentra la presencia de los estilos de vida saludable, siendo una de las consecuencias la presencia de exceso de peso a nivel nacional; las personas al no tener un estilo de vida saludable y hábitos alimenticios adecuados tienden a padecer de obesidad (ComexPerú, 2020).

Figura 1 Población con Obesidad a Nivel Nacional



Nota. Fuente: Instituto Nacional de Salud. Elaboración: COMEXPERÚ.

De acuerdo con lo anterior, como uno de los principales causantes de la obesidad dentro del país se tiene al COVID-19, ya que, debido a las medidas de confinamiento decretadas por el gobierno de turno para poder combatir el virus se restringieron gran parte de las actividades que se podían realizar fuera del hogar, lo cual generó que gran cantidad de peruanos cambien su estilo de vida y al encontrarse confinados empezaron a tener malos hábitos alimenticios (Cabadas, 2023).

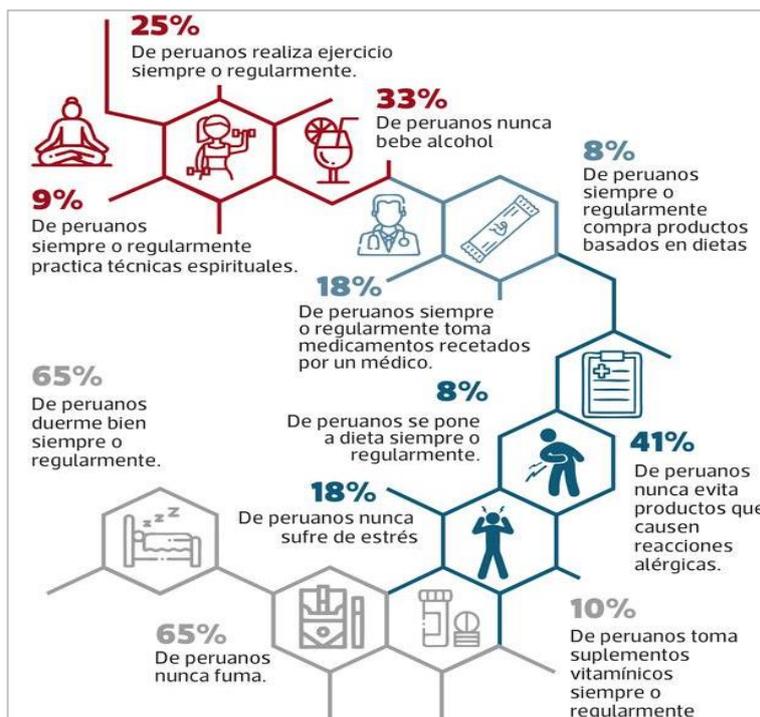
Del gráfico se resalta que la presencia de obesidad en los peruanos se encuentra con mayor frecuencia en la población adulta que va de 30 a 59 años, ya que, un 69.9% de la población tiene obesidad y es seguido por la población joven de 18 a 29 años con un 42.4% (ComexPerú, 2020). Pasando a otro punto más importante, los peruanos mayores de 65 años son aquellos que poseen mayormente un estilo de vida saludable mientras que el resto de la población no tiene comportamientos saludables, sino poseen malas prácticas saludables respecto a la alimentación, asistencia al médico, etc. (Michilot, 2019).

El MINSA (2023), considera que la obesidad es un problema de salud pública en el Perú. El porcentaje de personas con obesidad en el Perú es del 25,8%, lo que representa a más de 15 millones de personas. Este porcentaje es mayor en

las mujeres que en los hombres, y también es mayor en las personas que viven en áreas urbanas que en las que viven en áreas rurales.

El MINSA (2023), señala que la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Por ello, el ministerio está implementando una serie de medidas para prevenir y controlar la obesidad en el Perú.

Figura 2 Comportamiento de los peruanos respecto al cuidado de su salud



Nota. Fuente: Datum Internacional / Red Win.

Los estilos de vida saludable en el Perú son muy bajos, puesto que, factores como el ejercicio solo se realizan por un 25% de la población, el consumo de bebidas alcohólicas se encuentra en un 67%, la presencia de estrés en la población se encuentra presente en un 82% y cerca de un 35% de los peruanos no duermen bien o no duermen de manera regular, siendo estos datos preocupantes sobre los estilos de vida que llevan los peruanos (Michilot, 2019).

Dentro del entorno local, esta problemática no es la excepción, debido a que, los estudios realizados respecto a los estilos de vida que lleva la población de la región de Huánuco son alarmantes, más de la mitad de la población lleva una vida no saludable (52.9%), por las malas prácticas sobre su alimentación, la baja actividad física y problemas psicológicos (Salazar, 2019).

Del mismo modo, respecto a los estudiantes se identificó que cerca de un 45.5% de estudiantes tienen estilos de vida no saludables, puesto que, muchos estudiantes sostienen que no tienen tiempo para comer adecuadamente por sus estudios; le dan poca importancia a su alimentación y se olvidan de comer en las horas adecuadas, prefieren salir con sus amigos, pasar tiempo en el celular y tienen problemas con la dependencia al alcohol (Albino, 2018).

Otro aspecto relevante dentro de la región de Huánuco viene a ser la preocupante cifra de estudiantes que no practican el autocuidado y el cuidado médico, puesto que, tan solo un 45.6% visitan al médico y se realizan pruebas en los últimos meses; como la presión arterial, exámenes de triglicéridos, colesterol, glicemia, etc. A su vez un 56.4% de estudiantes no hacen uso de los bloqueadores solares (Ortiz y Ruiz, 2016).

Asimismo, es importante destacar que el 42.5% de los estudiantes en el departamento de Huánuco dedican su tiempo libre a actividades no saludables. Otro aspecto relevante se relaciona con el tiempo de descanso, ya que, solo el 26.8% de los estudiantes encuentran momentos para descansar a lo largo de su día, mientras que esta cifra asciende al 50% entre los empleados administrativos. (Albino, 2018).

Asimismo, a nivel institucional, en la Institución Educativa “El Gran Maestro”, las muestras de estilos de vida saludable son de poco interés para los estudiantes dado que, para ellos es un tema al cual no le prestan mucha atención, por lo que, gran parte de su tiempo lo utilizan solamente para estar en el celular, estar con los amigos, pasar el rato en los videojuegos, entre otros. Por otro lado, en los colegios es casi nula la educación en la salud que se le imparte a los alumnos lo

cual ahonda aún más la situación tan preocupante que aqueja a este sector de la población de la institución.

Por tales motivos, como medida de solución a la problemática que se presenta en los alumnos de la institución, se implementa el Programa “Vida y Salud” para promover estilos de vida saludable en el colegio El Gran Maestro – Pitumama, Huánuco 2022.

1.2 Formulación del problema de investigación

1.2.1 Problema general

PG: ¿Cómo la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?

1.2.2 Problemas específicos

PE1: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?

PE2: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?

PE3: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?

PE4: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?

1.3 Formulación de los objetivos

1.3.1 Objetivo general

OG: Determinar cómo la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

OE1: Evaluar de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

OE2: Comprobar de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

OE3: Establecer de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

OE4: Demostrar de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

1.4 Justificación

De acuerdo a la perspectiva de Hernández et al. (2014) refieren que “la justificación implica identificar la relevancia y la importancia del estudio, explicando por qué es necesario y cuál es su contribución potencial” (p. 64). Los autores detallan que, al realizar una investigación científica siempre hay relevancias del por qué se realiza y cómo este ayuda y mejora a los implicados. Siguiendo la línea de argumentación expuesta anteriormente por los autores, este

trabajo presenta en los siguientes párrafos los fundamentos de por qué fue necesario la realización del presente estudio y, sobre todo, cómo contribuye tanto a los participantes como a la sociedad en su conjunto.

➤ ***Justificación Teórica***

La justificación teórica de este estudio se fundamenta en la necesidad de intervenir en la problemática de hábitos poco saludables, como la falta de actividad física regular, la mala alimentación y el estrés académico, que han llevado a un aumento preocupante de enfermedades crónicas y problemas de salud mental entre los estudiantes.

El programa "Vida y Salud" se basa en teorías de promoción de la salud y modelos ecológicos que reconocen la influencia de factores individuales, interpersonales, institucionales y comunitarios en la adopción de comportamientos saludables. Al propiciar una cultura de salud en la comunidad educativa y la comunidad en general, el programa busca no solo mejorar el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino también, impactar positivamente en su rendimiento académico. La evidencia científica ha demostrado que los estilos de vida saludables están directamente relacionados con el rendimiento académico y la capacidad de atención y concentración en el aula.

➤ ***Justificación Práctica***

La justificación práctica del programa radica en su capacidad para mejorar el bienestar estudiantil, prevenir enfermedades crónicas y fomentar habilidades para la vida, como la toma de decisiones informadas y la resolución de problemas. Al abordar estos aspectos, el programa contribuirá a reducir la incidencia de enfermedades crónicas en la población juvenil y promover una cultura de salud en la comunidad. Además, al intervenir en etapas tempranas de la vida, se espera que el programa tenga un impacto duradero y positivo en la salud y el bienestar de los estudiantes y la comunidad en general. El compromiso institucional y ético respalda la

implementación adecuada del programa, protegiendo la privacidad y los derechos de los participantes y asegurando el apoyo y la colaboración de las autoridades educativas, los docentes y los padres para el éxito y sostenibilidad del programa. Por lo que, el programa "Vida y Salud" se presenta como una valiosa intervención para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro" en Pitumama, Huánuco, al tiempo que contribuye al desarrollo de una comunidad más saludable y consciente.

➤ ***Justificación Metodológica***

Por último, la justificación metodológica de la investigación se centra en los aspectos del desarrollo de la investigación, especialmente en la aplicación de un programa y los métodos utilizados. Además, el trabajo investigativo proporcionó técnicas e instrumentos para la recolección de información sobre los participantes en los temas en cuestión, como los estilos de vida saludable. En relación al instrumento, este fue validado por expertos en la aplicación de programas y en los estilos de vida saludable. También se evaluó su confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.

1.5 Limitaciones

Para la aplicación del Programa "Vida y Salud" en el proceso de la mejora del estado físico y emocional de los estudiantes de la institución educativa "El Gran Maestro" en Pitumama, Huánuco 2022. Se tuvo la carencia bibliográfica, limitaciones económicas y también la falta de tiempo e interés de algunos estudiantes de la institución educativa "El Gran Maestro" en Pitumama, Huánuco 2022. Sin embargo, el proyecto se logró sistematizar bajo el esfuerzo y la dedicación de los investigadores.

1.6 Formulación de hipótesis general y específicas

1.6.1 Hipótesis general

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H₁: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

1.6.2 Hipótesis específicas

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E1}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E2}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E3}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E4}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

1.7 Variables

Variable Independiente: Programa “Vida y Salud”

Variable Dependiente: Estilos de vida saludable

1.8 Definición teórica y operacionalización de variables

Variable Independiente Programa “Vida y Salud”: es una iniciativa integral que promueve el bienestar y la salud de los estudiantes a través de un enfoque basado en la planificación, ejecución, evaluación y control. En la etapa de planificación, se definen los objetivos, metas y estrategias del programa, así como los recursos necesarios para su implementación. La ejecución implica la puesta en marcha de las acciones y actividades planificadas, involucrando a diversos actores y sectores relevantes. La evaluación se lleva a cabo para analizar el impacto y la eficacia de las intervenciones, así como para identificar áreas de mejora y ajustes necesarios. Por último, el control se enfoca en monitorear y supervisar continuamente el desarrollo del programa, asegurando el cumplimiento de los objetivos establecidos y la calidad de las intervenciones implementadas (Vega, 2017).

Variable Dependiente Estilos de vida saludable: se refieren a la adopción de conductas y prácticas que promueven el bienestar físico y mental. Esto implica seguir una alimentación saludable, que consiste en consumir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados. Además, implica mantener una actividad física regular, realizando ejercicios que fortalezcan el cuerpo y mejoren la resistencia cardiovascular. Los hábitos de higiene son también fundamentales, incluyendo el lavado adecuado de manos, la higiene bucal, el cuidado de la piel y el uso adecuado de productos de limpieza. Asimismo, es esencial asegurar un descanso adecuado, permitiendo un sueño reparador y suficiente tiempo de relajación para el cuerpo y la mente (OMS, 2022).

1.9 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable Independiente: PROGRAMA “VIDA Y SALUD”	Planificación	- EDA. - Actividades y estrategias.	- Sesiones de aprendizaje
	Ejecución	- Tratamiento experimental	- Guía de observación
	Evaluación	• Pre test – post test	
	Control	- Antes, durante y después de la aplicación del programa.	
Variable Dependiente: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Alimentación saludable	- Charla sobre la alimentación saludable. - Reconocimiento de una buena alimentación. - Diferencia de los alimentos saludables y no saludables.	Guía de observación. Lista de cotejo.
	Actividad física	- Beneficios de la actividad física. - Tipos de actividades físicas. - Prácticas de actividades físicas.	
	Hábitos de higiene	- Beneficios de los hábitos de higiene. - Técnicas de lavado de manos. - Técnica de cepillado de dientes.	
	Descanso adecuado	- Manejo del estrés. - Hábitos de sueño. - Recreación y tiempo libre.	

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

A nivel internacional

Blanco (2019), en su tesis de maestría titulada “*Programas de salud con objetivo de mejora de la salud cardiovascular en edad infantil y adolescencia*”, «Universitat Oberta de Catalunya, España. El objetivo fue comprobar la efectividad de los distintos programas de salud implantados en los distintos colegios y escuelas de distintas partes del mundo con el objetivo de mejorar la salud cardiovascular en este grupo de edad (p. 8), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo y con un enfoque cualitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 111 artículos. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de revisión bibliográfica y el instrumento utilizado fue la ficha de revisión bibliográfica y se concluyó en lo siguiente: Las intervenciones en edades tempranas y que se mantengan en el tiempo tienen una mayor efectividad. En tal sentido, las realizadas en las escuelas dirigidas al control del sobrepeso y obesidad, trajo consigo resultados positivos, puesto que se pudo influir en la vida de los niños, incluyendo hábitos saludables y conocimientos de salud. Asimismo, se pudo reducir el IMC y masa grasa en los personajes estudiados, por ende, se obtuvo una mejora en la composición corporal y menor presencia de sobrepeso y obesidad».

Gutiérrez (2022), en su tesis de maestría titulada “*La gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables en una institución educativa en el municipio de Becerril Cesar*”, «Universidad Santo Tomás, Colombia. El objetivo fue gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la institución educativa Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar (p. 21), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño no experimental, con un nivel correlacional y con un enfoque mixto, a su vez

se trabajó con una muestra de 23 alumnos. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se concluyó en lo siguiente: Puesto que los hábitos alimenticios y estilos de vida de los escolares en la institución educativa eran inadecuados, se construyó un plan de acción conformado por once actividades entre las cuales se incluía la implementación de un grupo de difusión, de tal manera que se pueda realizar estrategias pedagógicas, elaborar una huerta casera, etc. En tal sentido, se puede señalar que el objetivo planteado fue cumplido, puesto que se logró gestionar estrategias pedagógicas que impulsen un estilo de vida saludable en la institución estudiada».

Triana (2020), en su tesis de maestría titulada “*Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa*”, «Universidad Santo Tomás, Colombia. El objetivo fue describir los aportes de las unidades didácticas en educación física a la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del colegio Ciudadela Educativa de Bosa (p. 16), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño experimental, con un nivel descriptivo y con un enfoque cualitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 10 estudiantes. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se concluyó en lo siguiente: Los ocho espacios académicos, permitieron que los estudiantes se acerquen a un espacio teórico-práctico, en el cual se puedan reflexionar y generar estrategias viables para mejorar su calidad de vida; asimismo, el grupo focal de estudiantes logró enfocarse en cuatro aspectos fundamentales para la vida, entre los cuales se encuentra la alimentación saludable, el manejo de tiempo de manera adecuada, el cuidado corporal y los primeros auxilios. En tal sentido, se puede decir que se obtuvieron resultados positivos, generando hábitos saludables en los estudiantes».

A nivel nacional

Hernandez (2020), en su tesis de licenciatura titulada “*Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa ‘José Faustino Sánchez Carrión’, Lambayeque*”, «Universidad César Vallejo, Perú. El objetivo fue determinar la influencia de los estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión (p. 15), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño preexperimental, con un nivel explicativo y con un enfoque cuantitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 34 estudiantes. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se concluyó en lo siguiente: A comparación de los resultados del pretest, luego de aplicar el programa, se obtuvo resultados positivos en cuanto a la autonomía de los estudiantes; puesto que inicialmente en el pretest la media fue de 68.38, mientras que luego, en el post test, se obtuvo una media de 104.32».

De la Cruz (2022), en su tesis de licenciatura titulada “*Promoviendo una escuela saludable a través del trabajo colaborativo para los aprendizajes en una institución educativa pública de Lima Metropolitana*”, «Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. El objetivo fue gestionar la participación de toda la comunidad para generar espacios limpios y seguros para los aprendizajes (p. 6), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño experimental, con un nivel descriptivo, y con un enfoque cualitativo, a su vez se trabajó con una muestra de seis padres de familia, un directivo y un docente. En cuanto a la obtención de la información se aplicaron las técnicas de encuesta y entrevista y los instrumentos utilizados fueron el cuestionario y la guía de entrevista y se concluyó en lo siguiente: La participación de la comunidad escolar es importante para poder lograr que la escuela sea saludable y segura. Asimismo, si bien los aspectos que señala la OMS son de ayuda para la generación de espacios seguros y saludables; también se debe

considerar que un factor clave para lograrlo es la disciplina y responsabilidad de los padres de familia y de los niños y niñas estudiantes».

Espinoza (2018), en su tesis de maestría titulada “*Efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre prácticas saludables de los escolares de cuarto grado del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú - Lima 2018*”, «Universidad César Vallejo, Perú. El objetivo fue determinar el efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre las prácticas saludables de escolares de cuarto grado de Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú (p. 41), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño experimental, con un nivel descriptivo y con un enfoque cuantitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 90 estudiantes de cuarto grado de secundaria. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se concluyó en lo siguiente: El programa Sumac Kaway al ser aplicado, trajo consigo resultados positivos con respecto a la práctica saludable por parte de los escolares de cuarto grado de secundaria del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú, puesto que se obtuvo un p valor de 0.000 en la prueba de Rangos de Wilcoxon, observando un aumento en los puntajes mayores en el post test a comparación del pre test».

A nivel local

Orbezo et al. (2018), en su tesis de licenciatura titulada “*Programa guarida deportiva para el aprendizaje del voleibol en las niñas y niños del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Saludable Julio Benavides Sanguinetti -Ambo 2017*”, «Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo fue determinar en qué medida la aplicación del Programa Guarida Deportiva influye en el aprendizaje del vóleibol en las niñas y niños del quinto grado de educación primaria de la institución educativa Julio Benavides Sanguinetti (p. 18), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño experimental, con un nivel aplicativo y con un enfoque cuantitativo, a su vez se trabajó con una muestra

de 46 estudiantes. En cuanto a la obtención de la información se aplicaron las técnicas de observación y análisis de documentos y los instrumentos utilizados fueron la ficha de observación y la nómina de matrícula y fichas de matrícula y se concluyó en lo siguiente: El programa Guarida Deportiva tuvo resultados positivos, puesto que inicialmente, antes de la aplicación del programa, el conocimiento general del vóleibol en los niños y niñas de la Institución Educativa Julio Benavides Sanguinetti era de nivel de inicio, con fundamentos técnicos de voleibol no adecuados; mientras que luego de ser aplicado el programa, el grupo experimental de quinto grado de educación primaria mostró un nivel de excelente en cuanto a su conocimiento del vóleibol, ya que contaban con mejores técnicas de este deporte y podían practicarlo de manera adecuada».

Llanos et al. (2023), en su tesis de licenciatura titulada “*Los juegos tradicionales y su relación con el desarrollo de la educación física en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I. E. N° 32385 ‘Virgen de Fátima’, Llata 2019*”, «Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo fue comprobar si los juegos tradicionales se relacionan con la educación física en escolares de primaria (p. 16), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo y con un enfoque cualitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 29 niños y niñas de 5to grado de educación primaria. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de observación y el instrumento utilizado fue la guía de observación y se concluyó en lo siguiente: Cada uno de los juegos tradicionales analizados corresponden elocuentemente ante el desarrollo de la educación física, lo cual es comprobado con resultados del coeficiente Rho de Spearman que se encontraban entre 0.674 y 0.45. Por ende, se llegó a la conclusión que los juegos tradicionales sí corresponden elocuentemente al desarrollo de la educación, siendo validado por el coeficiente Rho de Spearman de 0.775».

Huaynates (2019), en su tesis de maestría titulada “*El programa “Creciendo felices” y sus efectos en el desarrollo de las habilidades múltiples en niños de 3 años de la I.E.I. N° 378 ‘MAVA’ Zona Cero – Amarilis – Huánuco, 2018*”, «Universidad de Huánuco, Perú. El objetivo fue demostrar los efectos del programa Creciendo Felices en el desarrollo de las habilidades múltiples de los Niños de 3 años de la I. E. I. N° 378 Mava Zona Cero-Amarilis de Huánuco (p. 15), se empleó el tipo de investigación aplicada, utilizando un diseño experimental, con un nivel explicativo y con un enfoque cuantitativo, a su vez se trabajó con una muestra de 31 niños del aula de tres años de ambos sexos. En cuanto a la obtención de la información se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se concluyó en lo siguiente: el programa Creciendo Felices tuvo resultados positivos, puesto que se logró desarrollar las habilidades múltiples en los niños del aula de tres años. Tanto en las habilidades lingüísticas, lógico matemático, espaciales y kinestésicas se pudo apreciar que los resultados del T student, mostraban un T estadístico (27.97, 55.53, 72.42 y 52.59 respectivamente), mayor al T crítico (1.67, 1.68, 1.67 y 1.67, respectivamente)».

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Programa “vida y salud”

“Vida y Salud” es un programa que tiene la intención de contribuir a la formación individual y social de los estudiantes de la institución educativa “El gran maestro”, mediante la realización de actividades y acciones; las cuales buscan generar conciencia reflexiva sobre el bienestar, de tal manera que se pueda mejorar la calidad de vida de los participantes, puesto que ello considera la relación existente entre una vida saludable y el bienestar.

De manera conceptual, autores como Riat (como se citó en Molina, 2007) señalan que un programa “es una planificación y ejecución en determinados períodos de unos contenidos, encaminados a lograr unos objetivos establecidos a partir de las necesidades de las personas, grupos o instituciones inmersas en un contexto espacio-temporal determinado” (p. 41). Asimismo, en términos generales, la Normal de San Felipe del Progreso (s.f.) señala que “un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico” (párr. 1).

En otras palabras, un programa permite visualizar el objetivo que se quiere lograr, de tal manera que, mediante el desarrollo del programa, ello se pueda cumplir. Sin embargo, un punto a tener en cuenta según lo que señala Vega (2017), es que se debe considerar la situación previa en la cual se pueda apreciar con mayor claridad las necesidades que se presentan para aplicar el programa. En tal sentido, el objetivo de un programa sería “satisfacer necesidades previamente detectadas y, enriquecer, desarrollar y potenciar competencias” (Vega, 2017, p. 201).

Es por lo señalado que el programa “Vida y Salud” estará diseñado para los estudiantes de la Institución Educativa “El Gran Maestro” de Pitumama, con el fin de contribuir a la formación de los estudiantes, su salud y bienestar.

Fundamentos. El programa “Vida y Salud” en su afán de contribuir a la formación individual y social de los estudiantes, plantea un conjunto de acciones y actividades, mediante las cuales los estudiantes se verán beneficiados, puesto que adquirirán actitudes y conocimientos, de tal manera que puedan desarrollar una vida saludable y se vea reflejado en su bienestar.

El programa en cuestión está dirigido a los estudiantes de la institución Educativa “El Gran Maestro” con el objetivo de promover un estilo de vida saludable.

Metodología para el programa “Vida y Salud”. El programa “Vida y Salud” consiste en la aplicación de actividades de aprendizaje mediante el uso de una metodología activa y participativa, la cual se basa en técnicas creativas. De esta manera, los estudiantes podrán desarrollar un estilo de vida saludable. Asimismo, este programa resultará siendo un medio fundamental en los estudiantes para que puedan seguir una vida saludable y generar conciencia reflexiva sobre el bienestar; por ende, que lleven un estilo de vida saludable.

Pasos del programa “Vida y Salud”.

Planificación. Carriazo et al. (2020) señalan que “consiste en un plan el cual sistematiza los objetivos a mediano plazo de una institución educativa. En este plan se diseñan y muestran las estrategias y caminos previstos para el cumplimiento de objetivos y describe detalladamente los sistemas de evaluación correspondientes” (p. 88).

En otras palabras, en la planificación se realiza la organización de actividades y las estrategias por tomar para poder lograr los objetivos que se planteen mediante el programa.

Ejecución. Según Aliat Universidades (s.f.) “la etapa de ejecución es llevar a cabo los programas y/o proyectos específicos definidos en el marco de la estrategia para irse acercando al cumplimiento de los objetivos” (párr. 3).

En la ejecución se realizan las acciones planteadas para el programa en la planificación, de tal manera que se busque cumplir con los objetivos a su finalización.

Evaluación. Aliat Universidades (s.f.) menciona que en la evaluación “es necesario realizar la evaluación, la cual contempla un análisis interno o externo de los resultados, impactos y trascendencia del plan con una visión de mediano plazo” (p. 9).

En otras palabras, luego de haberse ejecutado las actividades planteadas para el programa, se debe realizar una evaluación a los resultados; de esta manera se podrá observar si se cumplieron los objetivos deseados y visualizar el impacto que tuvo.

Control. Este se refiere a la comprobación de que las actividades se estén desarrollando según lo planificado, de tal manera que la aplicación del programa traiga consigo resultados satisfactorios, con impactos positivos. En otras palabras, se realiza la supervisión de los avances en cuanto al desarrollo del programa

Salud y vida en la educación física.

Educación física. La educación física es señalada por el Ministerio de Defensa Nacional (s.f.) como “una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona...” (párr. 1). En otras palabras, esta educación no se centra netamente en lo cognitivo, sino también en la intervención física, de tal manera que se pueda desarrollar las capacidades físicas afectivas y cognitivas, es decir, un desarrollo más completo que cuente con más aspectos.

Importancia de la educación física en la salud de los estudiantes. Euroinnova (s.f.) menciona que “la importancia de la educación física para la salud radica en que, desde la infancia, la educación física permite que los estudiantes desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria y escolar” (párr. 5).

En tal sentido, la educación física resulta ser relevante en el crecimiento de los niños puesto que considera más aspectos aparte de solo el cognitivo; en este caso se desarrolla también los aspectos físicos con destrezas motoras y las afectivas.

Algunos beneficios que trae consigo las practica de actividades físicas son:

- a) Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, puesto que promueve el movimiento del cuerpo y activa el correcto funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio.
- b) Valorar el tiempo libre, puesto que el tiempo de ocio puede ser aprovechado realizando actividades físicas.
- c) Desarrollo de capacidades afectivas y creatividad, ya que, al salir a practicar un deporte o una actividad física al aire libre, permite despejar la mente y, por ende, tener mayor creatividad.
- d) Mejora el estado anímico, ya que mejora el nivel de autoestima y disminuye los casos de ansiedad, estrés, etc.

Salud y calidad de vida. Anteriormente, el concepto de salud era solo la ausencia de enfermedades, sin embargo, en la actualidad, una estrecha relación existente es entre la salud, la actividad física y la calidad de vida; asimismo el concepto de salud evolucionó, siendo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, como se citó en Muñoz, 2008) como “el estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades” (párr. 4).

Por otro lado, Devís (como se citó en Muñoz, 2008) menciona con respecto a la calidad de vida que es “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa” (párr. 6). En otras palabras, la calidad de vida tiene mayor relación con el bienestar, puesto que una persona que cuente con este en varios aspectos, se considera que tendrá mayor felicidad y satisfacción, por ende, contará con calidad de vida.

Los factores que afectan a la salud y calidad de vida pueden dividirse en internos y externos. Por el lado de los factores externos se consideran a los factores físicos, como la radiación o la contaminación auditiva que genera

un ruido excesivo; los factores químicos, como los medicamentos y otras sustancias tóxicas; los factores biológicos, como bacterias y virus que terminarían generando enfermedades si ingresan al cuerpo; y los factores ambientales, como la contaminación ambiental. Por otro lado, están los factores internos, entre los cuales están: la edad, que según va envejeciendo se vuelve vulnerable a padecer enfermedades; el sexo, que puede ser más propenso a padecer una enfermedad por ser mujer o varón, como el caso de la litiasis biliar que frecuente en ser padecida por las mujeres; la herencia genética, que consiste en heredar enfermedades por generaciones; y los hábitos de la persona, que pueden ser saludables, pero también pueden ser negativos como es el caso del consumo del tabaco y alcohol.

2.2.2 Estilos de vida saludable

Estilo de vida. Según Mendoza (como se citó en Universidad de Murcia, s.f.) “el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (párr. 1). En el mismo sentido, Gutiérrez (como se citó en Universidad de Murcia, s.f.) también define al estilo de vida como “la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos...” (párr. 2).

Entonces, se puede definir al estilo de vida como el conjunto de los patrones conductuales que sigue la persona; lo cual pueden verse reflejados en su vida diaria al utilizar su tiempo, su consumo, su alimentación, entre otras actividades cotidianas que tienden a seguir una misma conducta.

Cabe señalar, un estilo de vida no es algo único que toda la sociedad deba seguir, sino por el contrario, cada persona cuenta con un estilo de vida saludable, según el concepto de salud que adopte; es por ello que no existe

el estilo de vida saludable ideal, sino que este varí de acuerdo a la persona (Universidad de Murcia, s.f.).

Medidas para llevar una vida saludable. MedlinePlus (2021) menciona que “los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida” (párr. 1). En tal sentido, se puede señalar que una vida saludable es un resultado de la realización de buenos hábitos, como los que se presentan a continuación:

- A. **Práctica de ejercicios.** La realización de ejercicios permite el fortalecimiento los huesos y apoya al correcto funcionamiento de los órganos principales como el corazón y el pulmón, reduciendo así el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, de la misma manera, permite tonificar los músculos, mejoran la vitalidad y reduciendo la depresión.
- B. **Evitar consumo de cigarro.** Una de las principales causas evitables de la muerte en Estados Unidos es el consumo del cigarro. Asimismo, esta práctica también afecta de forma pasiva a más personas, puesto que la exposición indirecta al humo de tabaco, puede generar cáncer pulmonar.
- C. **Evitar el consumo de alcohol.** Las funciones cerebrales llegan a cambiar debido al consumir el alcohol, afectando a las emociones, el pensamiento y el juicio. Asimismo, si la ingestión es continua, el control motor se ve afectado negativamente; sin embargo, no es lo único negativo, puesto que también se pueden presentar enfermedades del hígado y páncreas, cáncer al esófago o tracto digestivo, etc. En otras palabras, esta actividad trae consigo muchas desventajas que pueden ser evitadas.
- D. **Cuidado dental.** La higiene dental apoya a que los dientes y encías se mantengan sanos; por tal motivo, los hábitos dentales deben ser inculcados en los niños, de tal manera que mantengan su salud bucal.

Estos son algunas medidas a tomar en cuenta para poder contar con una vida saludable, sin embargo, existen más como el control del estrés, la nutrición, etc.

Hábitos de vida saludable en la escuela. Cuando se habla sobre hábitos de vida saludable el ACE (como se citó en Torres et al., 2019) hace énfasis en la alimentación, la actividad física y el autocuidado; puesto que estos pilares resultan ser relevantes en cuanto a la estimulación de capacidades de aprendizaje en los estudiantes; asimismo, la aplicación de estos hábitos trae otros beneficios como la disminución de ansiedad y estrés. Por ende, se puede decir que los hábitos de vida saludable influyen positivamente en la calidad educativa.

- a) Alimentación. Durante el crecimiento y desarrollo cognitivo de los niños, la alimentación juega un rol muy importante, ya que, el consumir productos nutritivos afecta al estado de salud, físico y mental de la persona. Además, al generar este tipo de hábitos alimenticios, puede influir en el bienestar de los estudiantes y su desempeño escolar, de tal manera que se reduzca el riesgo de sufrir alguna enfermedad crónica en edades mayores.
- b) Actividad física. El realizar actividades físicas afecta positivamente en el estado físico y musculatura de los niños y jóvenes. Asimismo, existen estudios como el realizado por Correa-Burrows et al. (como se citó en Torres et al., 2019), donde se pudo visualizar en los resultados que aquellos niños que realizan al menos cuatro horas de actividad física a la semana, presentan mejores resultados académicos como en el test estandarizado nacional. En tal sentido, se puede decir que la actividad física mejora el desempeño académico de los estudiantes.
- c) Autocuidado. Este punto se direcciona hacia el cuidado en cuanto a evitar las enfermedades de transmisión sexual y la prevención de prácticas nocivas para la salud.

Estilo de vida y salud. Si bien el estilo de vida y el impacto que tiene en la salud es un tema que cada vez es más investigado o toma mayor relevancia, el estilo de vida no es un concepto ámbito de estudio nuevo, puesto que este ya lleva antecedentes de uso en otros campos a parte de la salud. Siendo inicialmente planteado por Karl Marx y Max Weber desde una visión sociológica.

Por el campo de la salud comenzó a ser utilizado desde la segunda mitad del siglo XX, el cual creó un gran impacto. Luego, el modelo biomédico apoyó a que el estilo de vida sea utilizado como un tema de estudio y pueda ser investigado en el campo de la salud, puesto que si se considera al estilo de vida como un conjunto de conductas que sigue la persona, como lo señalaba Marx y Weber, entonces estas acciones terminarían generando riesgos en la salud si estas no se consideran saludables; es por ello que el modelo biomédico fue el que introdujo el “estilo de vida saludable” (Health Behaviour in School-aged Children España, s. f.).

Dimensiones

Alimentación saludable. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (s.f.) menciona que la alimentación saludable se refiere a “elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” (p. 2). Asimismo, resalta que entre los nutrientes esenciales se consideran a las “proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua” (p.2).

Entonces, la alimentación saludable se basa en el consumo de productos que aporten nutrientes esenciales, de tal manera que la persona pueda contar con suficiente energía que necesita durante un día, por ende, poder cumplir con todas sus actividades y desarrollarlas con normalidad.

Actividad física. Según la OMS (2022) “define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (párr. 1).

En otras palabras, el realizar una actividad que conlleve movimientos que consuman energía se considera como actividad física. Cabe señalar que no se refiere solo a actividades deportivas, sino también a tiempos de ocio, caminatas cortas o largas para desplazarse de un lugar a otro, etc. Cualquier movimiento que genere desgaste de energía durante el día.

Hábitos de higiene. La Unicef (2005) señala que “la higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar” (p. 3).

Considerando que en el medio ambiente existen gérmenes y virus con los que las personas se cruzan cada día, también existen otros que, al ingresar al cuerpo humano generan enfermedades. Es en ello que recae la importancia de los hábitos de higiene, puesto que estos evitarían la adquisición de enfermedades, de tal manera que, la persona pueda mantener una vida saludable.

Descanso adecuado. El instituto Tomás Pascual Sanz (2016) menciona que “dormir las horas necesarias está relacionado entre otras cosas con la prevención del sobrepeso y la protección cardiovascular. Acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora favorece un descanso adecuado” (párr. 1).

Por lo tanto, el descanso adecuado resulta ser de importancia para renovar energías, que son necesarias durante el día; asimismo, si no se tuviese un descanso adecuado, esto podría desencadenar las posibilidades de desarrollar patologías. Es por ello que, se debe prestar atención al descanso, de tal manera que este sea el adecuado en cuanto al tiempo y el momento en que se realiza.

2.3 Bases conceptuales

- Alimentación saludable: Aporta nutrientes esenciales que generen energía necesaria en la vida diaria para cubrir sus necesidades (FAO, s.f.).
- Bienestar: Estado de la persona en que cuenta con un buen funcionamiento en cuanto a sus actividades somáticas y psíquicas (RAE, 2014).
- Calidad de vida: Bienestar general que obtiene la persona de la satisfacción en ciertos aspectos a los que le presta mayor importancia (Ferrans, como se citó en Urzúa y Caqueo, 2012).
- Desarrollo: Reforzar o aumentar algo, ya sea relacionado a lo físico, intelectual o moral (RAE, 2014).
- Educación: Enseñanza y crianza de niños y jóvenes (RAE, 2014).
- Enfermedad: Estado de la persona que presenta alteraciones en alguna función de sus órganos o el organismo general (RAE, 2014).
- Estilo de vida: Forma general de vida basada en la relación entre las condiciones de vida y los patrones de conducta de cada persona según los factores socioeconómicos en que se rodea (OMS, s.f.).
- Nutrición: Disciplina dedicada al estudio de la relación entre la alimentación y la salud (RAE, 2014).
- Programa: Proyecto compuesto por un conjunto de actividades ordenadas (RAE, 2014).
- Salud: Condición física en que los órganos se encuentran en correcto funcionamiento (RAE, 2014).

2.4 Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas.

Epistemológicas: Las bases epistemológicas se refieren a la forma en que se concibe y se construye el conocimiento. En este caso, la investigación se enmarca en una perspectiva positivista, ya que se empleó un enfoque cuantitativo para recopilar y analizar datos. La utilización de la metodología cuasi-experimental y la técnica de muestreo por conveniencia refleja una búsqueda de

medición objetiva y precisa de los efectos del programa "Vida y Salud" en el estilo de vida saludable de los estudiantes.

Filosóficas: Desde el punto de vista filosófico, el estudio se basa en el pragmatismo, al buscar resultados concretos y prácticos que puedan contribuir a la mejora de la salud y el bienestar de los estudiantes. La elección de una investigación aplicada y explicativa refuerza la orientación hacia la solución de problemas prácticos y la búsqueda de explicaciones causales.

Antropológicas: Las bases antropológicas se refieren a la concepción de los seres humanos y su interacción con el entorno. En este caso, la investigación asume una perspectiva interaccionista, considerando que los estudiantes y su estilo de vida están influenciados por múltiples factores, incluyendo el ambiente escolar, familiar y social en el que se desenvuelven. La guía de observación como instrumento de recopilación de datos permite captar las interacciones y comportamientos de los estudiantes en su contexto.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Ámbito

Siguiendo la línea de pensamiento de Cuadros (2020) argumenta que el ámbito es “la frontera o el límite hasta dónde va la investigación, es decir, es dónde se desarrollará la investigación, en qué unidad de análisis y en qué área, en qué lugar geográfico. Se relaciona al objeto de estudio” (diapositiva 2).

De igual forma para Ñaupas et al. (2018) menciona que “el ámbito geográfico cumple tres funciones principales: establecer los límites geográficos de la investigación, determinar el alcance de los resultados y servir como criterio de inclusión para las unidades de estudio” (p. 59).

En concordancia con lo mencionado, para esta investigación se establece que el ámbito de estudio se desarrolló en la Institución Educativa “El Gran Maestro” de Pitumama, ubicado en el distrito de Pillco Marca, Provincia y Departamento de Huánuco.

3.2 Población

Desde el punto de vista de Hernández et al. (2014), la población viene a ser el “conjunto de individuos, objetos, acontecimientos o medidas que presentan características comunes y observables. Constituye el universo o la totalidad de casos que cumple con ciertas especificaciones en el estudio” (p. 197).

De igual forma para Kerlinger y Lee (2002), la población se define como “el universo de sujetos que cumple con las condiciones de inclusión establecidas en el estudio, es decir, aquellos sujetos que son relevantes para el objetivo de la investigación” (p. 109).

En síntesis, la población de estudio estuvo constituida por un grupo de 61 estudiantes del 4to grado de primaria, secciones “A” y “B” de la institución

Educativa “El Gran Maestro” de Pitumama ubicado en el distrito de Pillco Marca-Huánuco.

Tabla 1

Lista de estudiantes de la Institución Educativa “El Gran Maestro”- Pitumama, 2022

Estudiantes	Género	Número de estudiantes
Sección A	H	17
	M	14
Sección B	H	18
	M	12
TOTAL		61

3.3 Muestra

Según Hernández et al. (2014) la muestra viene a ser un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (p. 173).

De la misma forma que Tamayo (2003), destaca que “a partir de la población cuantificada para una investigación se determina la muestra, cuando no es posible medir cada una de las entidades de la población; esta muestra, se considera, representativa de la población” (p. 30).

Por otro lado, Babbie (2016) nos dice que existen dos tipos de muestreo “el muestreo probabilístico, en el cual cada miembro de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado, y el muestreo no probabilístico, en el cual la probabilidad de selección de cada miembro es desconocida e incalculable” (p. 205).

En ese sentido, Gonzáles (2021), nos menciona que “el muestreo no probabilístico se utiliza cuando se desea elegir a una población teniendo en cuenta sus características en común o por un juicio tendencioso por parte del

investigador; en este caso no se utiliza algún método de muestreo estadístico” (p. 116).

Por consiguiente, teniendo en cuenta tanto el tamaño de la población como las definiciones de los autores, se estableció la muestra en base al criterio mencionado por Vilchez. Según Vilchez, “las muestras con propósitos específicos son aquellas seleccionadas de manera conveniente, pero siguiendo criterios específicos” (p. 21). Además, el autor indica que, si la población del estudio no supera los 100 elementos, entonces la muestra puede considerarse equivalente a la población total. Tomando en cuenta todo lo mencionado anteriormente se puede mencionar entonces que en el caso de la presente investigación la muestra fue de 61 estudiantes, repartidos en dos secciones: 31 de la sección A (grupo experimental) y 30 de la sección B (grupo control).

Grupo Experimental

Tabla 2

Muestra de estudiantes del 4° año del nivel primario, sección A

Año de estudios y sección	Número de estudiantes		
	Varones	Mujeres	Total
4° A	17	14	31
Total	17	14	31

Nota. Fuente: Elaborado a partir de la Nómina de matrícula El Gran Maestro – 2022. Elaboración: Tesista.

Grupo Control

Tabla 3

Muestra de estudiantes del 4° año del nivel primario, sección B

Año de estudios y sección	Número de estudiantes		
	Varones	Mujeres	Total
4° B	18	12	30
Total	18	12	30

Nota. Fuente: Elaborado a partir de la Nómina de matrícula El Gran Maestro – 2022. Elaboración: Tesista.

Criterios de Inclusión

- ✓ Se incluirá a los estudiantes de la Institución Educativa “Gran Maestro”-Pitumama.
- ✓ Se incluirá a los estuantes matriculados en el 4to grado de la Institución Educativa “El Gran Maestro”-Pitumama.
- ✓ Se incluirá a los estudiantes que brinden su consentimiento para participar en la investigación

Criterios de Exclusión

- ✓ Se excluye a los estudiantes que no sean de la Institución Educativa “El Gran Maestro” - Pitumama.
- ✓ Se excluye a los estuantes no matriculados en el 4to grado de la Institución Educativa “El Gran Maestro”-Pitumama.
- ✓ Se excluye a los estudiantes que no brinden su consentimiento para participar en la investigación.

3.4 Nivel y tipo de estudio

3.4.1 Nivel de estudio

Como señala Caballero (2008), el autor menciona que “el nivel de estudio es el grado de profundidad con la que se estudia ciertos fenómenos o hechos” (pp. 83-85).

Por su lado, Hernández et al. (2014) manifiestan que “el nivel de investigación/estudio se refiere a la profundidad y complejidad de la investigación, y se clasifica en exploratoria, descriptiva, correlacional y explicativa, según los objetivos, las hipótesis y las variables de estudio” (p. 29).

En referencia a lo último, Sánchez (2017) define la investigación explicativa como “aquella que se enfoca en descubrir las causas y efectos de los fenómenos que se están estudiando, mediante la identificación y manipulación de las variables que intervienen en ellos” (p. 61).

A modo de conclusión, se menciona que, este estudio tuvo un nivel **explicativo**, puesto que, se promovió un estilo de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa “El Gran Maestro” de Pitumama mediante el Programa “Vida y Salud”.

3.4.2 Tipo de estudio

Según Creswell (2014) afirma que “el tipo de investigación se refiere a la estrategia general que se utiliza para abordar una pregunta de investigación y lograr los objetivos del estudio” (p. 18).

Del mismo modo, Bernal (2010) expresa que “el tipo de investigación se refiere a las distintas formas o modalidades de abordar el estudio de un fenómeno o problema” (p. 21).

En esa línea, autores como Esteban (2018, como se citó en Sánchez et al., 2017) da a conocer que “existen dos tipos de investigación: La investigación básica, pura o fundamental; y la investigación aplicada, o tecnológica” (p. 1).

Siguiendo en base a la definición previa, Barriga (1974) sostiene que “la investigación básica se basa en el hecho mismo de la creación teórica, pero la investigación aplicada utiliza las teorías proporcionadas por la investigación básica para su aplicación inmediata sobre una realidad” (pp. 44-45).

En ese contexto, se concluye que este estudio será de tipo **aplicada**, ya que, lo que se pretende es usar las teorías, métodos y el conocimiento científico con el objetivo de brindar una solución al problema planteado

y de esa manera beneficiar a la población del estudio y generar mayor conocimiento.

3.5 Diseño de investigación

En referencia a la obra de Hernández et al. (2014, donde mencionan que “el diseño de investigación es el marco conceptual y metodológico que determina cómo se llevará a cabo el estudio, incluyendo el tipo de datos a recolectar, los procedimientos de muestreo, los instrumentos de medición y los análisis estadísticos” (p. 97).

En referencia a ello, múltiples autores afirman que existe distintos diseños de investigación, entre ellos tenemos a Creswell (2014) quien menciona que “el diseño de investigación es la estructura o plan de acción que guía la recopilación y análisis de datos. Se pueden distinguir varios diseños, como el pre-experimental, experimental, el cuasi-experimental, el correlacional, el estudio de casos y el etnográfico” (p. 25).

En esa línea, autores como Hernández et al. (2014) revelan que:

El diseño cuasi-experimental se refiere a aquellos estudios en los cuales los grupos no son asignados al azar, sino que, ya existen antes de la intervención del investigador y se realiza una medición antes y después de la intervención. Este tipo de diseño se utiliza cuando no es posible asignar aleatoriamente a los participantes a los grupos o cuando es éticamente inadecuado hacerlo. (p. 261)

Por lo expuesto en párrafos anteriores, es importante mencionar que el diseño de este estudio fue el **cuasi-experimental** dado a que se utilizó un pre y post test de evaluación luego de la intervención de la variable de estudio, con el objetivo de ver, comparar y explicar el programa de vida saludable en el estilo de vida de los estudiantes de la I. E. “El Gran Maestro” de Pitumama.

Por lo tanto, se presenta la estructura del diseño cuasi-experimental y es la siguiente:

GE	X	O1
GC		O2

Donde:

GE: grupo experimental o de tratamiento.

GC: grupo control o de comparación.

X: tratamiento.

O1: observación 1.

O2: observación 2.

3.6 Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1 Técnicas

En palabras de Arias (2012), “la técnica de investigación se refiere a una serie de procedimientos y herramientas que permiten la recopilación, el registro y el análisis de datos” (p. 35).

De la misma forma, Creswell (2014), define a las técnicas de investigación como “herramientas metodológicas que permiten la obtención de datos e información, lo que, posibilita conocer y comprender los fenómenos o problemas objeto de estudio” (p. 91).

Existen diferentes tipos de técnicas de recolección de datos, de las cuales se puede enumerar algunas como, por ejemplo, análisis documental, análisis de contenido, la encuesta, la entrevista y la observación.

De este último, Taylor y Bogdan (1987) nos dice que:

La observación es el registro sistemático de eventos, comportamientos y objetos en el campo natural de los sujetos de

estudio, sin intentar alterar o manipular esas situaciones o comportamientos. La observación puede ser descriptiva, donde se recopilan datos sobre lo que está sucediendo, o interpretativa, donde se busca comprender el significado detrás de los eventos y comportamientos observados. (p. 128)

Bajo esta premisa, en este estudio, se empleó la técnica de **observación**, la cual ofreció numerosas ventajas para la investigación, entre ellas, se pueden mencionar las siguientes: proporcionó facilidad y claridad al recopilar la información, lo que permitió al investigador comprenderla de manera rápida y sencilla. Esto, a su vez, facilitó la interpretación y la resolución del problema planteado.

3.6.2 Instrumentos

Des la opinión de Creswell (2014), el autor menciona que:

Los instrumentos de investigación son las herramientas que se utilizan para recoger la información necesaria para responder las preguntas de investigación. Incluyen preguntas abiertas o cerradas, cuestionarios, entrevistas, pruebas y otros dispositivos que ayudan a medir o evaluar una variable o constructo específico. (p. 179)

Así mismo, Morán y Alvarado (2010) ratifican que el instrumento “puede entenderse como el dispositivo o conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después de analizarlos, decidir si se acepta o rechaza la hipótesis de investigación” (p. 47).

En consecuencia, se puede mencionar que existe diferentes instrumentos de recolección de datos, entre ellos, se encuentra la lista de cotejo, guía de observación, el cuestionario y entre otros.

Con respecto a lo segundo, Delval (2007) lo define como un “instrumento que establece los aspectos o indicadores que deben ser observados en una situación específica, proporcionando una estructura y criterios claros para recopilar y analizar la información obtenida mediante la observación” (p. 112).

Considerando lo expuesto y reconociendo la presencia de diversos instrumentos y su nivel de complejidad en este estudio en particular, resultó imprescindible emplear la **guía de observación**. El valor de esta herramienta radica principalmente en su capacidad para formular preguntas directas y fáciles de entender en relación con las variables investigadas. Además, este instrumento se complementa de manera óptima con la observación, ya que facilita la recopilación instantánea de información sin introducir ninguna distorsión.

Dicho esto, el instrumento considerado fue el siguiente:

Tabla 4

Tabla Resumen de la Técnica e Instrumento

Técnica	Instrumento
La observación	Guía de observación

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

Validación

En este estudio, se considera la validación de los instrumentos utilizando el criterio de expertos evaluadores.

Tabla 5*Juicio Mediante Expertos*

Expertos	Aplicabilidad de instrumento
Mg. José Luis Vela Rojas	Aplicable
Mg. Carlos Villanueva y Chang	Aplicable
Mg. Jorge Rios Soria	Aplicable

Confiabilidad

La confiabilidad para el instrumento será a través del criterio de Alpha de Cronbach.

Tabla 6*Confiabilidad de los Instrumentos*

Instrumento	Técnica	Resultados
Instrumento 1	Alpha de Cronbach	0.840

En referencia a los resultados obtenidos, el instrumento muestra un valor de 0.840. Este resultado representa un valor superior al límite del Coeficiente de Confiabilidad, 0.60; lo cual de acuerdo a la teoría establece este piso. Por lo tanto, se concluye que el instrumento fue apropiado y pudo emplearse en la investigación.

3.8 Procedimiento

Formación de grupos: Se conformaron dos grupos para llevar a cabo el estudio. El grupo experimental estaba compuesto por 31 estudiantes pertenecientes al cuarto grado A, a quienes se les aplicó el programa "Vida y Salud". Por otro lado, el grupo control estaba conformado por 30 estudiantes pertenecientes al cuarto grado B, a quienes no se les aplicó el programa "Vida y Salud" y sirvieron como punto de comparación para evaluar los efectos de la intervención.

Técnica de recopilación de datos: La técnica utilizada para recopilar datos fue la observación directa. Se utilizó una guía de observación para registrar el comportamiento y las prácticas relacionadas con el estilo de vida saludable de los estudiantes en ambos grupos, tanto experimental como control.

Ejecución del programa: En el grupo experimental, se aplicó el programa "Vida y Salud" a través de sesiones y actividades diseñadas para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Análisis de datos: Una vez recopilados los datos mediante la observación, se procedió a analizarlos para comparar los resultados entre el grupo experimental y el grupo control, evaluando el impacto del programa en la práctica de estilo de vida saludable.

Interpretación de resultados: Finalmente, los resultados obtenidos se interpretaron para determinar si la aplicación del programa "Vida y Salud" tuvo una influencia significativa en la práctica de estilo de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro.

3.9 Tabulación y análisis de datos

Actualmente, hay diversas opciones de programas entre los cuales los investigadores pueden elegir para llevar a cabo su investigación, dependiendo de cuál se adapte mejor a sus necesidades. En este estudio en particular, se utilizaron los programas SPSS vs. 25 y Microsoft Excel 2016 como herramientas para el procesamiento y análisis de datos. Estas aplicaciones permiten la generación de tablas y gráficos. Además, cabe destacar que también se utilizó Microsoft Word 2016, conjuntamente con la estadística descriptiva para el desarrollo de la investigación, lo cual posibilitó la presentación, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante la investigación.

Los datos obtenidos de la aplicación de guía de observación para evaluar el estilo de vida saludable en el pre test y post test, se ingresaron a una base de datos siendo procesados por el programa estadístico SPSS, versión 25, para determinar la normalidad (Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov), y la homogeneidad de la varianza en las distribuciones (Prueba de homogeneidad de la varianza Levene). Se ha obtenido la estadística descriptiva y para determinar la diferencia significativa entre los puntajes conseguidos por el grupo experimental y el grupo de control, en todas las dimensiones se utilizó tanto la prueba de “T de Student para muestras relacionadas” como la prueba de “U Mann- Whitney”. Asimismo, las variables intervinientes consideradas en este estudio han sido también procesadas. Por último, para determinar el efecto del programa “Vida y Salud” se realizó las comparaciones entre el grupo experimental y control, de la variable y sus dimensiones, antes y después de la aplicación del programa “Vida y Salud”.

3.10 Consideraciones éticas

Al llegar a esta sección, resulta fundamental establecer los principios éticos con las que cuenta la investigación, A continuación, se presentan las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta para el desarrollo del presente estudio.

- ✓ Se respetó la confidencialidad de la información de los participantes involucrados en la investigación.
- ✓ El estudio respetó todo lo establecido en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Unheval).
- ✓ Este estudio estableció que antes de realizar cualquier acción los participantes y los involucrados darán su consentimiento para participar en la investigación.
- ✓ El estudio se desarrolló en base al formato APA sexta edición con la finalidad de incluir correctamente las citas y referencias bibliográficas, de esta manera se garantizó la autenticidad y se evitó cualquier forma de plagio en la investigación.

CAPÍTULO IV. RESULTADO

4.1 Análisis descriptivo

A continuación, se desarrollan los aspectos descriptivos de los hallazgos realizados para la variable estilos de vida saludables y sus dimensiones alimentación saludable, actividad física, hábitos de higiene y descanso adecuado, tanto para el grupo experimental y el grupo control en el pre test y el post test.

4.1.1 Variable: Estilos de vida saludable

Tabla 7

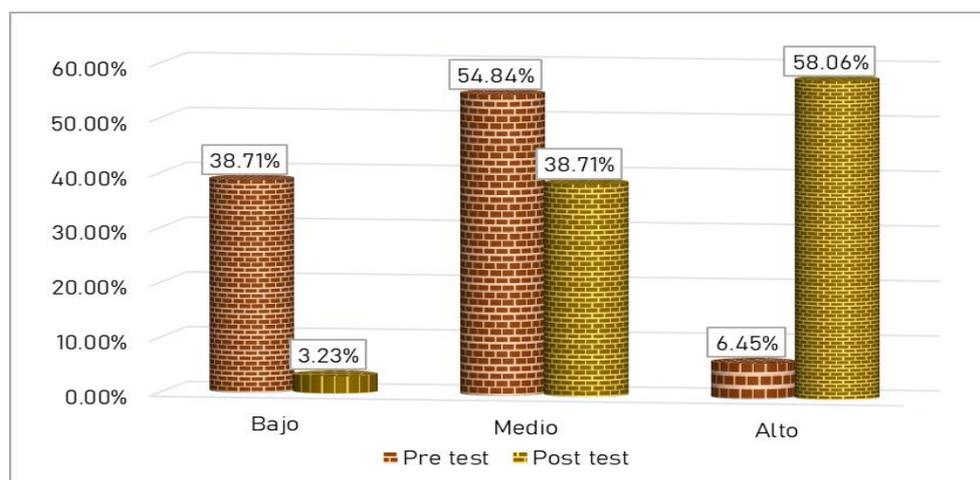
Análisis Descriptivo de la Variable Estilos de Vida Saludable – Grupo Experimental

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	12	38.71%	1	3.23%
[33 - 48]	Medio	17	54.84%	12	38.71%
[49 - 64]	Alto	2	6.45%	18	58.06%
Total		31	100.00%	31	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 3

Análisis Descriptivo de la Variable Estilos de Vida Saludable – Grupo Experimental



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 7.

Interpretación

En la tabla 7 y la figura 3, se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de estilos de vida saludables, para el pre test se observa que el 54.84% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 38.71% posee un nivel bajo y el 6.45% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, se destaca un notable cambio en los resultados. El 58.06% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de estilos de vida saludables, siendo solo el 38.71% el que mantuvo un nivel medio y el 3.23% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo en esta fase posterior del estudio.

Tabla 8

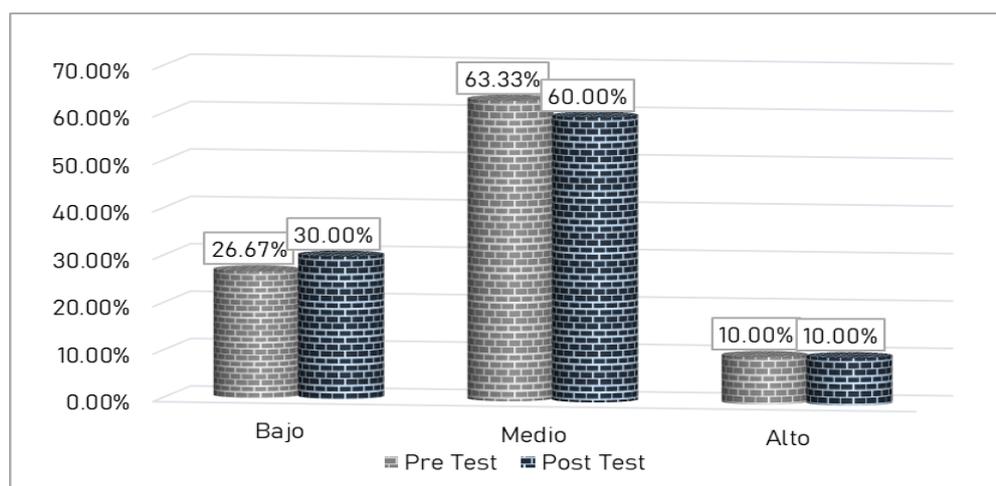
Análisis Descriptivo de la Variable Estilos de Vida Saludable – Grupo Control

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	8	26.67%	9	30.00%
[33 - 48]	Medio	19	63.33%	18	60.00%
[49 - 64]	Alto	3	10.00%	3	10.00%
Total		30	100.00%	30	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 4

Análisis Descriptivo de la Variable Estilos de Vida Saludable – Grupo Control



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 8.

Interpretación

En la tabla 8 y la figura 4, se presentan los resultados del grupo control con respecto a los niveles de estilos de vida saludables, para el pre test se observa que el 63.33% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 26.67% posee un nivel bajo y el 10.00% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, no se observa un notable cambio en los resultados. El 60.00% de los estudiantes obtuvo un nivel medio de estilos de vida saludables, siendo el 30.00% los que mantuvieron un nivel bajo y el 10.00% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase posterior del estudio.

4.1.2 Dimensión: Alimentación saludable

Tabla 9

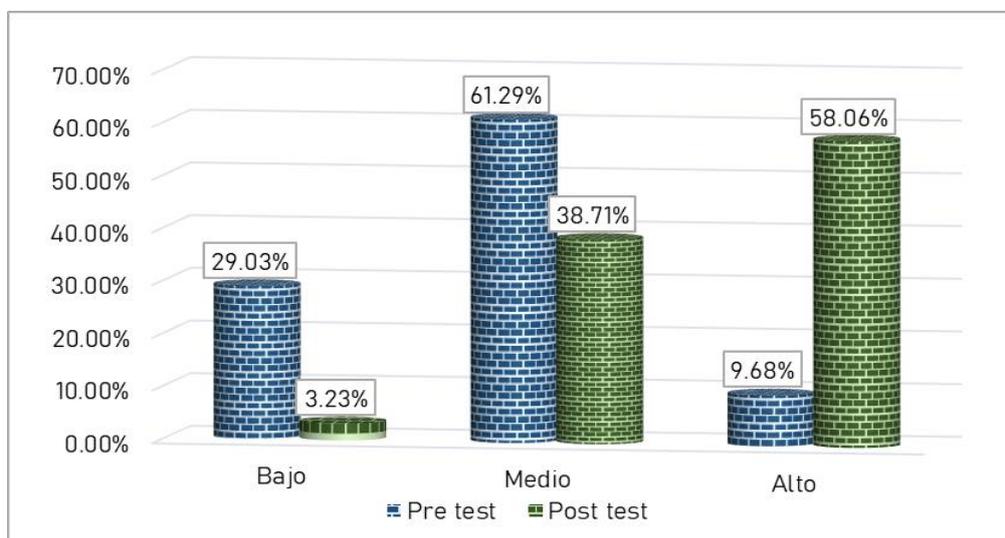
Análisis Descriptivo de la Dimensión Alimentación Saludable – Grupo Experimental

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	9	29.03%	1	3.23%
[33 - 48]	Medio	19	61.29%	12	38.71%
[49 - 64]	Alto	3	9.68%	18	58.06%
Total		31	100.00%	31	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 5

Análisis Descriptivo de la Dimensión Alimentación Saludable – Grupo Experimental



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 9.

Interpretación

En la tabla 9 y la figura 5 se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de alimentación saludables, para el pre test se observa que el 61.29% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 29.03% posee un nivel bajo y el 9.68% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, se destaca un notable cambio en los resultados. El 58.06% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de estilos de vida saludables, siendo solo el 38.71% el que mantuvo un nivel medio y el 3.23% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo en esta fase posterior del estudio.

Tabla 10

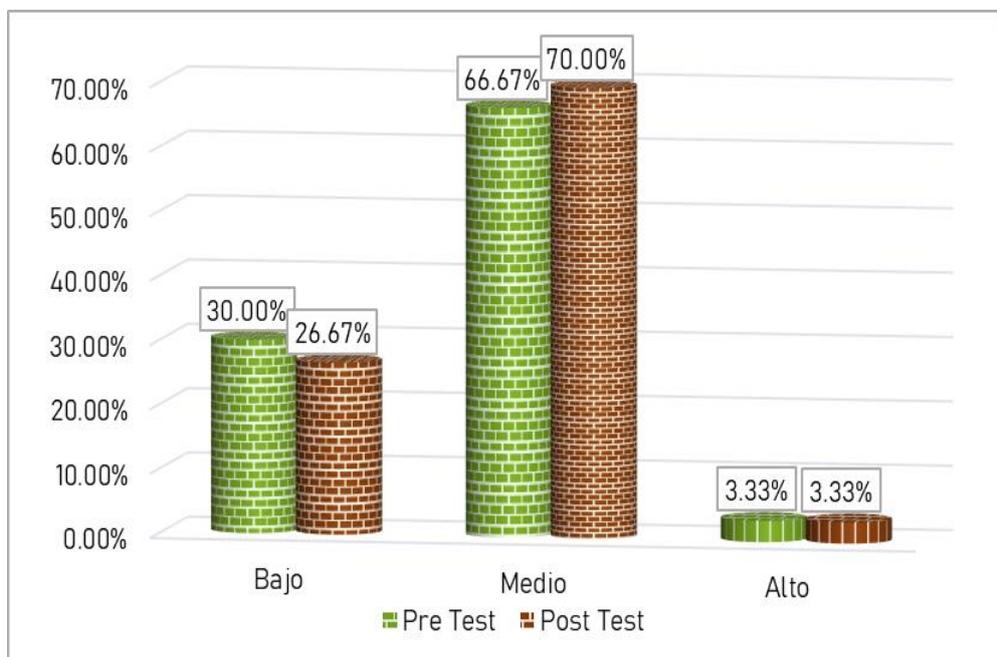
Análisis Descriptivo de la Dimensión Alimentación Saludable – Grupo Control

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	9	30.00%	8	26.67%
[33 - 48]	Medio	20	66.67%	21	70.00%
[49 - 64]	Alto	1	3.33%	1	3.33%
Total		30	100.00%	30	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 6

Análisis Descriptivo de la Dimensión Alimentación Saludable – Grupo Control



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 10.

Interpretación

En la tabla 10 y la figura 6 se presentan los resultados del grupo control con respecto a los niveles de alimentación saludables, para el pre test se observa que el 66.67% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 30.00% posee un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, no se observa un notable cambio en los resultados. El 70.00% de los estudiantes obtuvo un nivel medio de estilos de vida saludables, siendo el 26.67% los que mantuvieron un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase posterior del estudio.

4.1.3 Dimensión: Actividad física

Tabla 11

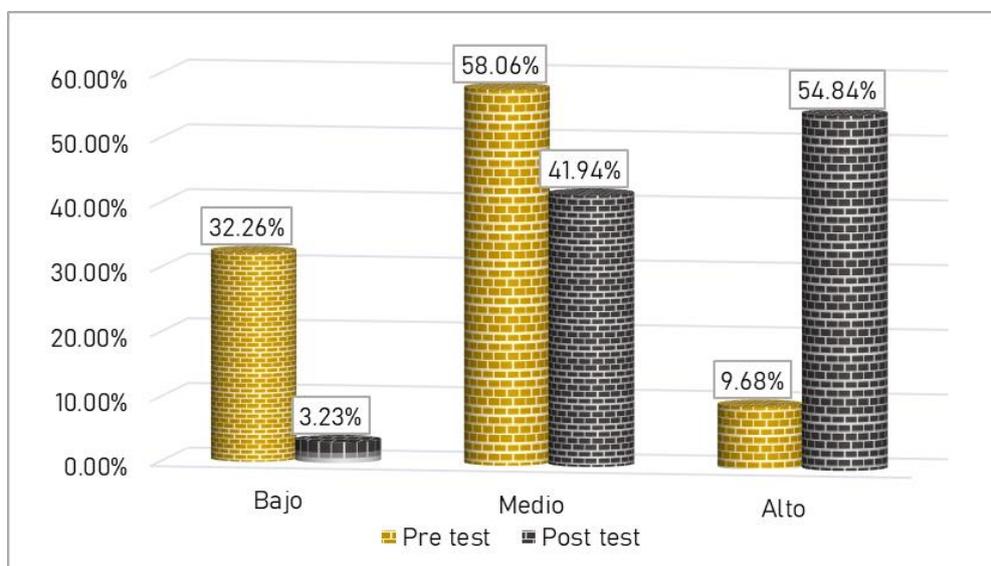
Análisis Descriptivo de la Dimensión Actividad Física – Grupo Experimental

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	10	32.26%	1	3.23%
[33 - 48]	Medio	18	58.06%	13	41.94%
[49 - 64]	Alto	3	9.68%	17	54.84%
Total		31	100.00%	31	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 7

Análisis Descriptivo de la Dimensión Actividad Física – Grupo Experimental



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 11.

Interpretación

En la tabla 11 y la figura 7 se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de actividad física, para el pre test se observa que el 58.06% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 32.26% posee un nivel bajo y el 9.68% de los estudiantes

tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, se destaca un notable cambio en los resultados. El 54.84% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de estilos de vida saludables, siendo solo el 41.94% el que mantuvo un nivel medio y el 3.23% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo en esta fase posterior del estudio.

Tabla 12

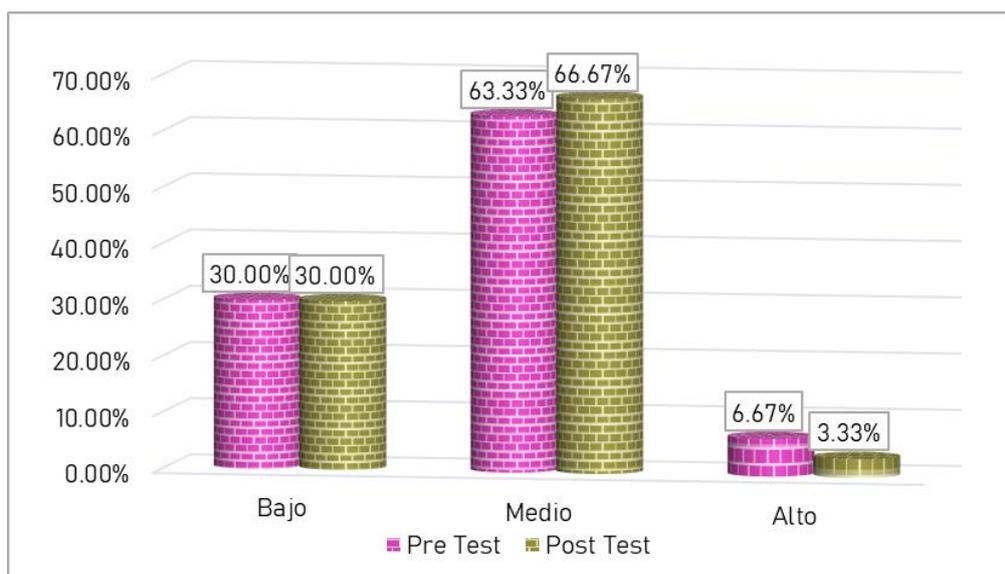
Análisis Descriptivo de la Dimensión Actividad Física – Grupo Control

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	9	30.00%	9	30.00%
[33 - 48]	Medio	19	63.33%	20	66.67%
[49 - 64]	Alto	2	6.67%	1	3.33%
Total		30	100.00%	30	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 8

Análisis Descriptivo de la Dimensión Actividad Física – Grupo Control



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 12.

Interpretación

En la tabla 12 y la figura 8 se presentan los resultados del grupo control con respecto a los niveles de actividad física, para el pre test se observa que el 63.33% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 30.00% posee un nivel bajo y el 6.67% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, no se observa un notable cambio en los resultados. El 66.67% de los estudiantes obtuvo un nivel medio de estilos de vida saludables, siendo el 30.00% el que tuvo un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase posterior del estudio.

4.1.4 Dimensión: Hábitos de higiene

Tabla 13

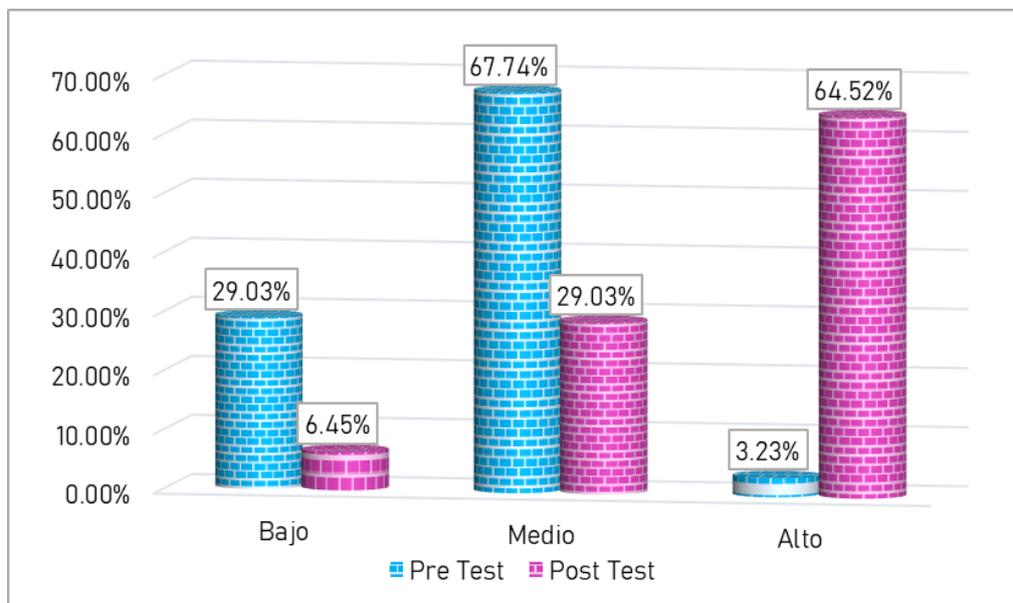
Análisis Descriptivo de la Dimensión Hábitos de Higiene – Grupo Experimental

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	9	29.03%	2	6.45%
[33 - 48]	Medio	21	67.74%	9	29.03%
[49 - 64]	Alto	1	3.23%	20	64.52%
Total		31	100.00%	31	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 9

Análisis Descriptivo de la Dimensión Hábitos de Higiene – Grupo Experimental



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 13.

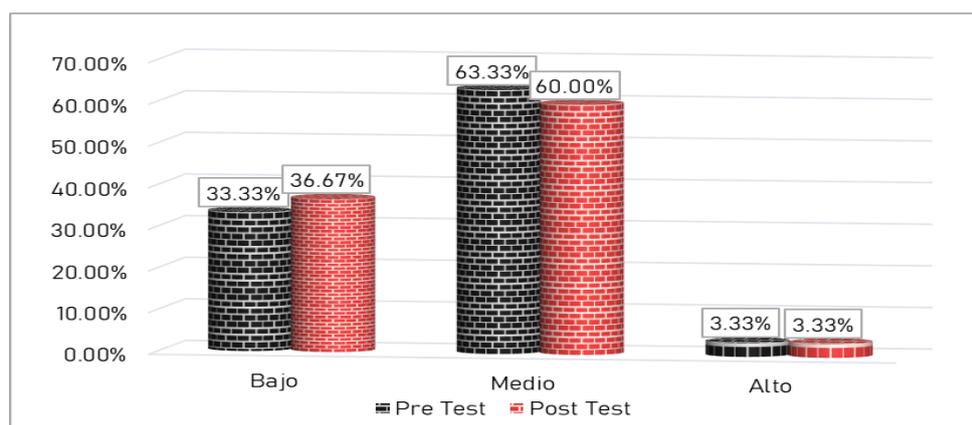
Interpretación

En la tabla 13 y la figura 9 se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de hábitos de higiene, para el pre test se observa que el 67.74% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 29.03% posee un nivel bajo y el 3.23% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, se destaca un notable cambio en los resultados. El 64.52% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de estilos de vida saludables, siendo solo el 29.03% el que mantuvo un nivel medio y el 6.45% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo en esta fase posterior del estudio.

Tabla 14*Análisis Descriptivo de la Dimensión Hábitos de Higiene – Grupo Control*

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	10	33.33%	11	36.67%
[33 - 48]	Medio	19	63.33%	18	60.00%
[49 - 64]	Alto	1	3.33%	1	3.33%
Total		30	100.00%	30	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 10*Análisis Descriptivo de la Dimensión Hábitos de Higiene – Grupo Control*

Nota. Elaboración propia en base a la tabla 14.

Interpretación

En la tabla 14 y la figura 10 se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de hábitos de higiene, para el pre test se observa que el 63.33% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 33.33% posee un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, no se observa un notable cambio en los resultados. El 60.00% de los estudiantes obtuvo un nivel medio de estilos de vida saludables, siendo el 36.67% el que tuvo un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase posterior del estudio.

4.1.5 Dimensión: Descanso adecuado

Tabla 15

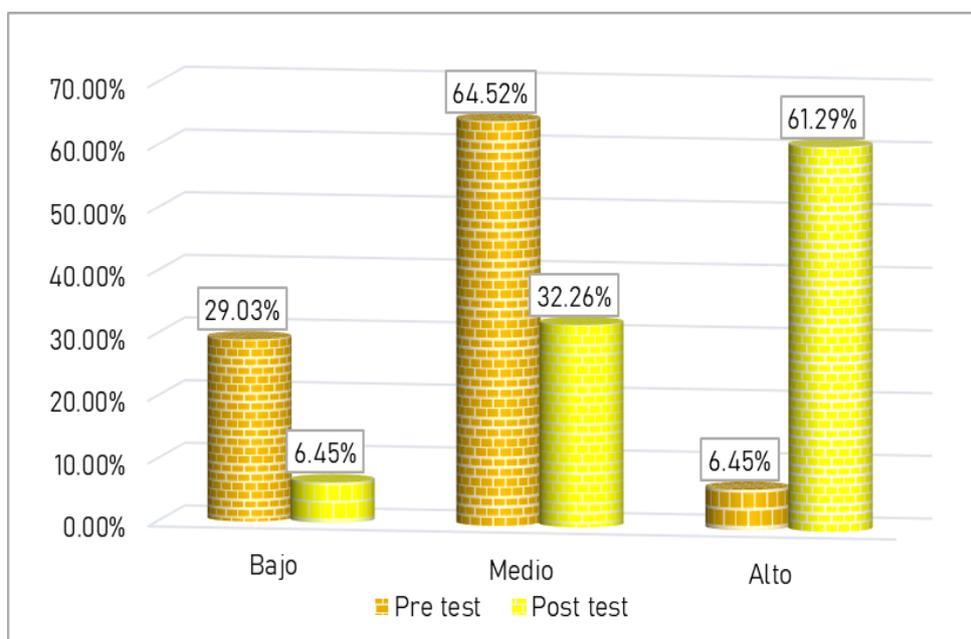
Análisis Descriptivo de la Dimensión Descanso adecuado – Grupo Experimental

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	9	29.03%	2	6.45%
[33 - 48]	Medio	20	64.52%	10	32.26%
[49 - 64]	Alto	2	6.45%	19	61.29%
Total		31	100.00%	31	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 11

Análisis Descriptivo de la Dimensión Descanso adecuado – Grupo Experimental



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 15.

Interpretación

En la tabla 15 y la figura 11 se presentan los resultados del grupo experimental con respecto a los niveles de descanso adecuado, para el pre test se observa que el 64.52% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 29.03% posee un nivel bajo y el 6.45% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, se destaca un notable cambio en los resultados. El 61.29% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de estilos de vida saludables, siendo solo el 32.26% el que mantuvo un nivel medio y el 6.45% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo en esta fase posterior del estudio.

Tabla 16

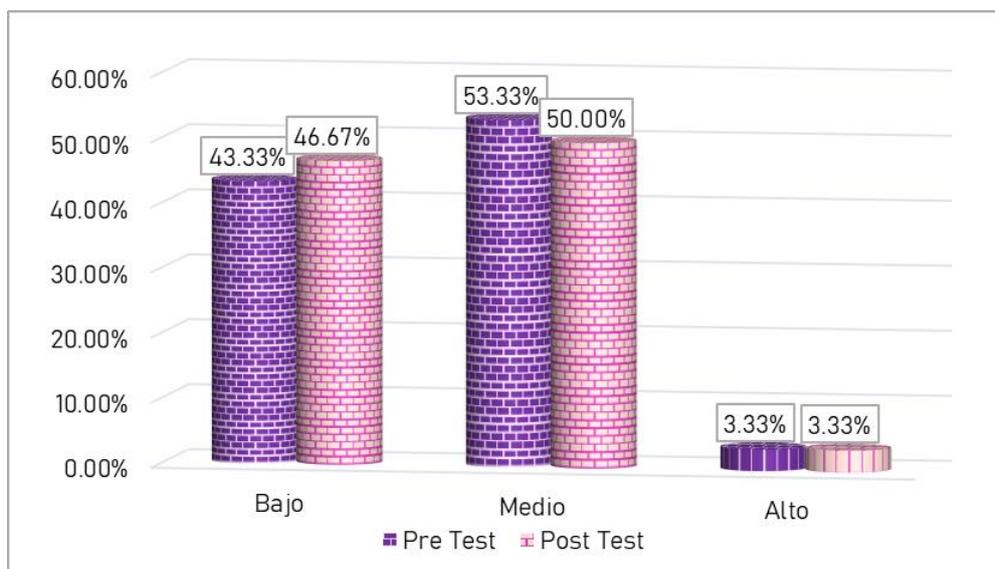
Análisis Descriptivo de la Dimensión Descanso adecuado – Grupo Control

Valoración		Pre Test		Post Test	
Intervalo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
[16 - 32]	Bajo	13	43.33%	14	46.67%
[33 - 48]	Medio	16	53.33%	15	50.00%
[49 - 64]	Alto	1	3.33%	1	3.33%
Total		30	100.00%	30	100.00%

Nota. Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Figura 12

Análisis Descriptivo de la Dimensión Descanso adecuado – Grupo Control



Nota. Elaboración propia en base a la tabla 14.

Interpretación

En la tabla 16 y la figura 12 se presentan los resultados del grupo control con respecto a los niveles de descanso adecuado, para el pre test se observa que el 53.33% de los estudiantes tiene un nivel medio de estilos de vida saludables, mientras que el 43.33% posee un nivel bajo y el 3.33% de los estudiantes tuvieron un nivel alto en esta fase inicial del estudio. En cuanto al post test, no se observa un notable cambio en los resultados. El 50.00% de los estudiantes obtuvo un nivel medio de estilos de vida saludables, siendo el 46.67% quienes mantuvieron un nivel bajo y el 3.33%.

4.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Los datos obtenidos de los instrumentos fueron sometidos a pruebas estadísticas para determinar la normalidad y la homogeneidad de la varianza en las distribuciones.

4.2.1 Prueba de normalidad

Shapiro & Wilk (1965) menciona que el test de Shapiro-Wilk se recomienda para muestras de tamaño inferior a 50, mientras que el test de Kolmogorov-Smirnov se recomienda para muestras de tamaño superior a 50.

Basándonos en lo anterior mencionado y siendo el tamaño de la muestra de 61 estudiantes, se escogió la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la prueba de normalidad de las distribuciones.

Los resultados acerca de la normalidad en las distribuciones se presentan a continuación:

Tabla 17

Prueba de Normalidad, Kolmogorov-Smirnov, para las Dimensiones de la Variable Estilos de Vida Saludable (Pre Test y Post Test) en los Grupos Experimental y Control

Dimensiones	Grupo	Pre Test		Post Test	
		Kolmogoro v-Smirnov	p	Kolmogoro v-Smirnov	p
Alimentación saludable	Experimental	0.860	0.096	0.893	0.062
	Control	0.882	0.053	0.914	0.088
Actividad física	Experimental	0.842	0.065	0.813	0.080
	Control	0.873	0.016	0.888	0.096
Hábitos de higiene	Experimental	0.800	0.071	0.555	0.068
	Control	0.783	0.064	0.873	0.063
Descanso adecuado	Experimental	0.862	0.057	0.796	0.080
	Control	0.876	0.081	0.902	0.052

Podemos observar en la tabla 17, que todas las dimensiones tuvieron un $p > 0.05$, tanto para los grupos experimental y control y para el pre y post test, lo cual significa que todas las dimensiones en los diferentes escenarios presentan distribución normal.

4.2.2 Prueba de homogeneidad de la varianza

Brown (1992) menciona que la homogeneidad de varianzas es una suposición fundamental en diversas pruebas estadísticas, como la prueba T de Student y la prueba ANOVA. Implica que los grupos tienen varianzas equivalentes, y si esto no se cumple, las pruebas estadísticas podrían no ser apropiadas o válidas.

Los resultados acerca de la homogeneidad de las varianzas se presentan a continuación:

Tabla 18

Prueba de Homogeneidad de la Varianza, para las Dimensiones de la Variable Estilos de Vida Saludable (Pre Test y Post Test) en los Grupos Experimental y Control

Dimensiones	Pre Test		Post Test	
	Levene	p	Levene	p
Alimentación saludable	2.212	0.190	4.704	0.382
Actividad física	3.373	0.117	3.490	0.856
Hábitos de higiene	7.073	0.932	6.815	0.144
Descanso adecuado	5.843	0.529	5.517	0.809

Podemos observar en la tabla 18, que todas las dimensiones tuvieron un $p > 0.05$, tanto para los grupos experimental y control y para el pre y post test, lo cual significa que todas las dimensiones en los diferentes escenarios presentan homogeneidad en la varianza.

4.2.3 Prueba de la hipótesis general y específicas

Teniendo en cuenta las pruebas de normalidad y de Levene, se llegó a la conclusión de que la prueba a utilizar para el contraste de hipótesis fue la prueba de T de Student para muestras relacionadas.

- **Prueba de hipótesis general**

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H₁: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Tabla 19

Prueba de T de Student para la Variable Estilo de vida Saludable con Respecto al grupo Experimental y Grupo Control (Pre test y Post Test)

Variable	Grupo							
	Experimental				Control			
	M	DE	t	p	M	DE	t	p
Estilo de vida saludable pre test - post test	7.263	3.798	8.335	0.000	0.316	1.003	1.372	0.187

Nota. t = t de Studens. p= significancia.

Análisis e interpretación

Se aprecia en la tabla 19 los valores de T de Student, estos indican que existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos por el grupo experimental ($p < 0.05$) y no existe diferencia significativa para el grupo de control ($p > 0.05$), en relación al pre test y al post test. Es decir que, después del desarrollo del programa “Vida y Salud”, se aprecia un cambio significativo en el estilo de vida saludable de los estudiantes para el grupo experimental, a diferencia del grupo control donde no se presentaron cambios significativos. En consecuencia, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; concluyendo entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

- **Prueba de hipótesis específica 1**

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E1}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Tabla 20

Prueba de T de Student para la Dimensión Alimentación Saludable con Respecto al grupo Experimental y Grupo Control (Pre test y Post Test)

Variable	Grupo							
	Experimental				Control			
	M	DE	t	p	M	DE	t	p
Alimentación saludable pre test - post test	1.842	0.764	10.500	0.000	0.632	0.955	2.882	0.253

Nota. t = t de Studens. p= significancia.

Análisis e interpretación

Se aprecia en la tabla 20, los valores de T de Student, estos indican que existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos por el grupo experimental ($p > 0.05$) y no existe diferencia significativa para el grupo de control ($p > 0.05$), en relación al pre test y al post test. Es decir que, después del desarrollo del programa “Vida y Salud”, se aprecia un cambio significativo en la alimentación saludable de los estudiantes para el grupo experimental, a diferencia del grupo control donde no se presentaron cambios significativos. En consecuencia, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; concluyendo entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

- **Prueba de hipótesis específica 2**

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E2}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Tabla 21

Prueba de T de Student para la Dimensión Actividad Física con Respecto al grupo Experimental y Grupo Control (Pre test y Post Test)

Variable	Grupo							
	Experimental				Control			
	M	DE	t	p	M	DE	t	p
Actividad física pre test								
- post test	2.000	1.944	10.500	0.000	0.105	0.955	0.315	0.163

Nota. t = t de Studens. p= significancia.

Análisis e interpretación

Se aprecia en la tabla 21, los valores de T de Student, estos indican que existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos por el grupo experimental ($p > 0.05$) y no existe diferencia significativa para el grupo de control ($p > 0.05$), en relación al pre test y al post test. Es decir que, después del desarrollo del programa “Vida y Salud”, se aprecia un cambio significativo en la actividad física de los estudiantes para el grupo experimental, a diferencia del grupo control donde no se presentaron cambios significativos. En consecuencia, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; concluyendo entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

- **Prueba de hipótesis específica 3**

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E3}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Tabla 22

Prueba de T de Student para la Dimensión Hábitos de Higiene con Respecto al grupo Experimental y Grupo Control (Pre test y Post Test)

Variable	Grupo							
	Experimental				Control			
	M	DE	t	p	M	DE	t	p
Hábitos de higiene pre test - post test	0.842	0.958	3.831	0.001	0.105	0.809	0.567	0.578

Nota. t = t de Studens. p= significancia.

Análisis e interpretación

Se aprecia en la tabla 22, los valores de T de Student, estos indican que existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos por el grupo experimental ($p > 0.05$) y no existe diferencia significativa para el grupo de control ($p > 0.05$), en relación al pre test y al post test. Es decir que, después del desarrollo del programa “Vida y Salud”, se aprecia un cambio significativo en los hábitos de higiene de los estudiantes para el grupo experimental, a diferencia del grupo control donde no se presentaron cambios significativos. En consecuencia, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; concluyendo entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

- **Prueba de hipótesis específica 4**

H₀: La aplicación del programa “Vida y Salud” no influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

H_{E4}: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Tabla 23

Prueba de T de Student para la Dimensión Descanso Adecuado con Respecto al grupo Experimental y Grupo Control (Pre test y Post Test)

Variable	Grupo							
	Experimental				Control			
	M	DE	t	p	M	DE	t	p
Descanso adecuado pre test - post test	2.579	1.216	9.242	0.000	0.105	0.105	0.697	0.494

Nota. t = t de Studens. p= significancia.

Análisis e interpretación

Se aprecia en la tabla 23, los valores de T de Student, estos indican que existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos por el grupo experimental ($p > 0.05$) y no existe diferencia significativa para el grupo de control ($p > 0.05$), en relación al pre test y al post test. Es decir que, después del desarrollo del programa “Vida y Salud”, se aprecia un cambio significativo en el descanso adecuado de los estudiantes para el grupo experimental, a diferencia del grupo control donde no se presentaron cambios significativos. En consecuencia, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; concluyendo entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar cómo la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Los resultados obtenidos mostraron que, con respecto a los resultados descriptivos se pudo evidenciar que antes de la aplicación del programa “Vida y Salud”, el 73.68% de alumnos pertenecientes al grupo experimental tuvieron un nivel medio de estilos de vida saludable, en cambio para el grupo control, el 68.42% tuvo un nivel de medio. Después de la aplicación del programa, se observaron cambios considerables para el grupo experimental ya que el 89.47% tuvo un nivel alto de estilos de vida saludable, no así para el grupo control ya que el 73.68% de los estudiantes tuvieron un nivel medio manteniendo la mayoría de estudiantes en este nivel.

Con respecto a los resultados de la contrastación de las hipótesis, la prueba de T de Student para la hipótesis general, demostró que existe una diferencia significativa ($p=0.000<0.05$) para el pre y post test en el grupo experimental con respecto al estilo de vida saludable de los estudiantes, grupo donde se desarrolló el programa. A diferencia del grupo control, donde no se aplicó el programa, no se evidencio diferencia significativa ($p=0.494>0.05$) entre el pre y post test, afirmando entonces que la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Gutiérrez (2022), en su tesis de maestría tuvo como objetivo el gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la institución educativa Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar, sus resultados demostraron que los hábitos alimenticios y estilos de vida de los escolares en la institución educativa eran inadecuados, motivo por el cual se construyó un plan de acción conformado por once actividades entre las cuales se incluía la implementación de un grupo de difusión, de tal manera que se pueda realizar

estrategias pedagógicas, elaborar una huerta casera, etc. En tal sentido, se puede señalar que el objetivo planteado fue cumplido, puesto que se logró gestionar estrategias pedagógicas que impulsen un estilo de vida saludable en la institución estudiada. Tanto la presente investigación y la de Gutiérrez (2022), tuvieron como objetivo principal mejorar los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes de diferentes instituciones educativas. Sin embargo, las metodologías utilizadas y las intervenciones aplicadas son diferentes, la investigación de Gutiérrez (2022) se centró en implementar un plan de acción con estrategias pedagógicas, incluyendo un grupo de difusión y actividades como la creación de una huerta casera, para promover un estilo de vida saludable en la Institución Educativa Ángela María Torres Suárez. Ambas investigaciones demuestran la importancia de implementar intervenciones y estrategias educativas para fomentar hábitos saludables en el entorno escolar, lo que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes. Además, ambas investigaciones proporcionan valiosa información que puede ser utilizada para mejorar la promoción de la salud en otras instituciones educativas y contextos similares.

De igual manera Espinoza (2018), en su tesis de maestría tuvo como objetivo determinar el efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre las prácticas saludables de escolares de cuarto grado de Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú, cuyos resultados demostraron que el programa Sumac Kaway al ser aplicado, trajo consigo resultados positivos con respecto a la práctica saludable por parte de los escolares de cuarto grado de secundaria del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú, puesto que se obtuvo un p valor de 0.000 en la prueba de Rangos de Wilcoxon, observando un aumento en los puntajes mayores en el post test a comparación del pre test. Los resultados de Espinoza destacan la relevancia de programas educativos y formativos para mejorar el conocimiento de los estudiantes sobre prácticas saludables. Este tipo de intervención podría sentar las bases para futuros cambios en el comportamiento y la adopción de estilos de vida más saludables. Por otro lado, los resultados de la presente investigación respaldan la eficacia del programa "Vida y Salud" en la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, el cual sugiere que la implementación de

programas específicos y adaptados a la población estudiantil tiene un impacto positivo directo en la adopción de prácticas de vida más saludables.

Con respecto a las hipótesis específicas la prueba de T de Student, demostró que existe una diferencia significativa, se obtuvo un $p=0.000$, $p=0.000$, $p=0.001$ y $p=0.000$ para las dimensiones alimentación saludable, actividad física, hábitos de higiene y descanso adecuado respectivamente, para el pre y post test en el grupo experimental, grupo donde se desarrolló el programa. A diferencia del grupo control, donde no se aplicó el programa, no se evidenció diferencia significativa ($p>0.05$) entre el pre y post test, afirmando entonces que la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el consumo de alimentos saludables, en la práctica de la actividad física, en la práctica de hábitos de higiene y en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.

Triana (2020) en su investigación tuvo como objetivo describir los aportes de las unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa. Sus resultados encontraron que las ocho unidades didácticas utilizadas permitieron a los estudiantes acercarse a un espacio teórico-práctico. Este enfoque les permitió reflexionar y generar estrategias viables para mejorar su calidad de vida, promoviendo hábitos saludables, concluyendo que la implementación de las unidades didácticas en educación física generó resultados positivos en la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes. Estos resultados son similares a las encontradas en la presente investigación, ambas investigaciones comparten la conclusión de que las intervenciones implementadas (programa "Vida y Salud" y unidades didácticas) fueron efectivos para promover una alimentación saludable en estudiantes. La combinación de programas específicos y educación nutricional a través de unidades didácticas puede ser una estrategia valiosa para inculcar hábitos alimenticios más saludables en el contexto educativo.

CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, el estudio demostró que el programa "Vida y Salud" tuvo un impacto significativo en la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes del grupo experimental ya que se observaron cambios positivos y significativos en sus puntajes del pre test al post test, mientras que para el grupo de control no hubo diferencias significativas. Por lo tanto, se concluye que la aplicación del programa influyó en la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en 2022. Estos resultados enfatizan la importancia de implementar intervenciones educativas similares para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.
2. Para el primer objetivo específico, los resultados de este estudio indican que la implementación del programa "Vida y Salud" tuvo un efecto significativo en la promoción de una alimentación saludable entre los estudiantes del grupo experimental. Los análisis de los valores de T de Student revelaron que existen diferencias significativas entre los puntajes del pre test y el post test para el grupo experimental ($p > 0.05$), lo que sugiere un cambio positivo y significativo en sus hábitos alimentarios después de participar en el programa. Por lo tanto, se concluye que la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el consumo de alimentos saludables en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en el año 2022. Estos resultados subrayan la relevancia de implementar programas educativos enfocados en la promoción de una dieta saludable entre los jóvenes, lo que podría tener un impacto positivo en su bienestar y calidad de vida a largo plazo.

3. Para el segundo objetivo específico, los resultados de este estudio respaldan la efectividad del programa "Vida y Salud" en la promoción de la actividad física entre los estudiantes del grupo experimental. Los análisis de los valores de T de Student mostraron que existe una diferencia significativa entre los puntajes del pre test y el post test para el grupo experimental ($p > 0.05$), lo que indica que el programa tuvo un impacto positivo y significativo en la práctica de actividad física de estos estudiantes. Por lo tanto, se concluyó que la aplicación del programa "Vida y Salud" sí influye en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en el año 2022. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar programas educativos que promuevan un estilo de vida activo y saludable entre los jóvenes, lo que podría tener efectos positivos en su bienestar físico y emocional a largo plazo, además de contribuir a prevenir problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.
4. Para el tercer objetivo específico, los resultados de este estudio indican que la implementación del programa "Vida y Salud" tuvo un impacto significativo en la promoción de hábitos de higiene entre los estudiantes del grupo experimental. Los análisis de los valores de T de Student mostraron que existe una diferencia significativa entre los puntajes del pre test y el post test para el grupo experimental ($p > 0.05$), lo que indica que el programa tuvo un efecto positivo y significativo en la práctica de hábitos de higiene de estos estudiantes. Por lo tanto, se concluyó que la aplicación del programa "Vida y Salud" sí influye en la práctica de hábitos de higiene en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en el año 2022. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar programas educativos que promuevan la higiene y el autocuidado entre los jóvenes, lo que podría tener efectos positivos en su salud y bienestar, así como en la prevención de enfermedades y la promoción de una vida saludable.

5. Para el cuarto objetivo específico, los resultados de este estudio respaldan la efectividad del programa "Vida y Salud" en la promoción de un descanso adecuado entre los estudiantes del grupo experimental. Los análisis de los valores de T de Student mostraron que existe una diferencia significativa entre los puntajes del pre test y el post test para el grupo experimental ($p>0.05$), lo que indica que el programa tuvo un impacto positivo y significativo en el descanso adecuado de estos estudiantes. Por lo tanto, se concluye que la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el descanso adecuado en los estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco en el año 2022. Estos hallazgos revelen la importancia de implementar programas educativos que promuevan una buena calidad de sueño entre los jóvenes, lo que podría tener efectos positivos en su bienestar físico y mental, así como en su rendimiento académico y calidad de vida en general.

SUGERENCIAS

A continuación, se brinda sugerencias basadas en los resultados del estudio:

- 1. Continuar la implementación del programa "Vida y Salud":** Los resultados del estudio han demostrado que el programa fue efectivo en promover estilos de vida saludables entre los estudiantes del grupo experimental. Por lo tanto, se sugiere mantener y expandir la implementación del programa en otras instituciones educativas para alcanzar a más jóvenes y seguir fomentando hábitos saludables desde una edad temprana.
- 2. Fomentar la actividad física en las escuelas:** Los resultados indican que el programa tuvo un impacto positivo en la promoción de la actividad física entre los estudiantes. Por lo tanto, es esencial seguir incentivando la práctica de ejercicio y deportes en el contexto educativo, ya sea mediante clases de educación física más dinámicas o la creación de espacios y recursos para actividades deportivas.
- 3. Reforzar la higiene y el autocuidado:** Dado que el programa "Vida y Salud" también mostró una influencia significativa en la promoción de hábitos de higiene, se sugiere seguir enfocándose en la enseñanza y refuerzo de prácticas adecuadas de higiene en el entorno escolar y en el hogar, lo que contribuirá a prevenir enfermedades y mejorar la salud general de los estudiantes.
- 4. Concientizar sobre la importancia del descanso adecuado:** Los resultados revelan que el programa tuvo un efecto positivo en el descanso adecuado de los estudiantes. Por tanto, es relevante continuar educando sobre la importancia de dormir lo suficiente y adoptar buenos hábitos de sueño para mejorar el bienestar físico y mental de los jóvenes.

- 5. Realizar seguimiento a largo plazo:** Aunque los resultados son alentadores, es necesario llevar a cabo un seguimiento a largo plazo para evaluar el mantenimiento de los cambios en los hábitos saludables de los estudiantes. Esto permitirá entender mejor la sostenibilidad del programa y realizar ajustes si es necesario.

REFERENCIAS

- Alejandro, E., y Caballero, R. (2008) Metodología Integral Innovadora para Planes y Tesis.
https://www.academia.edu/34339287/Metodolog%C3%ADa_integral_innovadora_para_planes_y_tesis_LA_METODOLOG%C3%8DA_DEL_C%C3%93MO_FORMULARLOS
- Aliat Universidades (s.f.). *Modelos de planeación en instituciones educativas*. Aliat Universidades. http://online.aliat.edu.mx/adistancia/ModPlaneacion/s5_06.html
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Pearson Educación.
- Babbie, E. (2016). *Fundamentos de investigación social* (7ma ed.). Cengage Learning.
- Barriga, C. (1974). *Investigación en ciencias humanas y educación*. Perú: Editorial UNMSM. Lima
- Bernal, A. (2010). *Metodología de la Investigación* (Tercera Edición ed.). Bogotá, Colombia: Pearson. Obtenido de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Blanco, A. (2019). *Programas de salud con objetivo de mejora de la salud cardiovascular en edad infantil y adolescencia* [Universitat Oberta de Catalunya, tesis de maestría]. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/99747>
- Cabadas, M. (05 de mayo de 2023). *Lanzan campaña por una vida saludable*. Obtenido de El universal: <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/lanzan-campana-por-una-vida-saludable/>
- Caballero, A (2008). *Guías Metodológicas para los Planes y Tesis de Maestría y Doctorado*. Lima: Graph SAC.
- Carriazo, C., Perez, M. y Gaviria, K. (2020). *Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87-94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27963600007>
- Creswell, W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Cuadros, V. (2020). *Ámbito* [Diapositiva 2]. Material Facultad de Economía de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Asignatura Taller de Tesis II
- De la Cruz, C. (2022). *Promoviendo una escuela saludable a través del trabajo colaborativo para los aprendizajes en una institución educativa de Lima Metropolitana* [Universidad San Ignacio de Loyola, tesis de licenciatura]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12569>
- Delval, J. (2007). *Aprender en la vida y en la escuela*. Morata.
- Espinoza, S. (2018). *Efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre prácticas saludables de los escolares de cuarto grado del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú - Lima 2018* [Universidad César Vallejo, tesis de maestría]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22271>
- Euroinnova International Online Education (s.f.). *Importancia de la Educación Física en la salud*. Euroinnova. <https://www.euroinnova.pe/blog/importancia-de-la-educacion-fisica-para-la-salud>
- Figuroa, M., y Dorado, Á. (05 de junio de 2023). *Udenar periódico*. Obtenido de Ensayo elaborado en el marco de la Maestría en Promoción y Prevención en Salud Mental.: <https://periodico.udenar.edu.co/28554-2los-estilos-de-vida-saludables-determinan-la-calidad-de-vida-de-estudiantes-universitarios/>
- Gonzáles, L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (Primera).
- Gutiérrez, N. (2022). *La gestión educativa en la promoción de estrategias pedagógicas de estilos de vida saludables en una institución educativa en el municipio de Becerril Cesar* [Universidad Santo Tomás, tesis de maestría]. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/45906>
- Health Behaviour in School-aged Children España (s.f.). *Estilos de vida y Promoción de la Salud: Estilos de vida saludables*. Universidad de Sevilla. <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Hernandez, M. (2020). *Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Lambayeque* [Universidad César Vallejo, tesis de licenciatura]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47403>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México, D.F.: McGraw-Hill.

- Huaynates, C. (2019). *El programa Creciendo Felices y sus efectos en el desarrollo de las habilidades múltiples en niños de 3 años de la I.E.I. N° 378 "MAVA" Zona Cero – Amarilis – Huánuco, 2018* [Universidad de Huánuco, tesis de maestría]. <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2022>
- Instituto Tomás Pascual Sanz (2016). *Importancia de un descanso adecuado para la salud.* Instituto Tomás Pascual Sanz. <https://www.institutotomaspascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>
- Kerlinger, N., y Lee, B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ta ed.). McGraw-Hill.
- Llanos, J., Chavez, Flor. y Caqui, J. (2023). *Los juegos tradicionales y su relación con el desarrollo de la educación física en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E. N° 32385 Virgen de Fátima, Llata 2019* [Universidad Nacional Hermilio Valdizán, tesis de licenciatura]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8262>
- MedlinePlus (2021). *Vida Saludable.* MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
- Melo, C. (04 de marzo de 2023). *¿Por qué EE.UU. es el país con más personas con obesidad del mundo?* Obtenido de CNN Español: <https://cnnespanol.cnn.com/2023/03/04/por-que-ee-uu-pais-mas-personas-obesidad-mundo-orix/>
- Ministerio de Defensa Nacional (s.f.). *Educación física, recreación y deportes.* Armada de Colombia. <https://www.armada.mil.co/es/content/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-recreaci%C3%B3n-y-deportes>
- MINSA. (2023, 4 de marzo). Prevalence of obesity in Peru. Presentación realizada en el marco del Día Mundial de la Obesidad. Lima, Perú.
- Molina, D. (2007). *Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa.* *Ciências & Cognição*, 12, 40-50. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000300005&lng=pt&tlng=pt.
- Morán, G., y Alvarado, G. (2010). *Métodos de la investigación* (Primera ed). <http://www.sidalc.net/cgi->

bin/wxis.exe/?IsisScript=EARTH.xis&method=post&formato=2&cantidad=1
&expresion=mfn=022575%5Cnhttp://www.banrepcultural.org/sites/default/files/manual_de_redaccion_cientifica.pdf

Muñoz, D. (2008). *La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud*. *Efdeportes* 13(127).
<https://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>

Normal de San Felipe del Progreso (s.f.). *Programas Educativos*. Estado de México: Secretaría de Educación.
http://normalsfelipedelprogreso.edomex.gob.mx/programas_educativos

Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Quinta, Vol. 53, Issue 9). Ediciones de la U. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Orbezo, B., Rojas, C. y Vela, G. (2018). *Programa Guarida deportiva para el aprendizaje del voleibol en las niñas y niños del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Saludable Julio Benavides Sanguinetti - Ambo 2017* [Universidad Nacional Hermilio Valdizán, tesis de pregrado].
<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/4126>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (s.f.). *Alimentación saludable*. FAO. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). *Actividad física*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/>

Salabert, E. (05 de mayo de 2023). *Un estilo de vida saludable aumenta la supervivencia en cáncer de mama*. Obtenido de Revista de salud y bienestar:
<https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia/cancer-de-mama/un-estilo-de-vida-saludable-aumenta-la-supervivencia-en-cancer>

Salazar, M. (2019). *Estilos de vida en pacientes de hospitales de EsSalud de la región de Huánuco 2018*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Sánchez, H., y Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la investigación Científica*. Lima: Business Support Aneth SRL
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611.
- Tamayo. (2003). *El proceso de la investigación científica*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>.
- Taylor, J., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Paidós.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). *Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas*. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357
- Triana, D. (2020). *Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa* [Universidad Santo Tomás, tesis de maestría]. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/23000>
- Unicef (2005). *Los hábitos de higiene*. Unicef 2da edic. <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- Universidad de Murcia (s.f.). *Creación de hábitos de práctica de ejercicio físico: Estilo de vida*. Universidad de Murcia. https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html
- Urzúa, A., y Caqueo, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Vega, A. (2017). *Convivencia escolar: dimensiones, programas y evaluación* [tesis doctoral, Universidad Pública de Navarra]. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/28899/Tesis%20doctoral%20M%c2%aa%20Asunci%c3%b3n%20Vega%20Os%c3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO" PITUMAMA, HUÁNUCO 2022											
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES			Instrumento	METODOLOGÍA				
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES						
<p>Pg: ¿Cómo la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?</p> <p>Problemas específicos: PE1: ¿De qué manera la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?</p> <p>PE2: ¿De qué manera la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en la práctica de la</p>	<p>Og: Determinar cómo la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>Objetivos específicos: OE1: Evaluar de qué manera la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>OE2: Comprobar de qué manera la aplicación del programa "Vida y Salud" influye en la práctica de la</p>	<p>H1g: La aplicación del programa "Vida y Salud" influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>H0: La aplicación del programa "Vida y Salud" no influye en la práctica de estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022</p> <p>Hipótesis específicas: HE1: La aplicación del programa "Vida y Salud" influye en el consumo de alimentos saludables en estudiantes de la Institución Educativa</p>	<p>VI: Programa "Vida y Salud"</p>	Planificación	- EDA. Actividades y estrategias.	<p>Sesiones de aprendizaje</p> <p>Guía de observación</p>	<p>Población: 61 estudiantes del cuarto grado de primaria.</p> <p>Muestra: 61 estudiantes, repartidos en dos secciones: 31 de la sección A (grupo experimental) y 30 de la sección B (grupo control).</p> <p>Tipo: Aplicada. Nivel: Explicativo. Diseño cuasi-experimental: de comparación estática o comparación de grupos solo después.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CE</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">OS</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">OE</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">OT</td> </tr> </table> </div> <p>Donde: GE: grupo experimental o de tratamiento. GC: grupo control o de comparación. X: Tratamiento (Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio)</p>	CE	OS	OE	OT
				CE	OS						
				OE	OT						
				Ejecución	Tratamiento experimental						
			Evaluación	Pre test – post test							
			Control	Antes, durante y después de la aplicación del programa.							
<p>VD: Estilos de vida saludable</p>			Alimentación saludable	- Charla sobre la alimentación saludable. - Reconocimiento de una buena alimentación. - Diferencia de los alimentos saludables y no saludables.	<p>Guía de observación</p> <p>Lista de Cotejo</p>						
			Actividad física	- Beneficios de la actividad física. - Tipos de actividades físicas. - Prácticas de actividades físicas.							
			Hábitos de higiene	- Beneficios de los hábitos de higiene. - Técnicas de lavado de manos. - Técnica de cepillado de dientes.							

<p>actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?</p> <p>PE3: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?</p> <p>PE4: ¿De qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022?</p>	<p>actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>OE3: Establecer de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>OE4: Demostrar de qué manera la aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p>	<p>El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022</p> <p>HE2: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022</p> <p>HE3: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en la práctica de hábitos de higiene en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p> <p>HE4: La aplicación del programa “Vida y Salud” influye en el descanso adecuado en estudiantes de la Institución Educativa El Gran Maestro, Pitumama, Huánuco 2022.</p>		<p>Descanso adecuado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés. • Hábitos de sueño. • Recreación y tiempo libre. 	<p>O1: Observación 1.</p> <p>O2: Observación 2.</p>
--	---	---	--	--------------------------	---	---

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ha sido invitado a participar en la investigación, PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022. Esta investigación es realizada por AYALA ANDRÉS, Yesica, GAMEZ BLAS, Jesús y RUIZ SANTA CRUZ, Bill Jordy.

El propósito de esta investigación es poder encontrar formas de desarrollo para que los estudiantes puedan tener una mejor calidad de vida ya que se vieron afectados tras la pandemia, si aceptas participar en esta investigación nos serás muy útil para poder encontrar soluciones al problema planteado.

Tu identidad será protegida en la manera que utilizaremos códigos y nombres ficticios en el manejo, análisis e interpretación de los datos. Toda la información o datos que podrían identificar al participante serán manejados confidencialmente. Solamente por los 3 integrantes que participan en la investigación y los/as profesores/as que la dirigen tendrán acceso a los datos o que puedan identificar directa o indirectamente a un participante, incluyendo esta hoja de consentimiento.

Si has leído este documento y has decidido participar, por favor entiende que tu participación es completamente voluntaria y que tienes derecho a abstenerse de participar o retirarte del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalidad. También, tiene derecho recibir una copia de este documento.

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre esta investigación, por favor comuníquese con Yesica Ayala Andrés (977933246, yesicandres.27@gmail.com).

Firma del participante

ANEXO 03

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA EVALUAR EL ESTILO DE VIDA
SALUDABLE
PRE Y POST TEST**

Datos del observador:

Apellidos y nombres			
Número de observación	Fecha de observación	Hora de inicio	Hora de término

Datos del estudiante observado:

Apellidos y nombres			
Grado		Sección	

Marque con una (X) de acuerdo a la siguiente escala:

1	2	3	4
Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre

N°	ITEMS	Valoración			
		1	2	3	4
<i>Alimentación saludable</i>					
1	El niño(a) trae loncheras saludables a la escuela.				
2	El niño(a) consume en su refrigerio frutas (naranja, mandarina, plátanos etc).				
3	El niño(a) consume alimentos no saludables del quiosco escolar.				
4	El niño(a) conoce el valor nutritivo de cada alimento.				
<i>Actividad física</i>					
5	El niño(a) realiza actividades recreativas en su tiempo de receso.				
6	El niño(a) conoce la importancia de la actividad física.				
7	El niño(a) practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física.				

8	El niño(a) valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.				
<i>Hábitos de higiene</i>					
9	El niño(a) se lava las manos después de ir al baño.				
10	El niño(a) se lava las manos antes de comer tus alimentos.				
11	El niño(a) conoce la técnica de lavado de manos.				
12	El niño(a) muestra una boca limpia (cepillada) al momento de ingresar al aula, cuando viene de su casa.				
<i>Descanso adecuado</i>					
13	El niño(a) se le nota descansado durante las clases y otras actividades.				
14	El niño(a) tiene sueño durante las clases y otras actividades.				
15	El niño(a) tiene energía durante las actividades físicas y deportivas.				
16	El niño(a) conoce la importancia del sueño.				

ANEXO 04

CALIFICACIÓN Y PUNTAJE DEL CUESTIONARIO

Baremación	Variable
	Estilo de vida saludable
N° ítems	16
Puntaje mínimo	$16*1= 16$
Puntaje máximo	$16*4= 64$
Amplitud	$64-16/3= 16$
Nivel	Rangos
Bajo (1)	[16-32]
Medio (2)	[33-48]
Alto (3)	[46-64]

Baremación	Dimensión
	Alimentación saludable
N° ítems	4
Puntaje mínimo	$6*1= 4$
Puntaje máximo	$4*4= 16$
Amplitud	$16-4/3=4$
Nivel	Rangos
Bajo (1)	[4-8]
Medio (2)	[9-12]
Alto (3)	[13-16]

Baremación	Dimensión
	Actividad física
N° ítems	4
Puntaje mínimo	$6*1= 4$
Puntaje máximo	$4*4= 16$
Amplitud	$16-4/3=4$
Nivel	Rangos
Bajo (1)	[4-8]
Medio (2)	[9-12]
Alto (3)	[13-16]

Baremación	Dimensión
	Hábitos de higiene
N° ítems	4
Puntaje mínimo	$6*1= 4$
Puntaje máximo	$4*4= 16$
Amplitud	$16-4/3=4$
Nivel	Rangos
Bajo (1)	[4-8]
Medio (2)	[9-12]
Alto (3)	[13-16]

Baremación	Dimensión
	Descanso adecuado
N° ítems	4
Puntaje mínimo	$6*1= 4$
Puntaje máximo	$4*4= 16$
Amplitud	$16-4/3=4$
Nivel	Rangos
Bajo (1)	[4-8]
Medio (2)	[9-12]
Alto (3)	[13-16]

ANEXO 05

LISTA DE COTEJO

SESIÓN N°:

NOMBRE DE LA SESIÓN:

COMPETENCIA	
CAPACIDADES	

N°	INDICADORES ESTUDIANTES				
		SI	NO	SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

ANEXO 06
RESULTADOS DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad del instrumento: Estilos de vida saludable

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,840	0,839	12

**ANEXO 07
PROGRAMA**



HCO-2022

1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Lugar:** Institución Educativa "El Gran Maestro"
- 1.2. Usuarios:**
- 1.3. Duración:** 45 min
- 1.4. Fecha de inicio:** 5 de octubre de 2022
- 1.5. Fecha de término:** 12 de diciembre de 2022
- 1.6. Responsables:**

2. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la promoción de estilos de vida saludables se ha convertido en una prioridad fundamental para garantizar el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Conscientes de esta necesidad, se ha desarrollado el programa "Vida y Salud" en la Institución Educativa "El Gran Maestro" ubicada en Pitumama, Huánuco. Este programa tiene como objetivo principal fomentar prácticas saludables entre los estudiantes, brindándoles herramientas y conocimientos necesarios para adoptar hábitos de vida que contribuyan a su bienestar integral.

El programa "Vida y Salud" abarcará un amplio rango de aspectos relacionados con la salud, incluyendo la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva, la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado, la higiene personal y el manejo del estrés. A través de una metodología participativa y educativa, se busca generar conciencia y motivar a los estudiantes a tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud.

Este programa se llevará a cabo durante el año 2022, con la participación activa de los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro". Será coordinado por un equipo de responsables comprometidos con la salud y el bienestar de los jóvenes, quienes se encargarán de diseñar y ejecutar las diferentes actividades y sesiones programadas.

Al finalizar el programa, se evaluará el impacto y los resultados obtenidos a través de la observación directa y retroalimentación de los docentes y padres de familia. Esta evaluación nos permitirá realizar ajustes y mejoras continuas, asegurando que el programa "Vida y Salud" cumpla con su objetivo de promover estilos de vida saludables y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro".

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

El objetivo general del programa "Vida y Salud" es promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro" - Pitumama, Huánuco, con el fin de mejorar su bienestar físico y emocional.

3.2. Objetivos específicos

- Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable.
- Promover la práctica regular de actividad física entre los estudiantes.
- Fomentar una alimentación balanceada y nutritiva.
- Educar sobre la importancia del descanso adecuado y la higiene personal.
- Brindar herramientas para manejar el estrés y promover la salud mental.

4. CONTENIDO

El contenido del programa "Vida y Salud" incluirá las siguientes temáticas:

SESIÓN Nº	TEMAS
1	Charla sobre la alimentación saludable.
2	Reconocimiento de una buena alimentación.
3	Diferencia de los alimentos saludables y no saludables.
4	Beneficios de la actividad física.
5	Tipos de actividades físicas.
6	Prácticas de actividades físicas.
7	Beneficios de los hábitos de higiene.
8	Técnicas de lavado de manos.
9	Técnica de cepillado de dientes.
10	Manejo del estrés.
11	Hábitos de sueño.
12	Recreación y tiempo libre.

5. METODOLOGÍA

El programa "Vida y Salud" se llevará a cabo utilizando una metodología activo-cooperativo en un programa compuesto por doce sesiones. Este programa combina la teoría y la práctica para mejorar la enseñanza y el aprendizaje del área curricular de Educación Física, específicamente en la competencia "Asume una vida saludable". Dicha competencia abarca la relación entre la actividad física, la alimentación, la higiene corporal y el descanso, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Esta metodología promueve la integración y la interacción tanto entre el docente y el estudiante, como entre los propios estudiantes, con el fin de fomentar hábitos de vida saludable.

6. RECURSOS

El programa "Vida y Salud" contará con una variedad de recursos que se utilizarán para llevar a cabo las actividades y promover la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro" en Pitumama, Huánuco. A continuación, se detallan los principales recursos que se utilizarán:

- **Materiales educativos:** Se desarrollarán materiales educativos como folletos, carteles y presentaciones que contengan información relevante sobre los diferentes temas abordados en el programa. Estos materiales servirán como recursos visuales y de referencia para los estudiantes, brindándoles información clave sobre la alimentación saludable, la actividad física, el descanso adecuado y la higiene personal.
- **Espacios deportivos y recreativos:** Se utilizarán los espacios deportivos y recreativos disponibles en la Institución Educativa "El Gran Maestro" para llevar a cabo las actividades físicas y deportivas programadas. Esto incluirá el uso de canchas, patios y áreas al aire libre para realizar ejercicios, juegos y otras actividades que promuevan la actividad física y el disfrute de los estudiantes.
- **Recursos didácticos:** Se utilizarán recursos didácticos adicionales, como hojas de trabajo, juegos educativos y material interactivo, para enriquecer las actividades y facilitar la comprensión de los conceptos relacionados con la salud. Estos recursos permitirán una participación más activa y práctica de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.
- **Apoyo institucional:** La Institución Educativa "El Gran Maestro" brindará apoyo institucional en términos de coordinación, facilitación de espacios y recursos, y promoción del programa entre los estudiantes, docentes y padres de familia. Este apoyo asegurará el respaldo necesario para una implementación efectiva del programa.

7. EVALUACIÓN

La evaluación del programa "Vida y Salud" se llevará a cabo con el objetivo de medir la influencia generado en los estudiantes de la Institución Educativa "El Gran Maestro" de Pitumama, Huánuco. A continuación, se describen las principales estrategias de evaluación que se utilizarán:

- Observación previas y posteriores: Se realizará una observación antes y después de la implementación del programa para evaluar la práctica inicial de los estudiantes sobre estilos de vida saludables y su cambio de actitudes y comportamientos después de participar en el programa. Esta guía contendrá ítems relacionadas con la alimentación, actividad física, descanso e higiene personal.
- Observación directa: Se realizará una observación directa de la participación y el compromiso de los estudiantes durante las sesiones del programa. Se prestará atención a su nivel de interés, participación activa, cumplimiento de las actividades propuestas y actitud hacia la promoción de estilos de vida saludables.
- Análisis de resultados: Se analizarán los datos recopilados de la guía de observación para evaluar la influencia del programa. Se buscarán tendencias, patrones y cambios significativos en el conocimiento, actitudes y comportamientos de los estudiantes en relación con los estilos de vida saludables.
- La evaluación del programa será un proceso continuo y se utilizará para realizar ajustes y mejoras en futuras implementaciones. Los resultados de la evaluación serán analizados y presentados de manera clara y concisa, permitiendo identificar los logros alcanzados y las áreas que requieren mayor atención.

8. DESARROLLO DE SESIONES

A continuación, se presentan las sesiones que se trabajarán en la propuesta.

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 1

OBJETIVO ESPECÍFICO: CHARLA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES LA IMPORTANCIA DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD Y RENDIMIENTO FÍSICO.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludar a los estudiantes y explicar el propósito de la charla.</p> <p>Comentar brevemente sobre la importancia de una dieta saludable en el rendimiento físico y bienestar general.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXPLICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS <p>Presentar los diferentes grupos de alimentos: carnes y proteínas, frutas y vegetales, lácteos, granos y cereales.</p> <p>Detallar los beneficios de cada grupo de alimentos en el cuerpo y cómo contribuye a una buena salud.</p> <p>Mostrar ejemplos de alimentos pertenecientes a cada grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALIMENTOS A EVITAR <p>Informar a los estudiantes sobre los alimentos que deben evitarse para mantener una buena salud, como alimentos procesados, ricos en grasas y azúcares añadidos.</p> <p>Explicar los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de estos alimentos.</p> <p>Dar alternativas más saludables para sustituir los alimentos poco saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • IDEAS DE COMIDAS SALUDABLES <p>Presentar ejemplos de platos saludables y equilibrados que contengan alimentos de cada grupo.</p> <p>Discutir la importancia de planificar las comidas para</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de diapositivas con imágenes de alimentos saludables. • Carteles con ejemplos de comidas saludables. • Pizarra o papel para anotar ideas de los estudiantes. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD Y RENDIMIENTO FÍSICO.

	<p>asegurar una alimentación balanceada.</p> <p>Comentar sobre la importancia de beber suficiente agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN <p>Resumir los puntos principales de la charla.</p> <p>Hacer preguntas a los estudiantes sobre lo aprendido y fomentar la participación.</p> <p>Animar a los estudiantes a compartir ideas y sugerencias de comidas saludables que disfruten.</p> <p>ACTIVIDAD PRÁCTICA</p> <p>Para finalizar, proponer una actividad práctica relacionada con la charla, como preparar una ensalada saludable juntos o hacer una lista de compras de alimentos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CIERRE <p>Agradecer a los estudiantes su participación y atención.</p> <p>Invitar a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en su vida diaria.</p> <p>Recordarles la importancia de tener una buena alimentación para mantener un óptimo rendimiento físico y bienestar general.</p>		
--	---	--	--

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N°2

OBJETIVO ESPECÍFICO: RECONOCIMIENTO DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA MANTENER UN CUERPO SANO Y FUERTE.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Comenzamos la sesión explicando la importancia de una buena alimentación para mantener un cuerpo sano y fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos alimenticios: Se pueden enseñar los diferentes grupos alimenticios y los nutrientes que aportan cada uno (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales). - La importancia de los carbohidratos: Se puede destacar la relevancia de los carbohidratos como fuente de energía para la práctica de actividades físicas y deportes. - Proteínas y músculos: Se pueden explicar los beneficios de las proteínas para el crecimiento y desarrollo muscular, así como la importancia de consumirlas después de la actividad física. - Grasas saludables: Se puede discutir la importancia de consumir grasas saludables en cantidades adecuadas para el funcionamiento del organismo. - Vitaminas y minerales: Se pueden explicar las vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y cómo obtenerlos a través de una alimentación balanceada. <p>Hidratación: No se puede olvidar explicar la importancia de mantenerse hidratado durante la práctica de ejercicio físico y cómo el agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL</p> <p>Actividad práctica: Se realizan ejercicios prácticos, como juegos de clasificación de alimentos en diferentes grupos y preguntas sobre los nutrientes que aportan.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Resumimos resumir los puntos principales de la sesión y resaltar la importancia de una buena alimentación para mantener un estilo de vida saludable.</p> <p>Preguntas y respuestas: Se debe permitir a los alumnos hacer preguntas y resolver dudas sobre el tema tratado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afiches sobre algunos alimentos. • Afiches sobre algunos músculos. • Conos • Bastones • Balón o pelota de trapo. • Silbato. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	CONOCEN LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA MANTENER UN CUERPO SANO Y FUERTE.

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 3

OBJETIVO ESPECÍFICO: DIFERENCIA DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
RECONOCER LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y CÓMO LOS ALIMENTOS PUEDEN AFECTAR LA SALUD Y EL RENDIMIENTO FÍSICO.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Comenzamos explicando la importancia de una alimentación equilibrada y cómo los alimentos pueden afectar la salud y el rendimiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición: Explicar qué son los alimentos saludables y no saludables. Los alimentos saludables son aquellos que proporcionan nutrientes y beneficios para el cuerpo, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Los alimentos no saludables son aquellos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, como comida rápida, dulces y bebidas azucaradas. - Características de los alimentos saludables: Discutir las características de los alimentos saludables, como ser ricos en vitaminas, minerales y fibra, tener bajo contenido de grasa y azúcares añadidos, y ser naturales o mínimamente procesados. - Características de los alimentos no saludables: Hablar sobre las características de los alimentos no saludables, como ser altos en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos, tener poco valor nutricional y ser altamente procesados. <p>Efectos en el cuerpo: Explicar cómo los alimentos saludables proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del cuerpo, mientras que los alimentos no saludables pueden causar problemas de salud como obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL Ejemplos prácticos: Mostrar ejemplos de alimentos saludables y no saludables. Puede ser útil llevar algunos ejemplos de comida real para que los estudiantes vean y toquen, como frutas frescas y enlatadas, verduras crudas y enlatadas, snacks saludables como nueces y yogur, así como snacks no saludables como galletas y papas fritas. Actividad: Realizar una actividad práctica en la que los estudiantes clasifiquen diferentes alimentos en categorías de saludables y no saludables. Pueden jugar un juego interactivo o hacer una lluvia de ideas en grupos pequeños.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL Conclusión: Reafirmar la importancia de elegir alimentos saludables para mantenerse sanos y activos. Animar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y promover una vida saludable en general. Es importante recordarles que la educación física no solo se trata de actividad física, sino también de educación en salud y bienestar. Al enseñar a diferenciar entre alimentos saludables y no saludables, estamos ayudando a los estudiantes a tomar decisiones más informadas y a fomentar un estilo de vida saludable a largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afiches con algunas enfermedades producidas a causa de una mala alimentación. • Afiches sobre algunos alimentos. • Afiches sobre algunos músculos. • Conos. • Bastones. • Balón o pelota de trapo. • Silbato. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 4

OBJETIVO ESPECÍFICO: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>COMPRENDER LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA.</p> <p>MOTIVAR A LOS ESTUDIANTES A PARTICIPAR REGULARMENTE EN ACTIVIDADES FÍSICAS.</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludamos a los estudiantes y presentación del tema: "Hoy vamos a hablar sobre la importancia de la actividad física y sus beneficios para nuestra salud en general. ¿Alguien puede decirme qué es la actividad física?"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permitir que los estudiantes compartan sus definiciones y agregar información si es necesario. - Explicar que la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que requiere el uso de energía, como correr, bailar, saltar, caminar, etc. <p>ACTIVIDAD CENTRAL Enumerar y explicar brevemente los beneficios de la actividad física en la salud mental y física.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento del sistema cardiovascular y respiratorio. 2. Mejora de la fuerza muscular y la resistencia. 3. Regulación del peso y prevención de la obesidad. 4. Mejora la salud ósea y disminuye el riesgo de osteoporosis. 5. Reducción del estrés y la ansiedad. 6. Mejora la calidad del sueño. 7. Incrementa la autoestima y confianza en uno mismo. 8. Estimula la concentración y mejora el rendimiento académico. <p>Ejemplos prácticos: Poner en práctica una actividad física corta, como realizar estiramientos en clase o realizar algunos ejercicios de respiración, para destacar los beneficios inmediatos que se pueden experimentar, como la relajación y la sensación de bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir a los estudiantes en grupos pequeños. Asignar a cada grupo un beneficio específico de la actividad física e instruirles para que se reúnan y discutan ejemplos de ejercicios que puedan lograr ese beneficio. Realizamos juegos que benefician la actividad física. Después de unos minutos, pedir a cada grupo que comparta sus conclusiones con el resto de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afiches sobre algunos alimentos. • Conos • Bastones • Balón o pelota de trapo • Parlante • Material didáctico • Silbato 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>RECONOCEN LOS DIFERENTES BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>

	<p>ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Pedir a los estudiantes que compartan sus reflexiones sobre los beneficios de la actividad física que han aprendido hoy.</p> <p>Reforzar la importancia de incluir actividades físicas en su rutina diaria y en su tiempo libre.</p> <p>Finalizar la lección agradeciendo a los estudiantes por su participación activa y motivarlos para que mantengan un estilo de vida activo y saludable.</p>			
--	--	--	--	--

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 5

OBJETIVO ESPECÍFICO: TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
RECONOCER LA IMPORTANCIA Y PRACTICAR ACTIVIDADES QUE MEJOREN LA COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludamos a los estudiantes y les explico el objetivo de la clase: practicar actividades que mejoren la coordinación y equilibrio. Le explicamos la importancia de las actividades físicas que engloban una amplia variedad de opciones que nos permiten ejercitar nuestro cuerpo de diferentes formas y mejorar nuestra salud en general. A lo largo de esta sesión, veremos los diferentes tipos de actividades físicas y cómo pueden beneficiarnos. Explicamos los diferentes tipos de actividad física: Actividades aeróbicas Actividades anaeróbicas Actividades de flexibilidad Actividades de coordinación y equilibrio Explicamos a nuestros estudiantes que en esta oportunidad trabajaremos con la actividad de coordinación y equilibrio.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL Calentamiento Les solicito que realicen una breve carrera alrededor del campo para activar el cuerpo. Luego, comenzamos con ejercicios de estiramientos de brazos, piernas y espalda, para preparar los músculos y prevenir lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de coordinación Divido a los estudiantes en parejas o grupos pequeños. Les explico las primeras actividades de coordinación: Carrera de tres piernas: los estudiantes deben atarse sus piernas a las de su compañero y correr juntos hacia una línea de meta. Carrera de obstáculos: coloco varios obstáculos en el campo y los estudiantes deben desplazarse rápidamente saltando o esquivándolos. Juego del pañuelo: los estudiantes forman un círculo, uno de ellos lleva	<ul style="list-style-type: none"> • Conos. • Balón o pelota de trapo. • Platos. • Silbato. • Cronómetro. • Escalera. • Soguillas. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	CONOCEN LA IMPORTANCIA PRACTICAN LAS ACTIVIDADES QUE MEJORES LA COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

	<p>un pañuelo y deberá pasarlo a su compañero de manera rápida y coordinada, sin que los demás lo atrapen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de equilibrio <p>Continuando con las parejas o grupos pequeños, les presento las siguientes actividades de equilibrio:</p> <p>Caminar sobre una línea: los estudiantes deben caminar en línea recta sobre una línea dibujada en el suelo, manteniendo el equilibrio sin salirse.</p> <p>Tabla de equilibrio: colocar una tabla de equilibrio en el suelo y los estudiantes deben intentar mantenerse en ella sin caer.</p> <p>Juego del pie cojo: los estudiantes deben caminar o saltar en un solo pie mientras intentan evitar que los demás los toquen.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Realizamos una serie de ejercicios suaves para reducir la frecuencia cardíaca y estiramos los músculos principales del cuerpo.</p> <p>Les recuerdo la importancia de estirar después de realizar actividades físicas para mantener la flexibilidad y prevenir lesiones.</p> <p>Resaltó la importancia de continuar practicando actividades que mejoren la coordinación y el equilibrio.</p>			
--	--	--	--	--

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 8 OBJETIVO ESPECÍFICO:

TÉCNICAS DE LAVADO DE MANOS. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
ENSEÑAR Y PRACTICAR LAS TÉCNICAS ADECUADAS DE LAVADO DE MANOS.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludo inicial y breve explicación sobre la importancia del lavado de manos para mantener una buena higiene y prevenir enfermedades. Preguntar a los estudiantes si saben cómo lavarse correctamente las manos y qué técnicas utilizan.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL 1. Explicar y demostrar la técnica adecuada de lavado de manos: - Mojar las manos con agua corriente. - Aplicar suficiente jabón líquido y frotar las palmas de las manos. - Frotar el dorso de las manos con los dedos entrelazados. - Frotar el dorso de los dedos en la palma opuesta, agarrándolos y frotando enérgicamente. - Frotar el pulgar de cada mano girándolo dentro de la palma cerrada de la otra mano. - Frotar las puntas de los dedos en las palmas de las manos, en movimientos circulares. - Enjuagar las manos con agua corriente, asegurándose de eliminar todo el jabón. - Secar las manos con una toalla de papel o dispensador de aire. 2. Dividir a los estudiantes en parejas o grupos pequeños. 3. Cada pareja o grupo debe practicar lavarse las manos siguiendo las técnicas explicadas. 4. Los estudiantes deben prestar atención a los movimientos y asegurarse de realizarlos correctamente. 5. El profesor puede circular por el grupo de estudiantes, brindando retroalimentación y corrigiendo las técnicas según sea necesario. 6. Realizar diferentes rondas de práctica.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL Hacer una revisión general de las técnicas de lavado de manos. Preguntar a los estudiantes si notan alguna diferencia o mejora en la forma en que lavan sus manos después de la clase. Enfatizar la importancia de lavarse las manos correctamente y recordar a los estudiantes que deben hacerlo antes y después de ciertas actividades, como comer, usar el baño y jugar con objetos sucios. Agradecer a los estudiantes por su participación y recordarles que practicar correctamente las técnicas de lavado de manos contribuye a la salud y bienestar de todos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jabón líquido. • Agua. • Toallas de papel. • Conos. • Balón o pelota de trapo. • Silbato. • Espacio adecuado para poder trabajar. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	LOS ESTUDIANTES CONOCEN Y PRACTICAN LAS TÉCNICAS ADECUADAS DE LAVADO DE MANOS.

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 10
OBJETIVO ESPECÍFICO: MANEJO DEL ESTRÉS. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE LES AYUDEN A MANEJAR EL ESTRÉS DE MANERA SALUDABLE Y EFECTIVA.	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludo a los estudiantes y explicación del objetivo de la clase. Breve explicación sobre el estrés y su impacto en nuestro bienestar físico y mental.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL Técnica de respiración profunda -Explicar los beneficios de la respiración profunda para manejar el estrés. -Demostrar y guiar a los estudiantes para que practiquen la técnica de respiración profunda. -Realizar 5 minutos de práctica de respiración profunda en grupo.</p> <p>Actividad de estiramientos y relajación -Guiar a los estudiantes en una serie de estiramientos suaves y relajantes para liberar la tensión acumulada en el cuerpo. -Enfatizar la importancia de prestar atención a las sensaciones corporales durante los estiramientos. -Indicar a los estudiantes que se concentren en su respiración mientras realizan los estiramientos.</p> <p>Juegos de relajación -Dividir a los estudiantes en parejas o grupos pequeños. -Explicar y realizar diferentes juegos de relajación, como el juego de la pelota en equilibrio o el masaje en parejas. -Fomentar la comunicación y la cooperación entre los estudiantes durante los juegos.</p> <p>Meditación guiada -Colocar las colchonetas de yoga o toallas en el suelo y pedir a los estudiantes que se sienten o acuesten cómodamente. -Reproducir música relajante o una playlist de meditación. -Guiar a los estudiantes a través de una meditación guiada, enfocándose en la relajación y la liberación del estrés acumulado. -Despertar suavemente a los estudiantes al finalizar la meditación.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL -Pedir a los estudiantes que compartan cómo se sintieron después de practicar las técnicas y actividades de la clase. -Resaltar la importancia de incorporar la educación física como una herramienta para manejar el estrés en la vida diaria. -Despedida y agradecimiento a los estudiantes por su participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio (gimnasio, patio o aula grande). • Colchonetas de yoga o toallas. • Pelotas de tenis o pelotas pequeñas de espuma. • Música relajante o playlist de meditación. 	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	LOS ESTUDIANTES APRENDEN LAS TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE LES AYUDEN A MANEJAR EL ESTRÉS DE MANERA SALUDABLE Y EFECTIVA.

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 11

OBJETIVO ESPECÍFICO: HÁBITOS DE SUEÑO. (90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de los hábitos de sueño saludables para el rendimiento físico y mental. • Identificar y aprender estrategias para mejorar nuestros hábitos de sueño. • Promover la conciencia sobre la importancia del descanso en el bienestar general. 	<p>ACTIVIDAD INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saludo y presentación del tema de la sesión de clase. - Explicación de la importancia de los hábitos de sueño saludables para nuestra salud y rendimiento físico. - Breve discusión sobre los problemas comunes relacionados con la falta de sueño. <p>ACTIVIDAD CENTRAL</p> <p>Realizar ejercicios de calentamiento suaves para preparar el cuerpo para la actividad física.</p> <p>Incluir ejercicios de estiramiento para liberar la tensión en los músculos.</p> <p>Dinámica de grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños. - Solicitar a cada grupo que discuta y comparta sus propios hábitos de sueño. - Cada grupo debe identificar al menos dos hábitos de sueño saludables y dos hábitos perjudiciales. <p>Actividad práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una serie de ejercicios físicos que promuevan la relajación y la calma. - Incorporar técnicas de respiración y estiramientos suaves. - Enfatizar la conexión entre la actividad física y la calidad del sueño. <p>ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reunir a los estudiantes en un círculo darles tiempo para reflexionar sobre importancia de los hábitos de sueño saludables. <p>Pedir a los estudiantes que compartan sus aprendizajes y cómo piensan implementar cambios en sus propios hábitos de sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resumir los puntos clave de la sesión de clase. • Recordar a los estudiantes que el descanso adecuado es esencial para tener un buen rendimiento físico y mental. • Animar a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familiares y amigos. 	<p>-Ropa cómo da para realiz ar activi dade s física s.</p> <p>-Colchon etas o esteri llas.</p> <p>-Conos. -Balón o pelot a de trapo .</p> <p>-Cronom etro -Silbato.</p>	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>LOS ESTUDIANTES COMPRENDEN LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES PARA EL RENDIMIENTO FÍSICO Y MENTAL, IDENTIFICAN Y APRENDER ESTRATEGIAS PARA MEJORAR NUESTROS HÁBITOS DE SUEÑO, TAMBIÉN PROMUEVEN LA CONCIENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO EN EL BIENESTAR GENERAL.</p>

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 12

OBJETIVO ESPECÍFICO: RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.

(90 minutos)

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"> - COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE EN NUESTRA VIDA DIARIA. - FOMENTAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS COMO UNA FORMA SALUDABLE DE UTILIZAR EL TIEMPO LIBRE. - PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES A TRAVÉS DEL JUEGO Y LA DIVERSIÓN. 	<p>ACTIVIDAD INICIAL Saludar a los alumnos y explicar brevemente la importancia de la recreación y el tiempo libre en nuestra vida.</p> <p>Motivar a los estudiantes a participar y divertirse durante la sesión.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL Dinámica de rompehielos - "Baile de nombres"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formar un círculo con los alumnos. - Cada estudiante debe decir su nombre y realizar un movimiento o gesto divertido. - El resto del grupo deberá repetir el nombre y el gesto de la persona anterior antes de decir su propio nombre. - Continuar hasta que todos los estudiantes hayan participado. <p>Charla sobre la importancia de la recreación y el tiempo libre Explicar en qué consiste la recreación y cómo podemos aprovechar nuestro tiempo libre de forma positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Destacar los beneficios físicos, mentales y sociales de participar en actividades recreativas y deportivas. - Animar a los estudiantes a descubrir y desarrollar sus propios intereses recreativos. <p>Actividad física: "Carrera de relevos"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir a los estudiantes en equipos de 4 o 5 personas. Cada equipo deberá correr de un punto a otro, pasando un relevo (puede ser un balón, una cuerda, etc.) hasta llegar a la meta. - El equipo ganador será el que complete el recorrido en el menor tiempo posible. <p>ACTIVIDAD FINAL Actividad de reflexión: "Mis intereses recreativos"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a los estudiantes que escriban en una hoja de papel cuáles son sus actividades recreativas favoritas. - Invitar a algunos voluntarios a compartir sus intereses con el resto de la clase. - Cierre y recomendaciones. - Resumir lo aprendido durante la sesión y recordar la importancia de mantener una vida activa y recreativa. - Recomendar a los estudiantes que exploren nuevas actividades y que encuentren tiempo para disfrutar de su tiempo libre de manera saludable. <p>Práctica utilizando el toque de dedos y recepción.</p>	<p>Un espacio amplio para realizar las actividades (gimnasio, campo de juego, etc.).</p> <p>Material deportivo diverso (balones, conos, cuerdas, etc.).</p> <p>Música para ambientar la sesión.</p> <p>Hojas de papel y bolígrafos para los alumnos.</p>	<p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes reconocen la importancia de la recreación y el tiempo libre en nuestra vida diaria. - Los estudiantes fomentan actividades físicas y recreativas como una forma saludable de utilizar el tiempo libre. - Los estudiantes promueven la adquisición de habilidades y destrezas motrices a través del juego y la diversión.



ANEXO 08. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE EDUCACIÓN



Nombre del experto: TOMAS DALI VIÑENA ANDRADE

Especialidad: MG. EDUCACIÓN

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
El niño(a) trae loncheras saludables a la escuela	4	4	4	4
El niño(a) consume en su refrigerio frutas (naranja, mandarina, plátanos etc).	4	4	4	4
El niño(a) consume alimentos no saludables del quiosco escolar.	4	4	4	4
El niño(a) conoce el valor nutritivo de cada alimento.	4	4	4	4
El niño(a) realiza actividades recreativas en su tiempo de receso.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia de la actividad física.	4	4	4	4
El niño(a) practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física	4	4	4	4
El niño(a) valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	4	4	4	4
El niño(a) se lava las manos después de ir al baño.	4	4	4	4

El niño(a) se lava las manos antes de comer tus alimentos.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la técnica de lavado de manos.	4	4	4	4
El niño(a) muestra una boca limpia (cepillada) al momento de ingresar al aula, cuando viene de su casa.	4	4	4	4
El niño(a) se le nota descansado durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene sueño durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene energía durante las actividades físicas y deportivas	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia del sueño.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí,

¿Qué dimensión o ítem falta? _____



FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Nombre del experto: FILOMENA RAMOS CHAVEZ

Especialidad: MG. GESTIÓN Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO

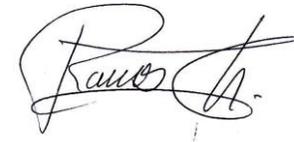
"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
El niño(a) trae loncheras saludables a la escuela	4	4	4	4
El niño(a) consume en su refrigerio frutas (naranja, mandarina, plátanos etc).	4	4	4	4
El niño(a) consume alimentos no saludables del quiosco escolar.	4	4	4	4
El niño(a) conoce el valor nutritivo de cada alimento.	4	4	4	4
El niño(a) realiza actividades recreativas en su tiempo de receso.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia de la actividad física.	4	4	4	4
El niño(a) practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física	4	4	4	4
El niño(a) valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	4	4	4	4

El niño(a) se lava las manos después de ir al baño.	4	4	4	4
El niño(a) se lava las manos antes de comer tus alimentos.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la técnica de lavado de manos.	4	4	4	4
El niño(a) muestra una boca limpia (cepillada) al momento de ingresar al aula, cuando viene de su casa.	4	4	4	4
El niño(a) se le nota descansado durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene sueño durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene energía durante las actividades físicas y deportivas	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia del sueño.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí,

¿Qué dimensión o ítem falta? _____



FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Nombre del experto: TEOFILO JULIO OBREGON CALERO

Especialidad: MG. GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
El niño(a) trae loncheras saludables a la escuela	4	4	4	4
El niño(a) consume en su refrigerio frutas (naranja, mandarina, plátanos etc).	4	4	4	4
El niño(a) consume alimentos no saludables del quiosco escolar.	4	4	4	4
El niño(a) conoce el valor nutritivo de cada alimento.	4	4	4	4
El niño(a) realiza actividades recreativas en su tiempo de receso.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia de la actividad física.	4	4	4	4
El niño(a) practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física	4	4	4	4
El niño(a) valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	4	4	4	4
El niño(a) se lava las manos después de ir al baño.	4	4	4	4

El niño(a) se lava las manos antes de comer tus alimentos.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la técnica de lavado de manos.	4	4	4	4
El niño(a) muestra una boca limpia (cepillada) al momento de ingresar al aula, cuando viene de su casa.	4	4	4	4
El niño(a) se le nota descansado durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene sueño durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene energía durante las actividades físicas y deportivas	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia del sueño.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí,

¿Qué dimensión o ítem falta? _____



Handwritten signature and official stamp of the Director General of the Ministry of Education.

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Nombre del experto: HUMBERTO FLORES FLORES

Especialidad: MG. EDUCACIÓN

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

ÍTEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
El niño(a) trae loncheras saludables a la escuela	4	4	4	4
El niño(a) consume en su refrigerio frutas (naranja, mandarina, plátanos etc).	4	4	4	4
El niño(a) consume alimentos no saludables del quiosco escolar.	4	4	4	4
El niño(a) conoce el valor nutritivo de cada alimento.	4	4	4	4
El niño(a) realiza actividades recreativas en su tiempo de receso.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia de la actividad física.	4	4	4	4
El niño(a) practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física	4	4	4	4
El niño(a) valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	4	4	4	4
El niño(a) se lava las manos después de ir al baño.	4	4	4	4

El niño(a) se lava las manos antes de comer tus alimentos.	4	4	4	4
El niño(a) conoce la técnica de lavado de manos.	4	4	4	4
El niño(a) muestra una boca limpia (cepillada) al momento de ingresar al aula, cuando viene de su casa.	4	4	4	4
El niño(a) se le nota descansado durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene sueño durante las clases y otras actividades.	4	4	4	4
El niño(a) tiene energía durante las actividades físicas y deportivas	4	4	4	4
El niño(a) conoce la importancia del sueño.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí,

¿Qué dimensión o ítem falta? _____



 Firma del Juez



CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: **PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022**, presentado por:

- Yesica AYALA ANDRES
- Jesus GAMEZ BLAS
- Bill Jordy RUIZ SANTA CRUZ

De la Carrera Profesional de Educación Física, tiene **17%** de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para pregrado según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0175-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 05 de setiembre de 2023.



Dr. Edwin Roger Esteban Rivera
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022

AUTOR

RUIZ SANTA CRUZ Bill Jordy,
GAMEZ BLAS Jesus y
AYALA ANDRES Yesica

RECUENTO DE PALABRAS

27659 Words

RECUENTO DE CARACTERES

151750 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

118 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.0MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 5, 2023 5:01 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 5, 2023 5:03 PM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas, del día 03 de octubre del 2023, reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2620-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 29 de setiembre de 2023, conformados por:

Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG	Presidente
Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA	Secretario
Mg. Juan Sergio AGUIRRE TUCTO	Vocal

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro máximo LIZANA ZORA el (la) Bachiller: **Jesus GAMEZ BLAS** aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: **Educación Física**, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: **PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"-PITUMAMA, HUÁNUCO 2022.**

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

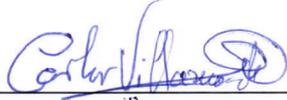
- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>X</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ()
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Quince (15)

Equivalente a: Buena

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 16:30 horas del día 03 de octubre de 2023.


 PRÉSIDENTE
 DNI N° 22417123


 SECRETARIO
 DNI N° 40991755


 VOCAL
 DNI N° 44187179



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas, del día 03 de octubre del 2023, reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2620-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 29 de setiembre de 2023, conformados por:

Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG	Presidente
Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA	Secretario
Mg. Juan Sergio AGUIRRE TUCTO	Vocal

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro máximo LIZANA ZORA el (la) Bachiller: **Yesica AYALA ANDRES** aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: **Educación Física**, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: **PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"-PITUMAMA, HUÁNUCO 2022.**

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) (_____)
- Locución	Regular: (14) (_____)
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>X</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (_____)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) (_____)
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulando la nota de: Dieciséis (16)

Equivalente a: Buena

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 16:30, horas del día 03 de octubre de 2023.

PRESIDENTE

DNI N° 22419123

SECRETARIO

DNI N° 40991755

VOCAL

DNI N° 44187179



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas, del día 03 de octubre del 2023, reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2620-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 29 de setiembre de 2023, conformados por:

Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG	Presidente
Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA	Secretario
Mg. Juan Sergio AGUIRRE TUCTO	Vocal

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro máximo LIZANA ZORA el (la) Bachiller: **Bill Jordy RUIZ SANTA CRUZ** aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: **Educación Física**, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: **PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"-PITUMAMA, HUÁNUCO 2022.**

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>X</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ()
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Quince (15)

Equivalente a: Bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 16:30, horas del día 03 de octubre de 2023.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22417123


 SECRETARIO
 DNI N° 40991755


 VOCAL
 DNI N° 44187179

NOTA BIOGRÁFICA

JESUS GAMEZ BLAS, nació en la ciudad de LLATA, de la provincia de Huamalíes del departamento de Huánuco, hijo de don SEBASTIAN MAURO GAMEZ PUJAY y doña NOIMI PROSPERA BLAS SALAS con domicilio en distrito de LLATA provincia de Huamalíes del departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32385 “VIRGEN DE FATIMA” – LLATA”

Secundaria: “INSTITUCIÓN EDUCATIVA INDUSTRIAL JAPON” - LLATA”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de Ciencias de la Educación, Especialidad de Educación Física.

YESICA AYALA ANDRES, nació en provincia de LAURICOCHA el 11 de abril del 2001 en el distrito de Jesús, hija de don DAVID MARCELO AYALA MORENO y doña EUFEMIA ANDRES CARBAJAL con domicilio en distrito de JESÚS y Departamento de HUÁNUCO

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria “32264” – JESÚS”

Secundaria: Institución Educativa “JOSÉ VARALLANOS” de Jesús.

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN-UNHEVAL” Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2022; actualmente no se encuentra laborando en ninguna institución educativa.

BILL JORDY RUIZ SANTA CRUZ, nació el 02 de abril del año 1993, en el distrito de Pueblo Libre, provincia de Lima, departamento de Lima. Es el segundo de 2 hermanas, su padre es Manuel Ruiz Ríos y su madre es Yuvisa Mercedes Santa Cruz Sanchez.

Su estudio primario lo realizó en la I. E. 4011 “La Toboada de las Fresas” – Callao – Callao – Callao. El nivel secundario lo realizó en la I. E. 5126 “Los Jazmines” – Callao – Callao – Callao. En el nivel superior estudió la carrera en la escuela profesional de Educación Física en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Es un amante del deporte.



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Carrera Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	GAMEZ BLAS JESUS						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 960829135
Nro. de Documento:	73025092				Correo Electrónico: radical9_jesus@hotmail.com		

Apellidos y Nombres:	AYALA ANDRES YESICA						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 977933246
Nro. de Documento:	73659429				Correo Electrónico: yesicandres.27@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	RUIZ SANTA CRUZ BILL JORDY						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 966862480
Nro. de Documento:	70447271				Correo Electrónico: billjordyrui@gmail.com		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	LIZANA ZORA ALEJANDRO MAXIMO		ORCID ID: 0000-0001-8595-5997
Tipo de Documento:	DNI	X	Nro. de documento: 22407605

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	VILLANUEVA Y CHANG CARLOS ABELARDO
Secretario:	RIOS SORIA JORGE ANTONIO
Vocal:	AGUIRRE TUCTO JUAN SERGIO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
PROGRAMA “VIDA Y SALUD” PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL GRAN MAESTRO” – PITUMAMA, HUÁNUCO 2022.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i>			2023
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros <i>(especifique modalidad)</i>
Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>	VIDA SALUDABLE	ESTUDIANTES	ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una “X” en el recuadro del costado según corresponda):</i>			SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> X
Información de la Agencia Patrocinadora:			

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:		
Apellidos y Nombres:	GAMEZ BLAS JESUS	Huella Digital
DNI:	73025092	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	AYALA ANDRES YESICA	Huella Digital
DNI:	73659429	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	RUIZ SANTA CRUZ BILL JORDY	Huella Digital
DNI:	70447271	
Fecha: 19/10 /2023		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación; Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.

ANEXO 09
OTROS DOCUMENTOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Anexo 2:**DECLARACIÓN JURADA**

Yo GAMEZ BLAS Jesus, identificado con: DNI 73025092, con domicilio en Jr. Provincias N° 330, distrito de Huánuco, provincia de Huánuco, departamento de Huánuco; aspirante al título profesional correspondiente a la carrera profesional de Educación Física.

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada "PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 19 de octubre del 2023

JESUS GAMEZ BLAS
73025092





UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Anexo 2:

DECLARACIÓN JURADA

Yo Ayala Andres Yesica, identificado con: DNI 73659429, con domicilio en Yanag Erapata Manzana C, distrito de: Pillco Marca, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: título profesional correspondiente a la carrera profesional de Educación Física.

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada "PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 19 de Octubre del 2023

Yesica Ayala Andres
73659429





Anexo 2:

DECLARACIÓN JURADA

Yo, RUIZ SANTA CRUZ BILL JORDY, identificado con DNI 70447271, con domicilio en el Jr. Colonial N° 512, distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, departamento de Huánuco; aspirante al título profesional de Licenciado en Educación Física,

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada PROGRAMA "VIDA Y SALUD" PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL GRAN MAESTRO"- PITUMAMA, HUÁNUCO 2022, fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 19 de octubre del 2023.

Firma



Bill Jordy Ruiz Santa Cruz

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





