



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

Estilo de vida saludable y Mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**DOCTOR EN EDUCACIÓN**

**AUTOR:**

Pajuelo López, Lucio Franklin (ORCID: 0000-0003-0384-0462)

**ASESOR:**

Dr. Medina Corcuera, Groberti Alfredo (ORCID: 0000-0003-4035-157X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**INNOVACIONES PEDAGÓGICAS**

**CHIMBOTE - PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

A mi padre Alejandro, quien hoy no me acompaña y a mi madre Aurora presente, ambos desde siempre con su impulso abnegado. Asimismo, a mi esposa Yrene y mis dos hijos Tito y Rose quienes siempre me acompañan fortaleciendo mis metas y propósitos formativos de hoy y siempre.

Lucio Franklin

## **Agradecimiento**

Expreso mis más sentidos agradecimientos a todos mis profesores de postgrado de doctorado en educación; asimismo, a mis compañeros de aula quienes siempre motivaron mi reto a lograr.

*El Autor*

## Índice de contenidos

<b>Paginas preliminares</b>	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	4
III.METODOLOGÍA	15
3.1.Tipo y diseño de investigación	15
3.2.Variables y operacionalización	16
3.3.Población, muestra y muestreo	16
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5.Procedimientos	18
3.6.Método de análisis de datos	19
3.7.Aspectos éticos	20
IV.RESULTADOS	21
V.DISCUSIÓN	34
VI.CONCLUSIONES	42
VII.RECOMENDACIONES	44
VIII.PROPUUESTA	45
REFERENCIAS	50

## Índice de tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Distribución de la población	17
Tabla 2. Selección de la muestra	17
Tabla 3. Efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	21
Tabla 4. Comparar los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	23
Tabla 5. Comparar los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	25
Tabla 6. Comparar los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	27
Tabla 7. Comparar los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	29
Tabla 8. Normalidad de datos	31
Tabla 9. Prueba de hipótesis por medio del método de T de Student	32
Tabla 10. Cronograma de programa de estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje	49

## Índice de figuras

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Barra del efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.	21
Figura 2. Barra de la comparación los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	23
Figura 3. Barra de la comparación los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	25
Figura 4. Barra de la Comparación los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	27
Figura 5. Barra de la comparación los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina	29
Figura 6. Campana de Gauss de la prueba de hipótesis	32
Figura 7. Flujo del programa de estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje	48

## Resumen

El estudio se enmarca dentro de la línea de innovaciones pedagógicas, presentando como objetivo general, demostrar el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, para ello se alineó al diseño experimental, porque se manipula a la variable independiente y se evidencia el efecto que genera en la variable dependiente, considerándose como cuasi experimental, con alcance longitudinal, aplicando la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, logrando concluir: Se demostró el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, presentando para el grupo experimental en el pre test 23.3% para el nivel alto, luego en el pos test se obtuvo un valor de 83.3% para el nivel alto, obteniendo una mejora del 60.0%. De la misma manera se logró comprobar la hipótesis y rechazar a la nula.

Palabras clave: Estilo de vida saludable, mejora del aprendizaje, alimentación saludable

## **Abstract**

The study is framed within the line of pedagogical innovations, presenting as a general objective: To demonstrate the effect of the healthy lifestyle program in improving healthy life learning in students of the seventh cycle of the Argentine Republic educational institution, For this, it was aligned with the experimental design, because the independent variable is manipulated and the effect it generates on the dependent variable is evidenced, considering it as quasi-experimental, with longitudinal scope, applying the survey technique and the questionnaire as an instrument, managing to conclude : The effect of the healthy lifestyle program in improving healthy life learning in students of the seventh cycle of the República Argentina educational institution was demonstrated, presenting 23.3% for the experimental group in the pre-test for the high level , then in the post-test a value of 83.3% was obtained for the high level, obtaining a better to 60.0%. In the same way, it was possible to verify the hypothesis and reject the null.

Keywords: Healthy lifestyle, Improved learning, healthy nutrition



## I. INTRODUCCIÓN

Hoy, la educación y la salud muestran una reciprocidad implícita, siendo estas reflejadas en un estilo de vida saludable, por cierto, muy necesario en el proceso educativo, y más aún si se busca la mejora de los aprendizajes. Este hecho entonces, nos obliga a la necesidad imperiosa de fortalecer y poner énfasis en las políticas educativas internacionales y nacionales para la atención de los estudiantes, que es la temática que se pretende abordar con pertinencia.

A nivel internacional Pelayo y Gómez (2020), expresan que en México los malos hábitos de vida saludan han afectado a las personas a largo plazo porque presentaron problemas en su salud como obesidad, problemas cardiovasculares, entre otros, ocasionando hasta la muerte en algunos casos. Algo que concuerda con lo descrito por Calpa et al. (2019), quienes manifiestan que, en Colombia la realidad no es ajena a lo expuesto en el caso anterior, donde los niños presentan malos hábitos saludables y son afectados en su etapa de juventud y adultez, se ha registrado muy pocos casos donde se apliquen adecuados hábitos alimenticios. Muchas de las personas no les gusta caminar rutas largas o realizar actividades físicas que les permita favorecer a su estado físico. Al respecto Peña et al. (2017), expresan que a pesar que se cuenta con parques y áreas libres donde las personas puedan desarrollar actividades físicas, muchas no lo realizan y se quedan en casa o pasan demasiado tiempo sentados en el trabajo, afectando a su salud, junto a ello si se suma las horas de ingerir alimentos y los tipos de alimentos que consumen, son las principales causando de enfermedades a largo plazo.

El contexto nacional no se excluye y recoge esto que se alude en el párrafo anterior, como lo afirma un grupo de emprendedores peruanos en salud al explicar lo expresado por Hurtado et al. (2020), quienes mencionan que según lo expuesto por el Instituto Nacional de la Salud (INS), en el periodo 2019, se proyecta que el 69.9% de personas adultos presentan sobrepeso y obesidad, perturbando a los estudiantes, además de los adolescentes, a las personas adultos jóvenes y además a los adultos mayores en un rango de 32.3%, 23.9%, 42.4% y 33.1%, proporcionalmente. El Ministerio de Salud, hace mención que durante el periodo 2005 a 2018, la prevalencia nacional de diabetes mellitus

tipo 2 ha aumentado de 2.1% a 22.1% casos por cada 100 000 de la población; el sexo femenino es el de mayor prevalencia. De la misma manera, las regiones geográficas con gran prevalencia se presentaron en la Costa de 3.8% a 35.3% por cada 100.000 habitantes y Selva de 1.1% a 22.1% por cada 100.000 habitantes, esto permite inferir un sentido lógico que se ajusta también con la mejora de los aprendizajes por la respuesta que se ha manifestado en la reciprocidad implícita de hoy entre la educación y salud (Ascencio et al., 2016).

Ahora, si tenemos en cuenta una respuesta de atención global, es difícil por la situación social emocional y económica actual, pero aun así se ha propuesto a través del MINEDU - Reporte de cumplimiento misional 2013-2016, respecto a “las intervenciones planteadas para mejorar los aprendizajes de educación básica, se organizan bajo el principio de igualdad de oportunidades, lo que lleva a implementar paquetes de servicios diferenciados”, si bien se coincide con este reporte, es necesario acompañarlo en relación al estilo de vida saludable que manifiesta asefa salud (s.f.), donde se considera como aquellas prácticas de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más saludables y con menos restricciones funcionales.

Nuestra realidad regional y local no es ajena a esta correspondencia entre estilo de vida y mejora de los aprendizajes, más aún si se tiene en cuenta una visión y misión pertinente de encaminar a un desarrollo integral, sostenido y próspero generacional. Por consiguiente, es necesario proponer la siguiente interrogante de investigación: ¿Qué efecto tiene la implementación de un programa de estilo vida saludable para la mejora del aprendizaje en los estudiantes del séptimo ciclo de educación secundaria de la institución educativa República Argentina?

Al respecto, la justificación de la presente investigación responde al reflejo inmediato frente a la inmediatez y la poca preocupación por un estilo de vida saludable y su efecto en la mejora de los aprendizajes, razón por la cual esta percepción es necesaria para su atención, siendo por ello también, el interés relevante que refiero para las instituciones educativas nacionales. Además, presenta implicancias prácticas en el estudiante las mismas que se relacionan con en el quehacer de su aprendizaje por la intencionalidad de mejora continua por

logros alcanzados. También, se pretende su generalización para otros estudios, y finalmente contribuye al efecto entre una y otra variable. Referente a las implicancias metodológicas, para desarrollar el estudio se aplica un instrumento que permite analizar el aprendizaje de vida saludable, muy importante en la actualidad que vivimos en la pandemia y la vida saludable es uno de los puntos vulnerables que se generó a raíz de esta problemática mundial. Finalmente, el campo teórico se refiere a la obtención de conclusiones del estudio que permitan seguir desarrollando estudios similares en otros contextos.

Ante lo manifestado, se presenta como objetivo general: Demostrar el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina. Asimismo, se detallan los siguientes objetivos específicos: Como primer objetivo: Implementar el programa de estilo de vida saludable para el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina. Como segundo objetivo: Comparar los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina. Como tercer objetivo: Comparar los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina. Como cuarto objetivo: Comparar los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina. Como quinto objetivo: Comparar los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Finalmente, se muestran las siguientes hipótesis:  $H_i$ : El programa de estilo de vida saludable mejora significativamente el aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.  $H_o$ : El programa de estilo de vida saludable no mejora significativamente el aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

## II. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta las variables de estudio estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje. abordaremos trabajos de investigación para analizar el efecto de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje.

En el contexto de México Bazares, et al. (2020), desarrollaron un estudio que se basó en el análisis de las experiencias de investigación en estilo de vida saludable, se basó en el enfoque cuantitativo, descrita una de ellas con un enfoque curricular, donde realiza una revisión literaria en 30 referencias que aborda los siguientes temas: Los estudiantes como grupo vulnerable, junto a los componentes y haciendo mención a la evaluación del estilo de vida, además de las intervenciones en universitarios, de ahí se tiene a las promotoras de salud y diseño de un currículo para la salud de estudiantes desde la información PUB MED LILACS e informes técnicos de organismos internacionales de educación superior, aportan en esta experiencia de investigación las siguientes conclusiones: Considerar al contexto y el momento histórico determinado para el estudio de los estilos de vida saludable. Asimismo, los estilos de vida saludable deben estar incluidos definitivamente en el currículo universitario, en la misión de la institución y sus componentes en el mapeo curricular.

El aporte que brinda Otáñez (2017), con su estudio desarrollado en México que se enfoca a realizar un análisis sobre los efectos que genera los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en adolescentes, donde participan 263 estudiantes de una preparatoria pública, 112(42.6%) fueron del sexo masculino y 151(57.4%) fueron del sexo femenino, con un intervalo de edades que van desde los 16 hasta los 21 años (Medad=17, DT=.6). En el caso del muestreo utilizado durante el estudio fue no probabilístico. El instrumento empleado fue Cuestionario; Aporta con las siguientes conclusiones: Los programas que promueven el desarrollo de estilo de vida saludable (EVS) mediante estrategias educativas posibilitan efectos positivos en el desarrollo social y emocional manteniendo una mediación para la adopción de rutinas en las EVS de alimentación, higiene, actividad física y sueño. También concluye que las EVS predice habilidades

sociales en los jóvenes mediante el reporte de la autorrealización. Asimismo, otra conclusión refiere que los programas escolares o de intervenciones terapéuticas en el desarrollo de habilidades sociales para cambios en hábitos y estilos, se transforman en EVS.

Otro estudio considerado es el desarrollado por Leyton (2020) en Portugal, basado en el desarrollo de un modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la Teoría de la Autodeterminación de estudiantes de Educación Física, donde participaron 214 alumnos, de edades que oscilan entre los 15 y 19 años ( $M = 16.46$ ,  $DT = .96$ ), de ambos géneros (104 masculino y 110 femenino). Los instrumentos que se administraron fueron los siguientes cuestionarios. Las conclusiones que propone considerando sus resultados fueron: El profesor debe emplear estrategias en la mejora de las necesidades psicológicas básicas (NPB) durante el desarrollo de su clase específicamente, las mismas que deben ser introducidas en el proyecto docente, en la unidad didáctica como una competencia que debe alcanzar el estudiante porque esto permite en él aumentar la motivación más autodeterminada que conduce al incremento de la actividad física (AF) y un estilo de vida saludable. También manifiesta que NPB de autonomía, competencia y relaciones sociales, además de lo mencionado sobre todo la NPB de competencia, predice positivamente y significativamente la motivación intrínseca.

De igual manera Sierra, et al. (2021) desarrollo un estudio que se basa en la experiencia de aprendizaje-servicio solidario: envejecimiento saludable y medio ambiente. En donde participaron 02 profesores, 04 estudiantes y 20 personas, 16 mujeres y cuatro hombres de 41 a 75 años con la particularidad que el 85% de los participantes posee estudios profesionales. Asimismo, se utiliza metodológicamente un diagnóstico participativo, planeación, intervención, evaluación y seguimiento de un proyecto de aprendizaje-servicio como aporte de esta propuesta educativa. Finalmente, concluye que la experiencia de aprendizaje-servicio consiguió conocimientos en evaluación y seguimiento de proyectos comunitarios, prácticas de taller y la adaptación al contexto de la sociedad, servicio solidario de los favorecidos para patrocinar hábitos que consientan la protección del medio ambiente, generar la promoción de un envejecimiento saludable, además

del reciclaje de la basura en casa, junto a la reutilización y adquisición consciente de productos.

De La Guardia y Ruvalcaba (2020), desarrollaron un estudio que se basa en la salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria, en el que se realiza una revisión literaria teniendo en cuenta las siguientes temáticas: La salud y sus determinantes, luego planteo los determinantes de la salud, además de los determinantes sociales de la salud, de la misma manera la promoción de la salud y educación sanitaria, se concluye: Generar procesos educativos que permitan identificar y asumir en las personas el autocuidado de su salud como pilar en la práctica de hábitos y comportamientos saludables formando en los procesos educativos corresponsabilidad. Como también, fundamenta que la educación para la salud es una conformidad para alcanzar el aprendizaje, optimizar la alfabetización sanitaria poblacional teniendo en cuenta este el conocimiento que relaciona la salud y habilidades personales en el autocuidado de la salud individual y colectiva.

El aporte de Sánchez (2016), desarrolló un estudio en España que se basa en: Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes, para ello se basó en los lineamientos de los estudios descriptivos, ejecutado con estudiantes adolescentes. La población de estudio corresponde a 302 alumnos matriculados en las asignaturas de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO de un instituto de educación. Los instrumentos que se emplearon fueron cuestionarios autoadministrados en el aula y/o gimnasio, además de lo mencionado se aplicó las pruebas de exploración física, además del análisis de datos antropométricos y cifras de presión arterial, respecto a las conclusiones estas fueron: La existencia activa (pasatiempo corporal) y saludable (programa de pérdida de peso saludable) ayuda a esperar un buen estado mental. El ejercicio físico es un excelente amortiguador para la tensión percibida, pero un plan de reducción de peso saludable no tiene ningún efecto sobre la tensión percibida. Además, que un régimen de alimentación saludable está relacionado con la actividad corporal, ocurre lo contrario con un régimen de alimentación poco saludable, en el que los humanos con LOC interno siguen una dieta y hacen

ejercicio, incluso cuando aquellos con LOC exterior parecen seguir dietas peligrosas. Finalmente, la conexión con el optimismo educativo fundado, que permite estar esperando el desempeño educativo integral de los niños, quedando este confinado por medio de las creencias de los LOC externos.

En la misma línea, se tiene a Cajina (2020), en: Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo, donde presentó una revisión literaria que comprende los siguiente ejes de desarrollos temáticos: importancia de la educación para la salud, áreas de intervención, la educación para salud en el marco curricular y finalmente promoción y educación para la salud, para ello se basó en el enfoque cuantitativo, aplicando técnicas e instrumentos que permitieron el análisis de información, concluye, en la importancia de la educación para la salud en currículo en el currículo educativo, debiéndose esta legislarse en todos los niveles de educación para preparar a la población y grupos sociales en el beneficio de hábitos, estilos de vida saludable y reducción de factores de riesgo con mayor control en su propia salud, mejorándola y evitando altos costos económicos reiterados al sistema de salud.

El aporte de Quirós, Torres y Villalobos (2015), estuvieron a cargo de un estudio desarrollado en costa Rica que se basa en la instrucción de la nutrición a nivel de secundaria aplicando el tema transversal “educación para la salud” desde un enfoque útil para la vida, la investigación es un enfoque cualitativo realizando un análisis de opiniones y el tipo de estudio se situó en “estudios de comunidad”, respecto a la muestra es aleatoria e integrada por 6 instructores y 60 alumnos, los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios y las entrevistas semiestructuradas. en donde se concluye: Las estrategias metodológicas más utilizadas por el profesor de ciencias en la enseñanza de los temas de nutrición son: proyecciones audio-visuales, investigaciones y exposiciones; el reconocimiento valorativo de la juventud de una buena educación en nutrición que propicie los conocimientos útiles para tener una vida saludable; cantidad significativa de estudiantes que no consumen una merienda saludable en el hogar, tampoco fruta seca, lo que indica que desde el hogar no se fomenta el estilo de vida saludable; la ingesta de agua en los jóvenes no es la recomendada para una buena digestión, la

correcta absorción de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal y limpieza del organismo de toxinas y otros productos de desecho; El reconocimiento de una vida más activa del estudiante para mantener el bienestar físico mental y la práctica de la mayoría de ellos en un deporte; la no práctica de algunos estudiantes de hábitos de higiene con regularidad al momento de ingerir los alimentos propiciando la adquisición de enfermedades y finalmente, la mayoría de estudiantes conocen las enfermedades que se relacionan con los inadecuados hábitos alimenticios y estilos de vida, pero, muchos se exponen a esas prácticas provocando serios problemas de salud.

El aporte que realiza Lizalde, Peñarrubia, Quílez y Quintas (2021), con el estudio que se basa en las TIC en la educación para la salud en universitarios, en una muestra de 105 participantes. Donde se empleó un diseño cuantitativo, cuasiexperimental, longitudinal con mediciones pre y post, concluye en la influencia positiva de las TIC al incrementar el tiempo que se destinado a la actividad física (AF) y la necesidad de concienciar con los futuros maestros respecto a las posibilidades didácticas de las TIC como herramientas de promoción de los estilos de vida saludable siendo indispensable el manejo de las apps. Con ello se pudo demostrar que las herramientas tecnológicas en la actualidad se han convertido en una parte importante del desarrollo de estilo de vida saludable, porque encontramos aplicación que sirven para crear rutinas de entrenamientos que se deben seguir para conseguir un estilo de vida saludable, por otro lado, encontrado a otras aplicaciones que son utilizadas para tener una alimentación saludable.

Además, se tiene lo realizado por Quilla y León (2016), desarrollaron en el contexto nacional un estudio que se basa en el análisis de la eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en escolares del 4to año, con una muestra de 30 estudiantes entre 15 y 16 años, siendo el diseño de la investigación que se empleó de tipo preexperimental con una preprueba y una posprueba, la técnica fue la encuesta y como instrumento el cuestionario (PEPS-I) de Pender. Donde se referencia la conclusión que demuestra la eficacia del programa aplicado para mejorar estilos de vida en los escolares, siendo requerido administrar programas similares en el sector educación. Con ello se puede ver la



eficiencia que genera la aplicación de programas de este tipo en los estudiantes porque les permite estimular sus conocimientos en los estilos de vida saludable.

El aporte que realiza Oblitas y Porturas (2019), en su estudio que desarrollaron en Chiclayo, basado en la aplicación de los Recursos Didácticos para la Mejora de los Aprendizajes en Cultura Ambiental, realiza en 28 alumnos de derecho y 25 alumnos de Psicología, la investigación fue experimental de diseño cuasiexperimental con Pretest y un Postest a dos grupos, de donde se concluye afirmar que mediante un análisis estadístico descriptivo paramétrico el programa de recursos didácticos mejora los aprendizajes en cultura ambiental de los estudiantes; recomendándose su aplicación a cualquier universidad del país doce se dicte el Curso de Cultura Ambiental. Con ello se logró demostrar el beneficio que genera la aplicación de estrategias que permitan involucrar a los estudiantes en los estilos de vida saludable y las mejoras que puede traer.

En la misma línea se registró a Palomino y Zevallos (2021), en su estudio desarrollado en el contexto nacional que se basa en dar a conocer los estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios, para el desarrollo del estudio se trabajó con una muestra de 157 estudiantes; donde se utiliza un diseño descriptivo correlacional, analizando la percepción que proporcionen los estudiantes, además es transversal, basado en la extracción de información en un solo momento y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, adaptado de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002) y en cuanto al rendimiento académico general, se convirtió en el informe de promedios ponderados emitido por la Oficina de Registro y Servicios Académicos de la UNE. La discusión y efectos que se brindan sobre un estilo de vida saludable fueron especialmente: la presencia de estilos de vida razonablemente saludables en los estudiantes universitarios favorece el desempeño académico general en una etapa mediana o el conocimiento regular realizado, así mismo, mejores etapas de estilos de vida saludables mejores etapas educativas desempeño o dominio logrado en estudiantes universitarios, esto cambió a probado con un tremendo coeficiente de correlación de Rho de Spearman ( $r = 0.6529$ ) entre una vida saludable y un desempeño educativo.

Referente al sustento teórico del estudio, se tiene a Moraga (2016), Refiere respecto a un buen estilo de vida saludable que es aquel en el cual se tiene una armonía y equilibrio con la dieta alimentaria, la actividad o ejercicio físico, vida sexual inequívoca, conducción positiva, administración del estrés, disposición intelectual, recreación al aire libre preferentemente, descanso, higiene, armonía espiritual, humanas relaciones interpersonales, relación pertinente con el entorno, etcétera.

El estudio se enmarca dentro de la teoría del comportamiento planificado-Ajzen y Madden, donde se enfatiza la intención de intercambio; sin embargo, también la importancia de manipular la conducta. El control se determina, apoyándose en el punto en el que elementos no voluntarios, ya sean internos o externos, se inmiscuyen en el objetivo del individuo de realizar el intercambio. Es decir, los comportamientos fluyen en un continuo extendido que podría ir desde el manejo general hasta una pérdida total del manejo. Por ejemplo, el personaje también puede tener la intención de salir a caminar temprano en la mañana (control total) pero puede estar lloviendo (pérdida de control) y esto le impide actuar de acuerdo con su conducta. Esta versión aclara la importancia de considerar las barreras, reales o percibidas, que tarde o temprano afectan el control percibido de la conducta. El control percibido son las percepciones de la oportunidad de realizar la conducta; por lo tanto, cuantas más fuentes y oportunidades cree el individuo, menos limitaciones tendrá y de esta manera podrá tener más manipulación (Quillas et al., 2017).

El estilo de vida se ha conceptualizado como el conjunto de patrones de comportamiento y conductas diarias de alguien y como los patrones de comportamiento de una persona que exhiben cierta consistencia a lo largo de los años, bajo condiciones mayores o mucho menos regulares y que pueden constituirse en dimensiones de peligro o de riesgo, seguridad según su naturaleza (Sánchez y De Luna, 2015).

La conducta de estilo de vida saludable consiste en comportamientos de salud de las personas, patrones de conducta, creencias, información, comportamiento y

movimientos para sostener, reparar o mejorar su estado físico (Ferrero y Stein, 2020). Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que surgen ya no solo del presente, sino también de los registros no públicos del problema. Aunque practicar hábitos de vida saludables no garantiza una existencia prolongada, en realidad puede mejorar el estilo de vida satisfactorio de una persona (Barrón et al., 2017).

A pesar de que existe mucha información y pruebas de los efectos ventajosos de un comportamiento saludable, muchos seres humanos sin embargo ya no se deciden a iniciar un intercambio, o cuando deciden hacerlo se les hace difícil vivir en él, cada uno día descubrimos personas que mantienen comportamientos que son perjudiciales para su estado físico, que son elementos de amenaza para el desarrollo de enfermedades persistentes (Bastías y Stieповich, 2014). Los comportamientos asociados a la salud tienen un efecto y son atormentados por un par de niveles de impacto: elementos individuales, factores interpersonales, factores institucionales, factores comunitarios y factores de cobertura pública (Morales, et al., 2018).

Durante el confinamiento, el consumo prolongado de macronutrientes también puede ir acompañado de deficiencias de micronutrientes. Por ello, en algún momento de este tiempo es importante cuidar los hábitos alimentarios, siguiendo un patrón dietético saludable y equilibrado que conlleva una gran cantidad de minerales, antioxidantes y nutrientes (Molina, 2016). Las frutas y verduras que aportan micronutrientes pueden potenciar el dispositivo inmunológico, esto ocurre debido a que algunos de estos micronutrientes junto con la vitamina E, vitamina C y betacaroteno son antioxidantes (Insfrán et al., 2018).

El sistema inmunológico es particularmente sensible a las actividades corporales, el alcance de la reacción está asociado con la duración y la profundidad del ejercicio. El entrenamiento de intensidad moderada está relacionado con una incidencia descontada, una duración más corta y una gravedad de las infecciones del tracto respiratorio superior, aunque este ejemplo ya no se ha probado en humanos infectados con SARS-CoV-2, pero se infiere que es de la misma manera (Villaseñor et al., 2021).

El aporte que brinda Hering (2018), sobre la higiene es que se debe educar a las personas desde pequeños a mantener una limpieza corporal continua y cada vez que presentan contacto con elementos orgánicos e inorgánicos que puedan perjudicar su salud, es por ello que la escuela y la familia se presenta como soporte para inculcar a los niños una cultura de limpieza de extremidades y de todo su cuerpo. Con el análisis mencionado se puede decir la relevancia que se tiene incentivar a los niños a mantener una cultura de limpieza de sus extremidades.

Referente a la variable mejora del aprendizaje, se tiene a la UNESCO (2016), en Educación 2030-Declaración de Incheon, en su preámbulo número nueve, declara respecto a una educación de calidad, mencionando que es aquella que busca desarrollar competencias, valores y actitudes que permitan a los ciudadanos llevar vidas saludables y plenas, toma de decisiones con conocimientos de causa y respuesta a retos locales y mundiales con una educación para el desarrollo sostenible (ESD) y una educación para la ciudadanía mundial (ECM).

Consejo Nacional de Educación. (2020), en el Proyecto Educativo Nacional al 2036 (PEN-2036), en sus diez orientaciones estratégicas, que son consistentes y las encargadas de atender los fundamentos y propósitos definidos por el PEN, devela en su orientación estrategia uno: “Corresponde a los integrantes de las familias y hogares brindarse apoyo mutuo, constituir entornos cálidos, seguros y saludables, [...] así como las buenas prácticas ambientales en el marco de una sociedad democrática”.

Pérez (2016), afirma que un estilo de vida saludable tiene una base en hábitos saludables que facilitan una ponderación entre la nutrición, la actividad física, descanso, actividad intelectual, higiene y salud mental, acompañados de un medio ambiente saludable. Esto se puede dar de manera de ejemplo de los padres a los hijos o por propia decisión de las personas.

MINEDU (2016), en el currículo nacional de educación básica, expresa que la mejora del aprendizaje es el proceso activo donde participa directamente el estudiante ejerciendo control de forma disciplinada, responsable y comprometida

mediante la organización y potenciación por sí mismo utilizando distintas estrategias y procesos de aprendizaje que desarrolla en su vida académica.

La gestión pedagógica sobre los estilos de vida saludable va más allá de las condiciones físicas y los recursos del tejido de las salas de conferencias. Se trata de preguntarse y actuar con un método dirigido a la satisfacción de los juegos didácticos, así como a la mejora de las prácticas tutoriales y la efectividad del procedimiento pedagógico y didáctico con impacto en el currículo la moda docente, la forma y ritmo. de masterización (Gudiño et al., 2021).

Actualmente, los estudiantes reclaman propuestas de docentes más flexibles, activas y participativas, a la medida de sus necesidades, que proporcionen el conocimiento y la mejora colaborativa de diferentes habilidades y competencias. Y es que, durante el estudio colaborativo en estilo de vida saludable, los alumnos se anticipan al deber de conocerlos, reflexionando sobre sus técnicas cognitivas y desarrollando habilidades de mejor orden (Pinto et al., 2019).

Los cambios que surgen en todos los ámbitos de la existencia social, especialmente generados a través del desarrollo académico y tecnológico, requieren alteraciones en la formación para no quedarse atrás y dar respuesta a tales demandas por parte de los estudiantes, lo que significa que la renovación de herramientas conceptuales y metodológicas sobre el por qué educar, qué educar, cómo entrenar, la forma de prepararse y comparar el dominio del estilo de vida saludable (Álvarez et al., 2019). Uno de los problemas que plantean a los educadores es encontrar el método adecuado para establecer en qué medida los académicos obtienen los deseos educativos preinstalados, la forma de llegar a una evaluación justa y válida del estudio (Quijano et al., 2020). Es importante la búsqueda regular de la manera de mejorar la manera de comparar la mejora del dominio para que usted mejore la afición experta del instructor (Navarro et al., 2017).

El aprendizaje es de acuerdo con Arenas (2017), uno de los temas más prolíficamente abordados en los cursos dentro del área educativa, tanto porque permite descifrar componentes optimizadores, como para interferir como guía y

tratamiento. En cuanto a la optimización, a modo de ejemplo, estas investigaciones hacen aportes a la información del desempeño educativo global que. En el caso de la educación superior, representa la posibilidad de potenciar las escuelas de capital humano (Martín et al., 2014).

Como observadores de las tácticas de estudio en el aula, los investigadores son educados para descubrir la variante natural que ocurre en los estudiantes de primer año, especialmente relacionada con el excelente dominio cuando se enseña el contenido (Sánchez y Delgado, 2020). Se establece describiendo cómo los instructores manejan y capacitan el contenido, y luego la recepción del mismo, traducido en el conocimiento de los diferentes niveles de aprendizaje (Chávez, 2019). Cuando el círculo de estudios (formado por investigadores e instructores de aula) descubre la variación en el estudio, es decir, los caminos metodológicos que producen el conocimiento, el formador puede estar didácticamente en un rol de utilizar esos caminos y en frases fenomenológicas (Figuroa et al., 2012).

Finalmente, con los fundamentos epistemológicos, axiológicos y teóricos descritos y teniendo en cuenta un enfoque naturalista o humanista se fundamentará el problema y la metodología de estudio en las etapas de observación, experimentación y conclusión, necesarios en la aplicación del estilo de vida saludable (EVS) en la mejora del aprendizaje en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, mediante un programa de aplicación eficaz de EVS.

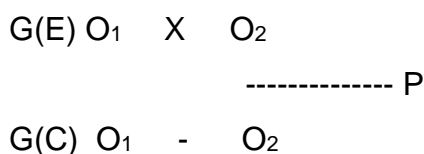
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El desarrollo del estudio se considera de tipo aplicada, expuesta en las palabras de Hernández y Mendoza (2018), como estudios que se enfocan en la indagación de fuentes de información que sustenten a las variables expuestas en el estudio y a través de un análisis crítico seleccionar las más relevantes para el desarrollo del estudio. Por otro lado, se considera de enfoque cuantitativo, definido por Arias (2012), como estudios enfocados en el manejo de técnicas estadísticas que permiten analizar a las variables y determinar el nivel que se encuentran, para describir las fortalezas y debilidades que se presentan. En el caso del estudio se realizó la comparación de los resultados del pre y del postest, para determinar el efecto del programa de vida saludable (Tamara et al., 2017).

En cuanto al diseño del estudio, se considera experimental porque se realiza la manipulación de la variable estilo de vida saludable a través del desarrollo de sesiones y se ve el efecto que genera en la mejora del aprendizaje de los estudiantes, expuesta por Baena (2017), como estudios que se aplica estímulos para ver el efecto que genera en la muestra seleccionado. Por otro lado, es cuasi experimental, porque se presenta a dos muestras, el grupo control que no se aplica las sesiones de estilo de vida saludable, solo se observa en dos momentos y el grupo experimental que si se aplica las sesiones de estilo de vida saludable y se analiza el efecto que genera en su mejora del aprendizaje (Cabezas et al., 2018).

Finalmente se considera longitudinal, puesto que en el desarrollo del estudio se analiza el aprendizaje en dos momentos antes y después de aplicar las sesiones de estilo de vida saludable, para determinar el efecto que genera en los estudiantes (Cohen y Gómez, 2019). El esquema es el siguiente:



G(E): Grupo experimental  
G(C): Grupo control  
O<sub>1</sub> : Pretest  
X : Variable Independiente  
O<sub>2</sub> : Posttest  
P : Propuesta

### 3.2. Variables y operacionalización

Según lo referido por Espinoza (2019), se considera como la descomposición de las variables que permiten analizar los sucesos que se presente. En el caso del estudio al ser cuasi experimental, la variable independiente fue utilizada para el desarrollo de las sesiones y de la variable dependiente mejora del aprendizaje, se descompuso en dimensiones e indicadores para elaborar el instrumento aplicado (Ver anexo 01).

#### **Variable independiente:**

**Estilo de vida saludable:** Genera un efecto al realizar la comparación de datos del pre y pos test mediante la aplicación de un programa a partir de sus dimensiones, indicadores e ítems en la variable dependiente.

#### **Variable dependiente:**

**Mejora del aprendizaje:** Recibió el efecto de las sesiones de la variable independiente y se realizó la comparación de información generada en el pre y pos test de la muestra seleccionada para el análisis.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

La población según Concepción et al. (2019), se considera como la totalidad de sujetos que se encuentran dentro de un contexto de una problemática que se encuentra siendo analizada por el investigador y manifiestan las experiencias requeridas para responder al instrumento propuesto en el desarrollo del estudio. En el caso del estudio se considera como población a todos los estudiantes de la I.E. que se detalla en la siguiente tabla:



*Tabla 1. distribución de la población*

Lugar	Población
Institución Educativa República Argentina	775

Fuente: Siagie-2021

En el caso de la muestra, según Gallardo (2017), expresa que la muestra es una parte representativa de la población que puede ser extraída de manera probabilística cuando el investigador aplica técnicas estadísticas para su cálculo y de manera no probabilística cuando el investigador utiliza su criterio y acceso a una determinar cantidad de estudiantes para la aplicación del instrumento. En el caso del estudio la muestra se considera a estudiantes del quinto A como parte del grupo experimental y a estudiantes del quinto B para parte del grupo control, detallado en la siguiente línea:

*Tabla 2. Selección de la muestra*

Estudiantes	Hombres	Mujeres	Total
Quinto A	12	14	30
Quinto B	18	16	30
	Total		60

Fuente: Siagie-2021.

En el sustento del tipo de muestreo se consideró al no probabilístico aleatorio, considerado a criterio del investigador por la cercanía y acceso que presenta a los estudiantes (Cienfuegos y Cienfuegos, 2016).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnica:** Es considerada como la acción que se realiza en todo proceso de investigación con la finalidad de recoger la experiencia que presentan los sujetos que conforman la muestra por medio de su instrumento (Gómez, 2012). En el caso del estudio se considera a la encuesta como técnica de recojo de datos aplicados al grupo control y experimental conformado por los estudiantes seleccionados en el estudio.

**Instrumento:** Se consideró como el medio tangible que se utiliza en el proceso de un estudio para realizar las anotaciones de las opiniones de los estudiantes por medio de una escala Likert para categorizar el puntaje que obtengan los estudiantes y poder presentarlos de manera estadística (González et al., 2017). En el caso del estudio se considera como instrumento al cuestionario para medir el aprendizaje de los estudiantes en estilos de vida saludable, dividido en 4 dimensiones. La primera es alimentación saludable conformada por los ítems del 1 al 7, luego se tiene la dimensión ejercicio físico conformada por el ítem 8 al 13, de ahí se tiene la dimensión higiene conformado por los ítems del 14 al 19, finalmente se tiene la dimensión cuidado del medio ambiente conformado por los ítems del 20 al 25. Todo el instrumento analizado por medio de una escala ordinal.

**Validez:** Se considera como el análisis de contenido que presenta un instrumento por medio de la evaluación de consistencia interna que lo realizan especialistas en la materia (Hernández et al., 2014). En el caso del estudio la validación lo realizaron 3 profesionales con grado de doctor para analizar la redacción de los ítems y la relación que se presenta con los indicadores y dimensiones que presenta el instrumento, luego dieron su veredicto donde la certeza que el instrumento se encuentra apto para ser aplicado a la muestra seleccionada en el estudio.

**Confiabilidad:** Es definida por Herbas y Rocha (2018), como una prueba estadística que se aplica a instrumentos que presentan opciones de respuestas y pueden ser categorizados de manera politómica o dicotómica. En el caso del estudio se presentan opciones politómicas por lo tanto el método utilizado fue el alfa de Cronbach para determinar el grado de aplicación que presenta el estudio, posterior a la aplicación de la prueba piloto y cálculo realizado en el programa SPSS. La confiabilidad obtenida del instrumento mejora del aprendizaje fue de 0.850.

### **3.5. Procedimientos**

Montalván et al (2019), refiere que los procedimientos son los pasos a seguir desde la etapa inicial del estudio hasta su culminación. En el caso del estudio se

inició con la identificación de una problemática en la institución educativa República Argentina, luego se realizaron las coordinaciones con la universidad para la emisión de la carta de presentación para poder tener acceso a la información y a los estudiantes seleccionados para la muestra, luego que la institución acepta el estudio emitió una constancia que acredite el acceso a la información que fue anexada en el estudio, luego se establecieron las coordinaciones necesarias con los docentes y estudiantes para el acceso a la información y aplicación de las sesiones programadas de estilo de vida saludable y la aplicación del instrumento en el pre y pos test para determinar el efecto que género, finalmente se obtuvieron los resultados que permitieron llegar a las conclusiones expuestas en el estudio.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Navarro et al. (2017), se considera como las técnicas estadísticas que se aplican a la investigación con la finalidad de dar a conocer los niveles que se presentan en el pre y pos test del estudio. En el caso del estudio luego de la aplicación del instrumento en el pre test se realizó la tabulación y determinación de los niveles presentados por medio de un análisis descriptivo para determinar los puntos positivos y negativos que se presenten en la mejora del aprendizaje, luego con las dificultades presentadas se desarrolló las sesiones para ser aplicadas y la aplicación del pos test para obtener la información necesaria para realizar la comparación de datos y obtener la diferencia o ganancia obtenida en el estudio por medio de la estadística descriptiva.

Para realizar la prueba de hipótesis se realizó una prueba de normalidad de datos para conocer la distribución que presenta el estudio, para ello se ha seleccionado el método de Shapiro Wilk por ser una muestra menor a 50 (30 estudiantes que conforman el grupo experimental), luego se ello se determinó que la distribución es paramétrica y el método más adecuado para el estudio fue el T de Student para realizar la comprobación de la hipótesis.

### **3.7. Aspectos éticos**

Neill y Cortez (2018), expresan que los aspectos éticos son los lineamientos que se inclina el investigador para sustentar el desarrollo de su estudio. En este caso se utilizó el consentimiento informado puesto que al desarrollar el estudio el investigador informó a los estudiantes y docentes a cargo de las aulas seleccionadas para el estudio la finalidad y relevancia que presenta la aplicación de las sesiones de estilos de vida saludables y el efecto positivo que puede generar en su aprendizaje (Pretell, 2017). De la misma manera se consideró el anonimato, porque en todo el desarrollo del estudio no se registran los datos personales de los estudiantes, evitando exponer de manera personalizada sus opiniones (Salgado, 2018). Finalmente se considera la originalidad, considerada como relevante porque se basa en citar a todas las fuentes de información consideradas en el estudio, respetando los derechos de autoría (Salazar et al., 2018).

#### IV. RESULTADOS

En esta parte del estudio se detallan los resultados obtenidos del grupo control y del grupo experimental, dividido en dos partes, primero el análisis descriptivo donde se muestra los niveles alcanzados en el pre y pos test, luego se presenta el análisis inferencial para realizar la prueba de hipótesis del estudio, detallando lo siguiente:

*Tabla 3. Efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*

	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
Grupo experimental	Bajo	1	3.3%	0	0.0%	1	3.3%
	Regular	22	73.3%	5	16.7%	17	56.7%
	Alto	7	23.3%	25	83.3%	18	60.0%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		
Grupo control	Niveles						
	Bajo	0	0.0%	2	6.7%	2	6.7%
	Regular	9	30.0%	12	40.0%	3	10.0%
	Alto	21	70.0%	16	53.3%	5	16.7%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		

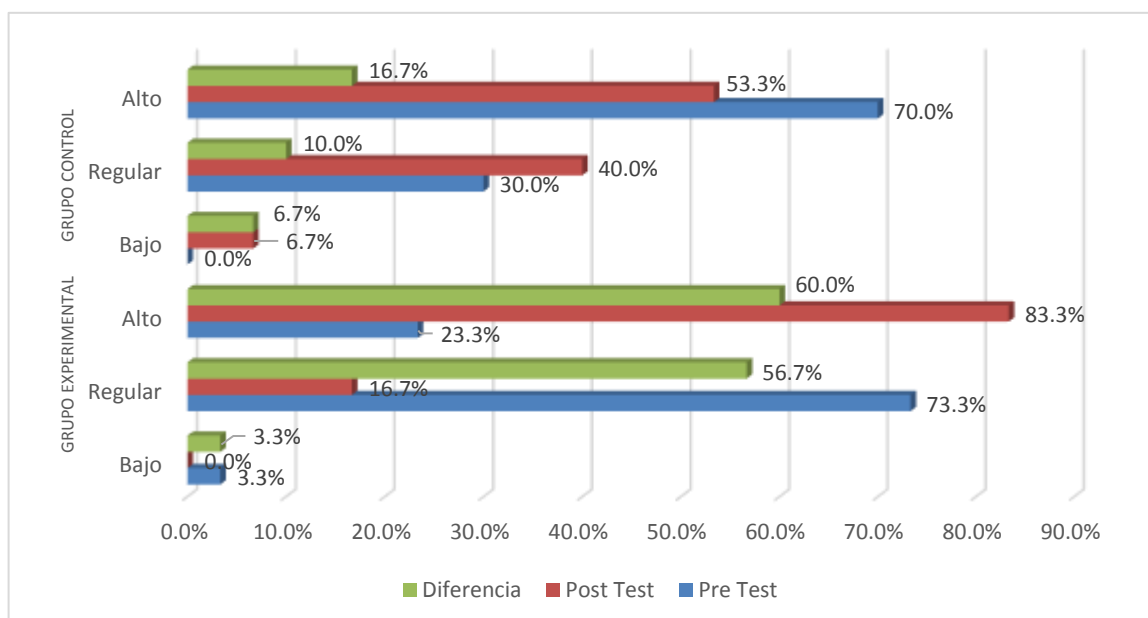
Fuente: Base de datos

#### Interpretación:

Según los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 1 estudiantes (3.3%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 0 estudiantes (0.0%), hacen una diferencia del 3.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 22 estudiantes (73.3%), que en comparación del pos test se tiene a 5 estudiantes (16.7%) que hacen una diferencia del 56.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 7 estudiantes (23.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 25 estudiantes (83.3%), que hacen una diferencia del 60.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 0 estudiantes (0.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 2 estudiantes (6.7%), que hacen una diferencia del 6.7%. al mencionar al nivel regular se tiene a 9 estudiantes (30.0%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 12 estudiantes (40.0%) que hacen una diferencia de 10.0%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 21 estudiantes (70.0%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 16 estudiante (53.3), presentando una variación del 16.7%.

*Figura 1. Barra del efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*



*Tabla 4. Comparar los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*

	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
Grupo experimental	Bajo	12	40.0%	4	13.3%	8	26.7%
	Regular	14	46.7%	9	30.0%	5	16.7%
	Alto	4	13.3%	17	56.7%	13	43.3%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		
Grupo control	Niveles						
	Bajo	3	10.0%	10	33.3%	7	23.3%
	Regular	20	66.7%	20	66.7%	0	0.0%
	Alto	7	23.3%	0	0.0%	7	23.3%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		

Fuente: Base de datos

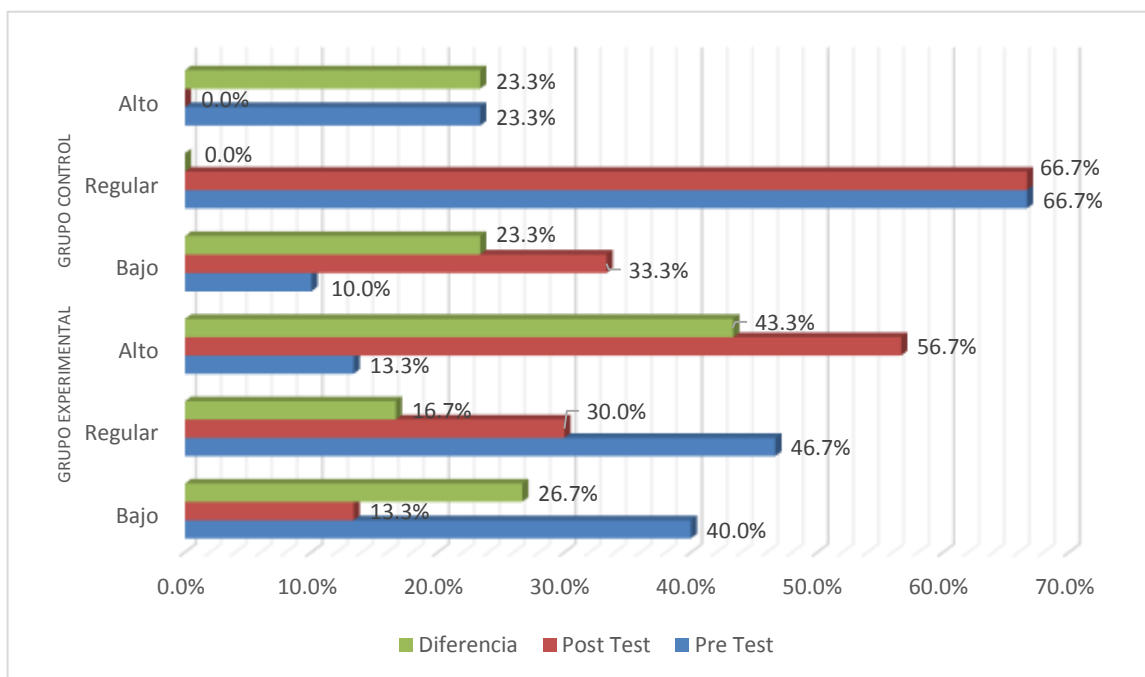
### **Interpretación:**

Según los resultados presentados para el grupo experimental, se tiene que en el pre test 12 estudiantes (40.0%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 4 estudiantes (13.3%), hacen una diferencia del 26.7%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 14 estudiantes (46.7%), que en comparación del pos test se tiene a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia del 16.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 4 estudiantes (13.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 17 estudiantes (56.7%), que hacen una diferencia del 43.3%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en la alimentación saludable de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 3 estudiantes (10.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 10 estudiantes (33.3%), que hacen una diferencia del 23.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 20 estudiantes (66.7%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 20 estudiantes (66.7%) que hacen una diferencia de 0.0%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 7 estudiantes

(23.3%), que al ser comparado con el pos test se tiene a ningún estudiante, presentando una variación del 23.3%.

*Figura 2. Barra de la comparación los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*





*Tabla 5. Comparar los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*

	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
Grupo experimental	Bajo	14	46.7%	1	3.3%	13	43.3%
	Regular	15	50.0%	10	33.3%	5	16.7%
	Alto	1	3.3%	19	63.3%	18	60.0%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		
Grupo control	Niveles						
	Bajo	9	30.0%	5	16.7%	4	13.3%
	Regular	7	23.3%	15	50.0%	8	26.7%
	Alto	14	46.7%	10	33.3%	4	13.3%
Total	30	100.0%	30	100.0%			

Fuente: Base de datos

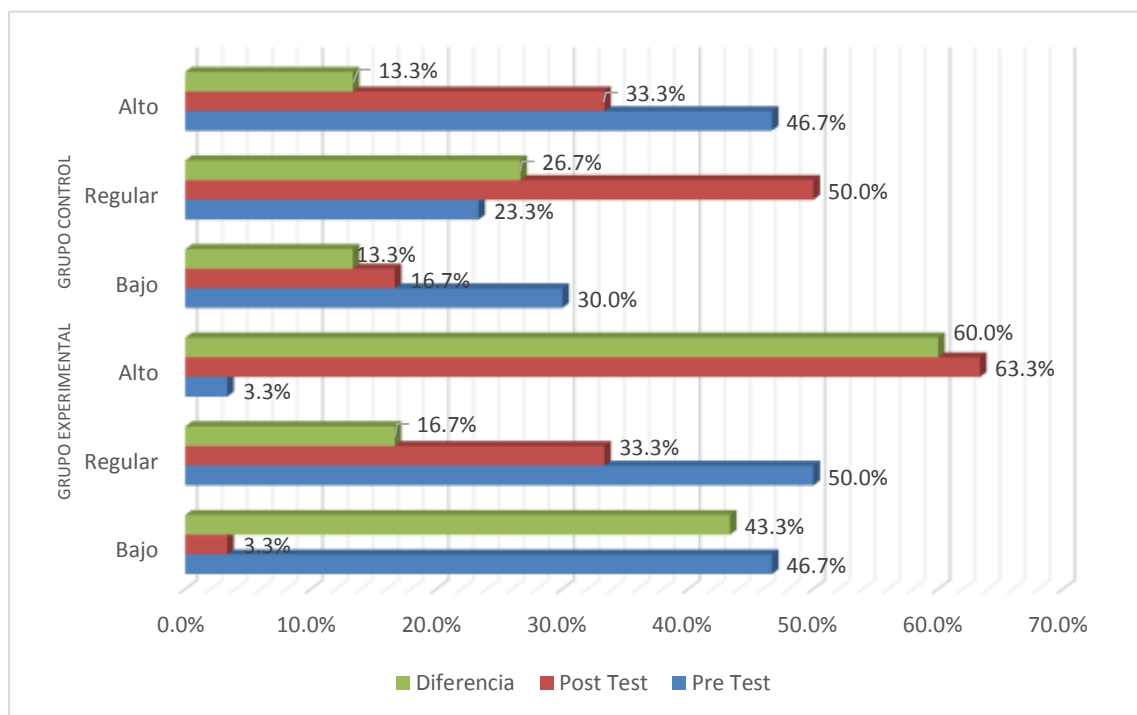
### **Interpretación:**

Según los resultados presentados para el grupo experimental, se tiene que en el pre test 14 estudiantes (46.7%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 1 estudiantes (3.3%), hacen una diferencia del 43.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 15 estudiantes (50.0%), que en comparación del pos test se tiene a 10 estudiantes (33.3%) que hacen una diferencia del 16.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 1 estudiantes (3.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 19 estudiantes (63.3%), que hacen una diferencia del 60.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en el ejercicio físico de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 9 estudiantes (30.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 5 estudiantes (16.7%), que hacen una diferencia del 13.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 7 estudiantes (23.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 15 estudiantes (50.0%) que hacen una diferencia de 26.7%. Finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 14 estudiantes

(46.7%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 10 estudiantes (33.3%), presentando una variación del 13.3%.

*Figura 3. Barra de la comparación los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*



*Tabla 6. Comparar los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*

	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
Grupo experimental	Bajo	5	16.7%	0	0.0%	5	16.7%
	Regular	17	56.7%	16	53.3%	1	3.3%
	Alto	8	26.7%	14	46.7%	6	20.0%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		
Grupo control	Niveles						
	Bajo	0	0.0%	1	3.3%	1	3.3%
	Regular	19	63.3%	9	30.0%	10	33.3%
	Alto	11	36.7%	20	66.7%	9	30.0%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		

Fuente: Base de datos

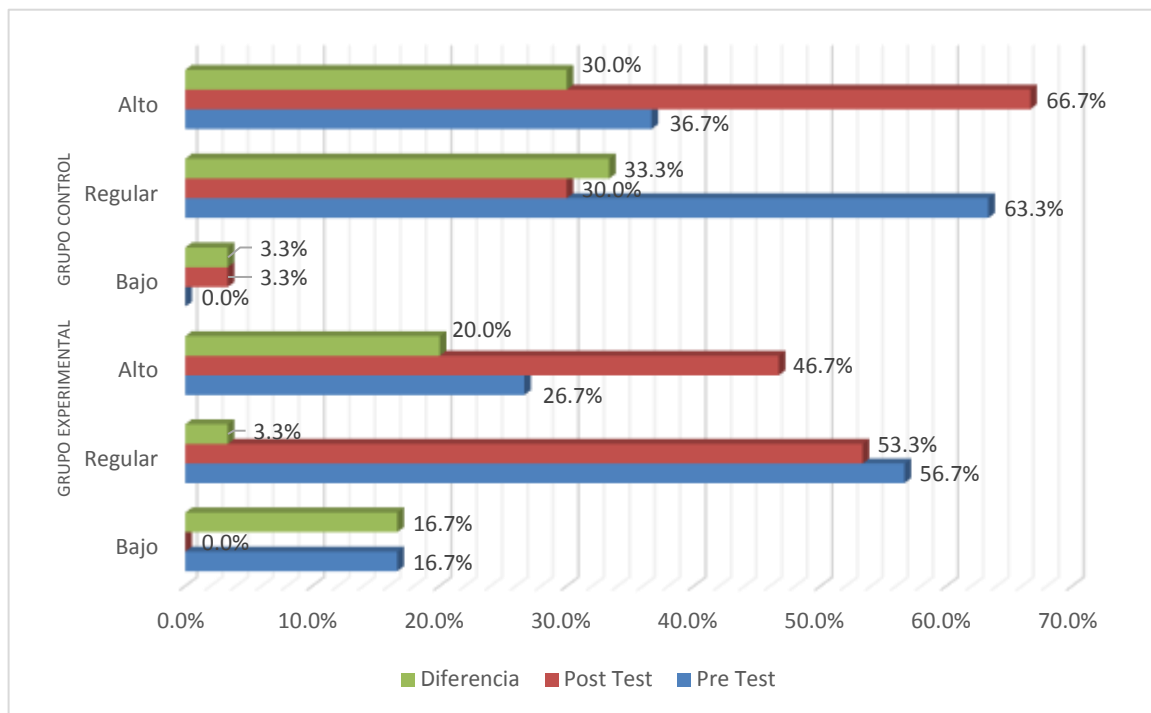
### **Interpretación:**

Según los resultados presentados para el grupo experimental, se tiene que en el pre test 5 estudiantes (16.7%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 0 estudiantes (0.0%), hacen una diferencia del 16.7%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 17 estudiantes (56.7%), que en comparación del pos test se tiene a 16 estudiantes (53.3%) que hacen una diferencia del 3.3%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 8 estudiantes (26.7%), que en comparación del pos test se evidencia a 14 estudiantes (46.7%), que hacen una diferencia del 20.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presentó el programa de estilo de vida saludable en la higiene de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 0 estudiantes (0.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrado a 1 estudiante (3.3%), que hacen una diferencia del 3.3%. Al mencionar al nivel regular se tiene a 19 estudiantes (63.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia de 33.3%. Finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 11 estudiantes

(36.7%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 20 estudiantes (66.7%), presentando una variación del 30.0%.

*Figura 4. Barra de la Comparación los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*



*Tabla 7. Comparar los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*

	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
Grupo experimental	Bajo	4	13.3%	3	10.0%	1	3.3%
	Regular	13	43.3%	12	40.0%	1	3.3%
	Alto	13	43.3%	15	50.0%	2	6.7%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		
Grupo control	Niveles						
	Bajo	2	6.7%	3	10.0%	1	3.3%
	Regular	13	43.3%	9	30.0%	4	13.3%
	Alto	15	50.0%	18	60.0%	3	10.0%
	Total	30	100.0%	30	100.0%		

Fuente: Base de datos

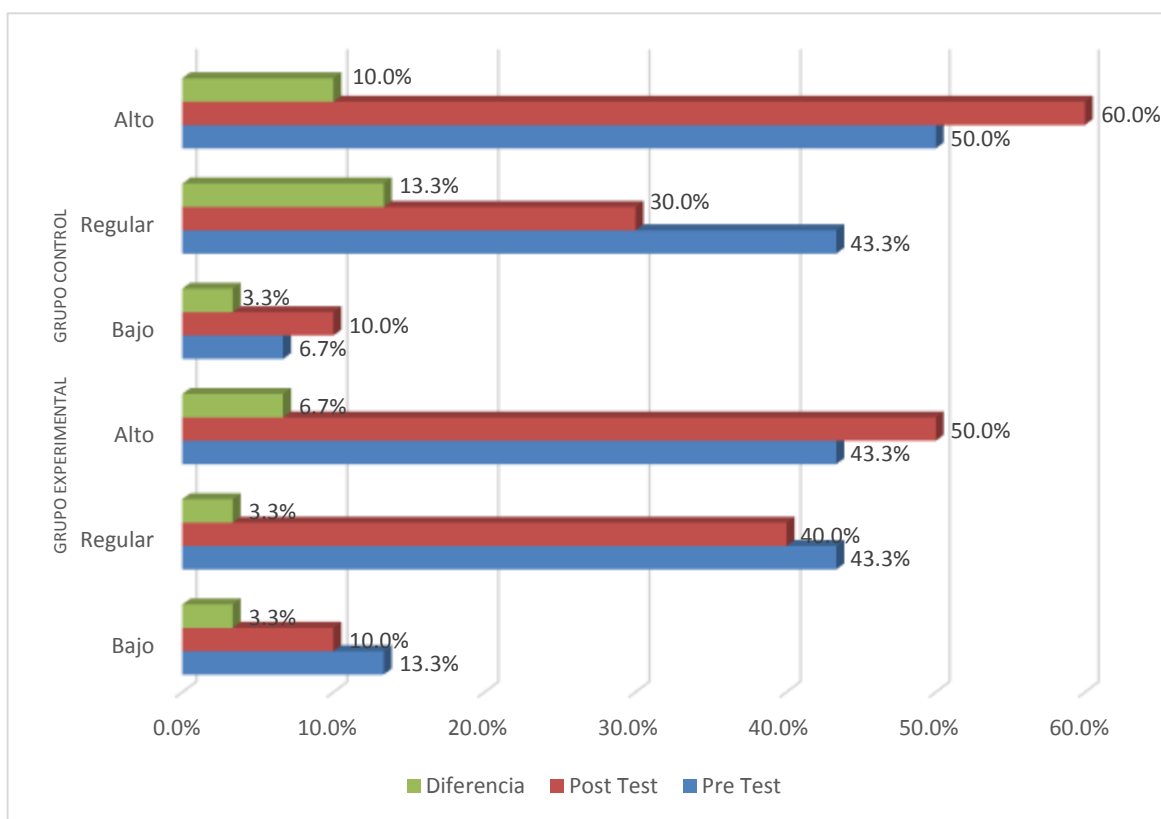
### **Interpretación:**

Según los resultados presentados para el grupo experimental, se tiene que en el pre test 4 estudiantes (13.3%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 3 estudiantes (10.0%), hacen una diferencia del 3.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 13 estudiantes (43.3%), que en comparación del pos test se tiene a 12 estudiantes (40.0%) que hacen una diferencia del 3.3%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 13 estudiantes (43.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 15 estudiantes (50.0%), que hacen una diferencia del 6.7%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presentó el programa de estilo de vida saludable en el cuidado del medio ambiente de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 2 estudiantes (6.7%) que al ser comparado con el pos test se ha registrado a 3 estudiantes (10.0%), que hacen una diferencia del 3.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 13 estudiantes (43.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia de 13.3%. Finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 15 estudiantes

(50.0%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 18 estudiantes (60.0%), presentando una variación del 10.0%.

*Figura 5. Barra de la comparación los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.*



## Análisis inferencial para la prueba de hipótesis

En esta parte del estudio, se realiza una prueba de normalidad de datos, para determinar el estadístico inferencial más adecuado para el estudio para ello se basa en el método de Shapiro Wilk para muestras menores a 50, teniendo en cuenta que la prueba de hipótesis solo se realiza del grupo experimental y la conforman 30 estudiantes.

Tabla 8. normalidad de datos

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,178	30	,017	,954	30	,218
Pos test	,133	30	,183	,936	30	,073

a. Corrección de significación de Lilliefors

### Interpretación:

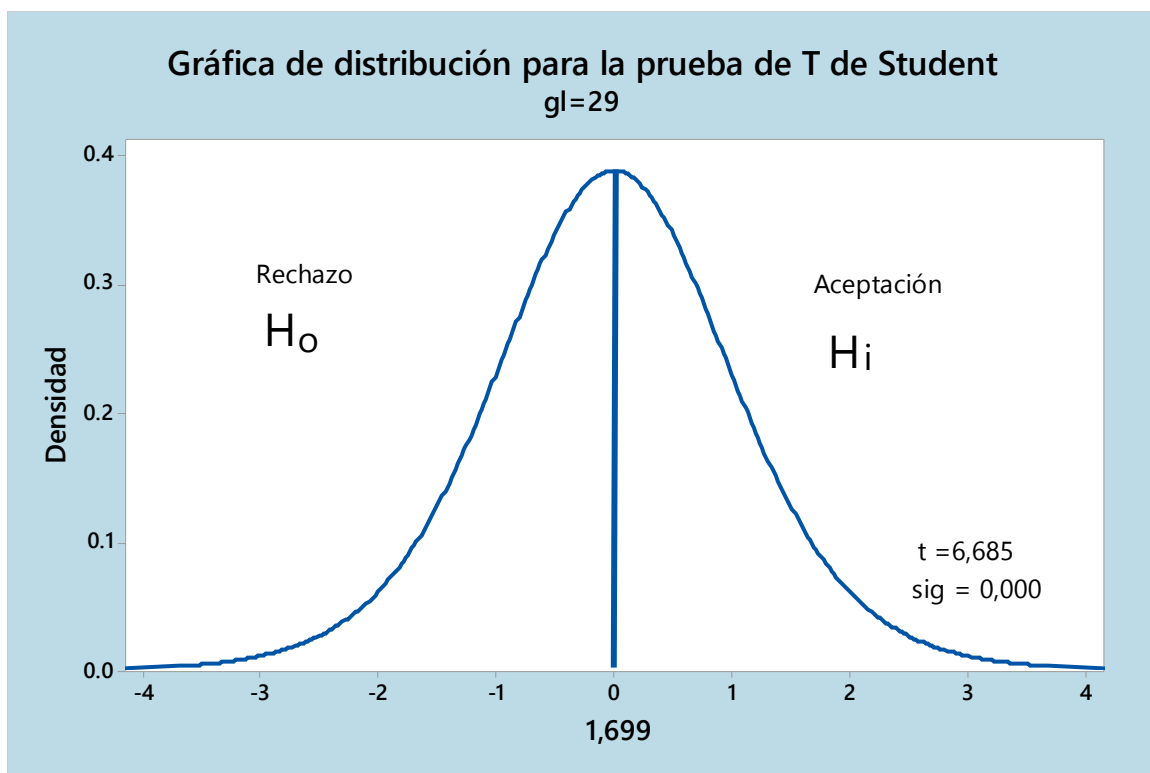
Para realizar el análisis de los valores de significancia obtenido mediante el método de Shapiro Wilk, se tiene como resultado un valor de significancia del 0.218 para el pre test y en el pos test se tiene un valor de significancia de 0.073, realizando el análisis se puede evidenciar que en ambos casos supera al 0.05, por lo tanto se afirma que la muestra analizada para el grupo experimental presenta una distribución paramétrica y el método más adecuado para desarrollar la prueba de hipótesis es el T de Student.

Tabla 9. Prueba de hipótesis por medio del método de T de Student

Variable	Prueba T – Student			Nivel de significancia	Decisión
	Valor observado	Valor tabular	Probabilidad significancia		
Mejora del aprendizaje	$t_o = 6,685$	$t_c = 1,699$	$p = 0,0000$	$\alpha = 0,05$	Se rechaza $H_0$

Fuente: Base de datos.

Figura 6. Campana de Gauss de la prueba de hipótesis



$H_i$ : El programa de estilo de vida saludable mejora significativamente el aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

$H_o$ : El programa de estilo de vida saludable no mejora significativamente el aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$

Estadístico de prueba: T de Student



**Interpretación:**

Para analizar los datos presentados de la prueba de hipótesis se basa en la prueba T de Student, reflejando un valor T observado de 6,685 situado por encima del valor tabular 1,699 (29 grados de libertad), con lo cual se demuestra que se evidencia una mejora, además de ello se tiene el valor de la significancia con un valor de 0.000, ubicado por debajo del 0.05 considerado como margen para analizar la mejora, con ello se puede evidenciar una mejora significativa y se comprueba la hipótesis afirmando que el programa de estilo de vida saludable mejora significativamente el aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

## V. DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos para el objetivo general, que se enfoca en demostrar el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, con el análisis realizado de los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 1 estudiantes (3.3%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 0 estudiantes (0.0%), hacen una diferencia del 3.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 22 estudiantes (73.3%), que en comparación del pos test se tiene a 5 estudiantes (16.7%) que hacen una diferencia del 56.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 7 estudiantes (23.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 25 estudiantes (83.3%), que hacen una diferencia del 60.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 0 estudiantes (0.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 2 estudiantes (6.7%), que hacen una diferencia del 6.7%. al mencionar al nivel regular se tiene a 9 estudiantes (30.0%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 12 estudiantes (40.0%) que hacen una diferencia de 10.0%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 21 estudiantes (70.0%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 16 estudiante (53.3), presentando una variación del 16.7%.

Los resultados registrados en el estudio presentan una aproximación a lo evidenciado por Otáñez (2017), con su estudio desarrollado en México que se enfoca a realizar un análisis sobre los efectos que genera los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en adolescentes, donde participan 263 estudiantes de una preparatoria pública, 112(42.6%) fueron del sexo masculino y 151(57.4%) fueron del sexo femenino, con un intervalo de edades que van desde los 16 hasta los 21 años (Medad=17, DT=.6). En el caso del muestreo utilizado durante el estudio fue no probabilístico. El instrumento empleado fue Cuestionario;

Aporta con las siguientes conclusiones: Los programas que promocionan el desarrollo de estilo de vida saludable (EVS) mediante estrategias educativas posibilitan efectos positivos en el desarrollo social y emocional manteniendo una mediación para la adopción de rutinas en las EVS de alimentación, higiene, actividad física y sueño. También concluye que las EVS predice habilidades sociales en los jóvenes mediante el reporte de la autorrealización. Asimismo, otra conclusión refiere que los programas escolares o de intervenciones terapéuticas en el desarrollo de habilidades sociales para cambios en hábitos y estilos, se transforman en EVS.

El estilo de vida se ha conceptualizado como el conjunto de patrones de comportamiento y conductas del día a día de alguien y como los patrones de comportamiento de una persona que exhiben cierta consistencia a lo largo de los años, bajo condiciones mayores o mucho menos regulares y que pueden constituirse en dimensiones de peligro o de riesgo, seguridad según su naturaleza (Sánchez y De Luna, 2015).

Según los resultados obtenidos para el objetivo específico, que se enfoca en comparar los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, con el análisis realizado de los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 12 estudiantes (40.0%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 4 estudiantes (13.3%), hacen una diferencia del 26.7%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 14 estudiantes (46.7%), que en comparación del pos test se tiene a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia del 16.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 4 estudiantes (13.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 17 estudiantes (56.7%), que hacen una diferencia del 43.3%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en la alimentación saludable de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 3 estudiantes (10.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 10 estudiantes (33.3%), que hacen una diferencia del 23.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 20 estudiantes (66.7%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 20 estudiantes (66.7%) que hacen una diferencia de 0.0%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 7 estudiantes (23.3%), que al ser comparado con el pos test se tiene a ningún estudiante, presentando una variación del 23.3%.

Los resultados registrados en el estudio presentan una aproximación a lo evidenciado por Leyton (2020) en Portugal, basado en el desarrollo de un modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la Teoría de la Autodeterminación de estudiantes de Educación Física, donde participaron 214 alumnos, de edades que oscilan entre los 15 y 19 años ( $M = 16.46$ ,  $DT = .96$ ), de ambos géneros (104 masculino y 110 femenino). Los instrumentos que se administraron fueron los siguientes cuestionarios. Las conclusiones que propone considerando sus resultados fueron: El profesor debe emplear estrategias en la mejora de las necesidades psicológicas básicas (NPB) durante el desarrollo de su clase específicamente, las mismas que deben ser introducidas en el proyecto docente, en la unidad didáctica como una competencia que debe alcanzar el estudiante porque esto permite en él aumentar la motivación más autodeterminada que conduce al incremento de la actividad física (AF) y un estilo de vida saludable. También manifiesta que NPB de autonomía, competencia y relaciones sociales, además de lo mencionado sobre todo la NPB de competencia, predice positivamente y significativamente la motivación intrínseca.

Durante el confinamiento, el consumo prolongado de macronutrientes también puede ir acompañado de deficiencias de micronutrientes. Por ello, en algún momento de este tiempo es importante cuidar los hábitos alimentarios, siguiendo un patrón dietético saludable y equilibrado que conlleva una gran cantidad de minerales, antioxidantes y nutrientes. Las frutas y verduras que aportan micronutrientes pueden potenciar el dispositivo inmunológico, esto ocurre debido a que algunos de estos micronutrientes junto con la vitamina E, vitamina C y betacaroteno son antioxidantes (Insfrán et al., 2018).

Según los resultados obtenidos para el objetivo específico, que se enfoca en comparar los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, con el análisis realizado de los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 14 estudiantes (46.7%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 1 estudiantes (3.3%), hacen una diferencia del 43.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 15 estudiantes (50.0%), que en comparación del pos test se tiene a 10 estudiantes (33.3%) que hacen una diferencia del 16.7%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 1 estudiantes (3.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 19 estudiantes (63.3%), que hacen una diferencia del 60.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en el ejercicio físico de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 9 estudiantes (30.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 5 estudiantes (16.7%), que hacen una diferencia del 13.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 7 estudiantes (23.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 15 estudiantes (50.0%) que hacen una diferencia de 26.7%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 14 estudiantes (46.7%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 10 estudiantes (33.3%), presentando una variación del 13.3%.

Los resultados registrados en el estudio presentan una aproximación a lo evidenciado por Sánchez (2016), desarrolló un estudio en España que se basa en: Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes, para ello se basó en los lineamientos de los estudios descriptivos, ejecutado con estudiantes adolescentes. La población de estudio corresponde a 302 alumnos matriculados en las asignaturas de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO de un instituto de educación. Los instrumentos que se emplearon fueron cuestionarios autoadministrados en el aula y/o gimnasio, además de lo mencionado se aplicó las pruebas de exploración física, además del análisis de datos

antropométricos y cifras de presión arterial, respecto a las conclusiones estas fueron: La existencia activa (pasatiempo corporal) y saludable (programa de pérdida de peso saludable) ayuda a esperar un buen estado mental. El ejercicio físico es un excelente amortiguador para la tensión percibida, pero un plan de reducción de peso saludable no tiene ningún efecto sobre la tensión percibida. Además, que un régimen de alimentación saludable está relacionado con la actividad corporal, ocurre lo contrario con un régimen de alimentación poco saludable, en el que los humanos con LOC interno siguen una dieta y hacen ejercicio, incluso cuando aquellos con LOC exterior parecen seguir dietas peligrosas. Finalmente, la conexión con el optimismo educativo fundado, que permite estar esperando el desempeño educativo integral de los niños, quedando este confinado por medio de las creencias de los LOC externos.

El sistema inmunológico es particularmente sensible a las actividades corporales, el alcance de la reacción está asociado con la duración y la profundidad del ejercicio. El entrenamiento de intensidad moderada está relacionado con una incidencia descontada, una duración más corta y una gravedad de las infecciones del tracto respiratorio superior, aunque este ejemplo ya no se ha probado en humanos infectados con SARS-CoV-2, pero se infiere que es de la misma manera (Villaseñor et al., 2021).

Según los resultados obtenidos para el objetivo específico, que se enfoca en comparar los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, con el análisis realizado de los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 5 estudiantes (16.7%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 0 estudiantes (0.0%), hacen una diferencia del 16.7%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 17 estudiantes (56.7%), que en comparación del pos test se tiene a 16 estudiantes (53.3%) que hacen una diferencia del 3.3%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 8 estudiantes (26.7%), que en comparación del pos test se evidencia a 14 estudiantes (46.7%), que hacen una diferencia del 20.0%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que

presento el programa de estilo de vida saludable en la higiene de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 0 estudiantes (0.0%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 1 estudiantes (3.3%), que hacen una diferencia del 3.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 19 estudiantes (63.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia de 33.3%. Finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 11 estudiantes (36.7%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 20 estudiantes (66.7%), presentando una variación del 30.0%.

Los resultados registrados en el estudio presentan una aproximación a lo evidenciado por De La Guardia y Ruvalcaba (2020), desarrollaron un estudio que se basa en la salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria, donde se realiza una revisión literaria teniendo en cuenta la siguientes temáticas: La salud y sus determinantes, luego planteo la determinantes de la salud, además de las determinantes sociales de la salud, de la misma manera la promoción de la salud y educación sanitaria, se concluye: Generar procesos educativos que permitan identificar y asumir en las personas el autocuidado de su salud como pilar en la práctica de hábitos y comportamientos saludables formando en los procesos educativos corresponsabilidad. Como también, fundamenta que la educación para la salud es una conformidad para alcanzar el aprendizaje, optimizar la alfabetización sanitaria poblacional teniendo en cuenta esta el conocimiento que relaciona la salud y habilidades personales en el autocuidado de la salud individual y colectiva.

El aporte que brinda Hering (2018) sobre la higiene es que se debe educar a las personas desde pequeños a mantener una limpieza corporal continua y cada vez que presentan contacto con elementos orgánicos e inorgánicos que puedan perjudicar su salud, es por ello que la escuela y la familia se presenta como soporte para inculcar a los niños una cultura de limpieza de extremidades y de todo su cuerpo. Con el análisis mencionado se puede decir la relevancia que se tiene incentivar a los niños a mantener una cultura de limpieza de sus extremidades.

Según los resultados obtenidos para el objetivo específico, que se enfoca en comparar los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, con el análisis realizado de los resultados presentados para el grupo experimental se tiene que en el pre test 4 estudiantes (13.3%) se ubican en el nivel bajo, que en comparación del pos test se tiene a 3 estudiantes (10.0%), hacen una diferencia del 3.3%. Luego al realizar el análisis del nivel regular se ha mostrado a 13 estudiantes (43.3%), que en comparación del pos test se tiene a 12 estudiantes (40.0%) que hacen una diferencia del 3.3%. Al mencionar al nivel alto se tiene que en el pre test a 13 estudiantes (43.3%), que en comparación del pos test se evidencia a 15 estudiantes (50.0%), que hacen una diferencia del 6.7%. Con estos resultados se pudo evidenciar la efectividad que presento el programa de estilo de vida saludable en el cuidado del medio ambiente de los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Al realizar el análisis del grupo control, se tiene para el nivel bajo que en el pre test se registró a 2 estudiantes (6.7%) que al ser comparado con el pos test se ha registrad a 3 estudiantes (10.0%), que hacen una diferencia del 3.3%. al mencionar al nivel regular se tiene a 13 estudiantes (43.3%) que en comparación del pos test se ha obtenido a 9 estudiantes (30.0%) que hacen una diferencia de 13.3%. finalmente, al mencionar al nivel alto se tiene en el pre test a 15 estudiantes (50.0%), que al ser comparado con el pos test se tiene a 18 estudiantes (60.0%), presentando una variación del 10.0%.

Los resultados registrados en el estudio presentan una aproximación a lo evidenciado por Sierra, et al. (2021) desarrollo un estudio que se basa en la experiencia de aprendizaje-servicio solidario: envejecimiento saludable y medio ambiente. En donde participaron 02 profesores, 04 estudiantes y 20 personas, 16 mujeres y cuatro hombres de 41 a 75 años con la particularidad que el 85% de los participantes posee estudios profesionales. Asimismo, se utiliza metodológicamente un diagnóstico participativo, planeación, intervención, evaluación y seguimiento de un proyecto de aprendizaje-servicio como aporte de esta propuesta educativa. Finalmente, concluye que la experiencia de aprendizaje-



servicio consiguió conocimientos en evaluación y seguimiento de proyectos comunitarios, prácticas de taller y la adaptación al contexto de la sociedad, servicio solidario de los favorecidos para patrocinar hábitos que consientan la protección del medio ambiente, generar la promoción de un envejecimiento saludable, además del reciclaje de la basura en casa, junto a la reutilización y adquisición consciente de productos.

A pesar de que existe mucha información y pruebas de los efectos ventajosos de un comportamiento saludable, muchos seres humanos sin embargo ya no se deciden a iniciar un intercambio, o cuando deciden hacerlo se les hace difícil vivir en él, cada uno día descubrimos personas que mantienen comportamientos que son perjudiciales para su estado físico, que son elementos de amenaza para el desarrollo de enfermedades persistentes. Los comportamientos asociados a la salud tienen un efecto y son atormentados por un par de niveles de impacto: elementos individuales, factores interpersonales, factores institucionales, factores comunitarios y factores de cobertura pública (Morales, et al., 2018).

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** Se demostró el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, presentando para el grupo experimental en el pre test 23.3% para el nivel alto, luego en el pos test se obtuvo un valor de 83.3% para el nivel alto, obteniendo una mejora del 60.0%. De la misma manera se logró comprobar la hipótesis y rechazar a la nula.

**Segunda:** Se compararon los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, obteniendo en el pre test un valor de 13.3%, luego en el post test se registró a 56.7% para el nivel alto, presentando una mejora del 43.3%, demostrando la efectividad del programa de estilo de vida saludable.

**Tercera:** Se compararon los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, obteniendo en el pre test un valor de 3.3%, luego en el post test se registró a 63.3% para el nivel alto, presentando una mejora del 60.0%, demostrando la efectividad del programa de estilo de vida saludable.

**Cuarta:** Se compararon los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, obteniendo en el pre test un valor de 26.7%, luego en el post test se registró a 46.7% para el nivel alto, presentando una mejora del 20.0%, demostrando la efectividad del programa de estilo de vida saludable.

**Quinta:** Se compararon los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República

Argentina, obteniendo en el pre test un valor de 43.3%, luego en el post test se registró a 50.0% para el nivel alto, presentando una mejora del 6.7%, demostrando la efectividad del programa de estilo de vida saludable.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera:** Al director de la Institución Educativa realizar talleres sobre estilo de vida saludable para que los docentes cuenten con las competencias requeridas para aplicarlo con los estudiantes y de este modo se puedan brindar las herramientas necesarias para desarrollar su aprendizaje en el desarrollo de estilos de vida saludable.

**Segunda:** A los docentes de la institución educativa realizar charlas con los padres de familia para articular la información de los estilos de vida saludable y de esta manera se pueda transmitir a los estudiantes para su adaptación e incorporación en su vida.

**Tercera:** A los padres de familia involucrar con las enseñanzas de estilos de vida saludable a personas con una alimentación balanceada en la sociedad, para así, contribuir de este modo en la disminución de enfermedades respiratorias.

**Cuarta:** A los estudiantes participar e involucrarse en las sesiones de aprendizaje que desarrollan los docentes respecto a estilos de vida saludable para mejorar su calidad de vida física y mental.

**Quinta:** A los futuros investigadores seguir desarrollando estudios experimentales para dar a conocer, implementar y fortalecer permanentemente en los estudiantes los estilos de vida saludable.

## **VIII. PROPUESTA**

Una Necesidad vigente contextualizada de interés permanente que se abordará es un estilo de vida saludable (EVS) y en educación con un énfasis en la mejora del aprendizaje en vida saludable de los estudiantes, respuesta a ello es el presente trabajo de investigación por medio de sus resultados obtenidos, que a continuación se propone:

### **PROYECTO DE INNOVACIÓN EN GESTIÓN PEDAGÓGICA**

#### **Título del proyecto**

Estilo de vida saludable y Mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, 2021.

#### **Problema priorizado**

En referencia a los resultados obtenidos significativamente entre el grupo experimental y control en la aplicación de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina se concluyó que respondieron al programa, siendo necesario por consiguiente que los docentes se empoderen en su implementación de forma transversal o de unidad en su planificación mediante las estrategias adecuadas.

#### **Justificación**

En la Institución Educativa República Argentina no se referencia mejora de aprendizaje en la vida saludable de sus estudiantes al no atenderse pertinentemente la alimentación saludable, ejercicio físico, higiene y cuidado del medio ambiente, razón por la cual es fundamental la aplicación coherente formativa de un EVS.

#### **Marco teórico**

Pérez (2016), afirma que un estilo de vida saludable tiene una base en hábitos saludables que facilitan una ponderación entre la nutrición, la actividad física, descanso, actividad intelectual, higiene y salud mental, acompañados de un medio

ambiente saludable. Esto se puede dar de manera de ejemplo de los padres a los hijos o por propia decisión de las personas.

Actualmente, los estudiantes reclaman propuestas de docentes más flexibles, activas y participativas, a la medida de sus necesidades, que proporcionen el conocimiento y la mejora colaborativa de diferentes habilidades y competencias. Y es que, durante el estudio colaborativo en estilo de vida saludable, los alumnos se anticipan al deber de conocerlos, reflexionando sobre sus técnicas cognitivas y desarrollando habilidades de mejor orden (Pinto et al., 2019).

### **Objetivos de proyecto**

#### **General**

Demostrar el efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

#### **Específicos**

Implementar el programa de estilo de vida saludable para el aprendizaje de estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Comparar los resultados de la alimentación saludable antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Comparar los resultados del ejercicio físico antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Comparar los resultados de la higiene antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Comparar los resultados del cuidado del medio ambiente antes y después de implementar el programa de estilo de vida saludable en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

### **Naturaleza del proyecto**

Es innovadora y comprometida con el estudiante al tener en cuenta la mejora de su aprendizaje en vida saludable, considerando la EVS como eje fundamental que

todo docente debe empoderarse en su planificación de manera transversal o de unidad para así fortalecer sostenidamente el perfil integral de sus estudiantes de cara a los retos del presente y futuro.

### **Población beneficiara**

Estudiantes.

Docentes.

### **Contextualización del proyecto**

El presente trabajo de investigación refleja su carácter innovador al permitir ayudar a resolver problemas concretos de la Institución Educativa referidos a la mejora del aprendizaje en vida saludable de sus estudiantes teniendo en cuenta su alimentación saludable, ejercicio físico, higiene y cuidado del medio ambiente, siendo fortalecidos y aportando a su formación integral.

### **Recursos disponibles**

Docentes reflexivos e innovadores.

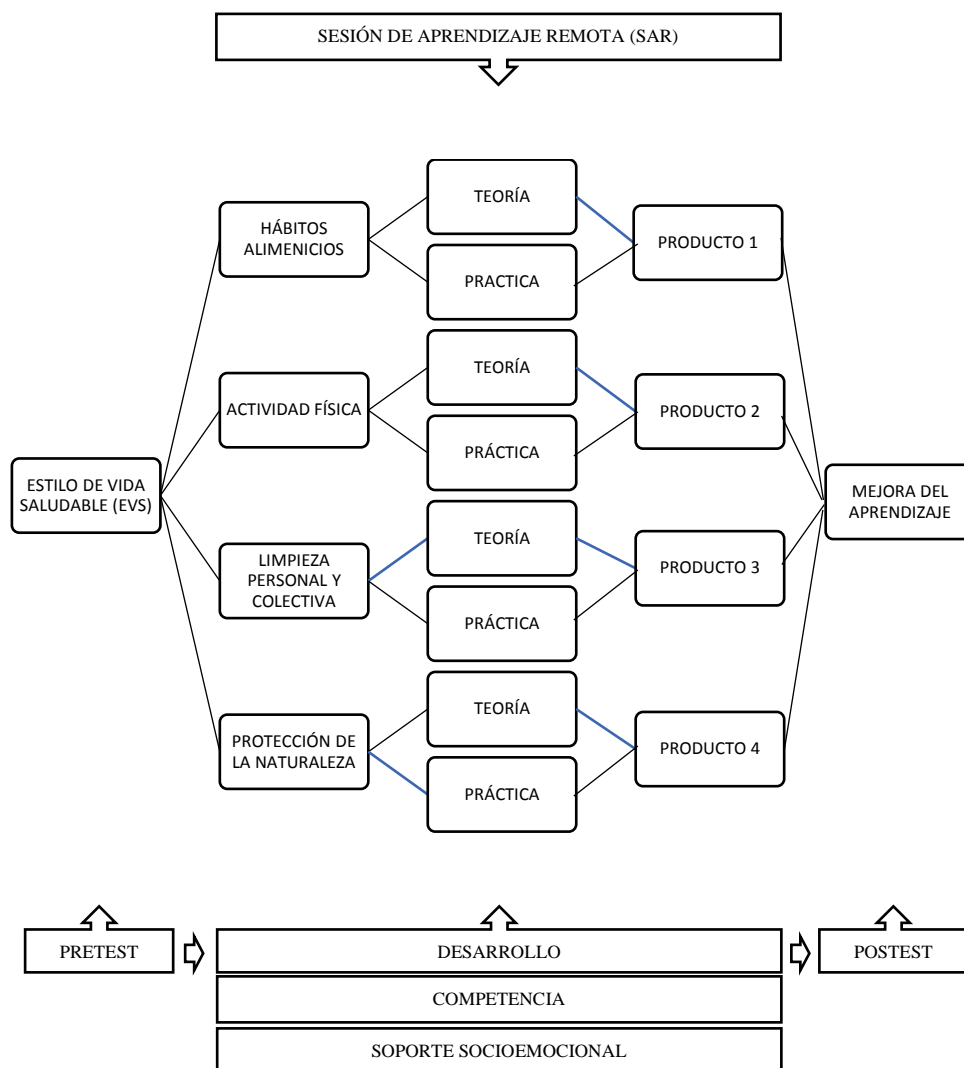
Estudiantes comprometidos con la mejora continua de sus aprendizajes.

TIC en el proceso de mejora de los aprendizajes.

Instituciones afables y empáticas para soporte y atención pertinente.

### **Flujograma**

Figura 7. Flujo del programa de estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje



**Cronograma**

Marzo a diciembre de 2021.



Tabla 10. Cronograma de programa de estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje.

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>SUBTÍTULO</b>	<b>SAR</b> [Sesión Aprendizaje Remota]	<b>TIEMPO</b> [Semana/hora]	<b>RESPONSABLE</b>
<b>Vida Hábitos alimenticios</b>	Alimentos I	Introducción Alimento: Clasificación Nutrientes: Clasificación Importancia Contextualizada	1	1/2	Tesista
	Alimentos II	Dietas: Clasificación Atención preventiva Uso sostenible Propuesta Contextualizada	2	1/2	Tesista
<b>Actividad Física</b>	Ejercicio físico I	Introducción Preventivos Aplicación contextualizada	3	2/2	Tesista
	Ejercicio físico II	Complementarios Propuesta Contextualizada	4	2/2	Tesista
<b>Limpieza Personal y Colectiva</b>	Higiene I	Introducción Clasificación	5	3/2	Tesista
	Higiene II	Medidas preventivas Importancia contextualizada Propuesta Contextualizada	6	3/2	Tesista
<b>Protección de la Naturaleza</b>	Cuidado del Medio Ambiente I	Introducción Clasificación	7	4/2	Tesista
	Cuidado del Medio Ambiente II	Medidas preventivas Acciones de conservación a usos sostenible Propuesta Contextualizada	8	4/2	Tesista

### **Evaluación**

Permanente y pertinente.

## REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. ISBN: 980-07-8529-9. Sexta Edición.
- Álvarez, J., Álvarez, T., Sandoval, R. y Aguilar, M. (2019). *The Exploration in the Develop Deep Learning*. 9 (18). Revista Scielo. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672019000100833](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672019000100833)
- Arenas, E. (2017). Students learning styles strategies: A validation process. 12 (2). Revista Scielo. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1390-86422017000100224](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422017000100224)
- Ascencio, M., Daza, A., Jiménez, M., Nájera, Y. y Suarez, M. (2016). *Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa*. Revista. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3449?show=full>
- Bastías, E. y Stiepovich, J. (2014). *A review of latin american university students' lifestyles*. 20 (2). [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010)
- Bezares, V., Cruz, R., Acosta, M., y Ávila, M. (2020). Experiencias de investigación en estilo de vida saludable. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/1495>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. ISBN ebook: 978-607-744-748-1. Recuperado de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)

- Barrón, V., Rodríguez, A. y Chavarría, P. (2017). *Eating habits, nutritional status and lifestyle among active seniors in the city of Chillan, Chile*. 44 (1). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E. y Matabanchoy, S. (2019). Promotion of healthy lifestyles: strategies and scenarios. 24 (2). Revista Scielo. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)
- Cajina, L. (2020). Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo. *Revista Electrónica De Conocimientos, Saberes Y Prácticas*, 3(1), 170-180. <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9799>
- Consejo Nacional de Educación. (2020). Proyecto Educativo Nacional al 2036: el reto de la ciudadanía plena. <http://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/2020/proyecto-educativo-nacional-al-2036.pdf>
- Cabezas, E., Andrade, A. y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. ISBN: 978-9942-765-44-4. Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Chávez, V. (2019). *Biological mechanisms of learning and neural control in sensitive periods of child development*. 26 (1). Revista Scielo. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1390-86262019000100171](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86262019000100171)
- Cohen, N. y Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños*. ISBN 978-987-723-190-8. Editorial Teseo. Recuperado de [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia\\_para\\_que.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf)

- Concepción, D., González, E., García, R. y Miño, J. (2019). Investigation methodology: Origin and construction of a doctoral thesis. 6(1). 76-87. <http://scielo.iics.una.py/pdf/ucsa/v6n1/2409-8752-ucsa-6-01-76.pdf>
- Cienfuegos, M. y Cienfuegos, A. (2016). The quantitative and qualitative in research. Support for its teaching. 7(13). <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v7n13/2007-7467-ride-7-13-00015.pdf>
- De La Guardia, M., y Ruvalcaba, J. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Revista De Resultados Negativos Y No Positivos*, 5 (1), 81-90. [Fecha de Consulta 28 de mayo de 2021]. ISSN: 2529-850X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=564563417005>
- Espinoza, E. (2019). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. *Revista Conrado*, 15(69), 171-180. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Ferrero, L. y Stein, M. (2020). Health habits of students of the 1st year of Teacher's Training Course and Bachelor of Initial Education of the Faculty of Humanities at The University. 38 (170). [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000100006&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000100006&script=sci_arttext&tlng=es)
- Figuerola, B., Aillon, M., Herrera, J., Yáñez, V. y Palavecino, A. (2012). *"The Learning Study", a model for the development of Pedagogical Knowledge*. 38 (2). [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052012000200004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052012000200004)
- Gallardo, E. (2017). Metodología de la Investigación. Manual Autoformativo Interactivo. ISBN electrónico n.º 978-612-4196. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)
- Gómez, S. (2012). Metodología de la investigación. ISBN 978-607-733-149-0. Recuperado de

[http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf)

González, D., Alvarado, C. y Marín, C. (2017). Design and Validation of a Survey for the Characterization of Goat Production Units. 58(2). [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0258-65762017000200003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-65762017000200003)

Gudiño, A., Acuña, R. y Terán, V. (2021). *Improvement of learning from the point of view of the pedagogical management.* 8 (2). [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000400001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000400001&script=sci_arttext)

Hurtado, C., Atoc, N. y Rodríguez, M. (2020). Healthy lifestyle, glucose level and BMI in adults from the Amauta Valley - Ate Vitarte - Lima – 2020. 13 (2). *Revista científica de ciencia de la salud.* [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1424/1803](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1424/1803)

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación- rutas cuantitativa-cualitativa-mixta.* ISBN 1456260960. Editor McGraw-Hill Interamericana

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.

Herbas, B. y Rocha, E. (2018). Scientific methodology for conducting marketing research and quantitative social research. 42(6). 123-160. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rp/n42/n42\\_a06.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rp/n42/n42_a06.pdf)

Hering, M. (2018). *Higiene, cuerpo y enfermedad.* Revista Scielo. 45 (1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-24562018000100023](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-24562018000100023)

- Insfrán, A., Escobar, P. y Meza, E. (2018). Healthy lifestyle assessment in obese patients who attend a reference hospital 16 (1). <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v16n1/1812-9528-iics-16-01-45.pdf>
- Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). *Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física*. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 68-75. <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-psicodidactica-243-articulo-modelo-prediccion-estilos-vida-saludables-S113610341930019X>
- Lizalde-Gil, M., Peñarrubia-Lozano, C., Quílez-Robres, A., & Quintas-Hijos, A. (2021). *Las TIC en la educación para la salud en universitarios (ICT in Health Education at University students)*. *Cultura, Ciencia y Deporte*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7936492>
- Martín, P., Meneses, A., Beneit, J. V. y Atín, M. (2014). *Children Gait Development as a Learning Process*. *Acción Psicológica*, 11(1), 45-54. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.1.1.13866>
- Ministerio de Educación del Perú (2016). Reporte de cumplimiento misional. <http://www.minedu.gob.pe/transferecia-de-gestion/pdf/enero2017/reporte-de-cumplimiento-misional.pdf>
- Molina, J. (2016). *Healthy eating habits and legislation in Bolivia*. 39 (2). [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1012-29662016000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662016000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Montalván, J., Soria, C., Hopkins, A., Ascue, R. y Ajito, E. (2019). *Guía de investigación*. ISBN: 978-612-4439-09-4. Primera edición digital. Recuperado de <https://cdn02.pucp.education/investigacion/2016/06/12214732/guia-de-investigacion-en-diseno.pdf>
- Moraga, S. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas lencas*. Honduras: Publigráficas, S. de R.L.

- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro, L. y Carreño, S. (2018). Healthy Lifestyles in Nursing Students in the State of Mexico. 16 (13). <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300/1737>
- Navarro, N., Falconí, A. y Espinoza, J. (2017). Improving the evaluation process of students in basic education. 9 (4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202017000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000400008)
- Navarro, E., Jiménez, E. y Rappoport, S. (2017). *Fundamentos de la investigación y la innovación educativa*. ISBN: 978-84-16602-55-1. Recuperado de [https://www.unir.net/wp-content/uploads/2017/04/Investigacion\\_innovacion.pdf](https://www.unir.net/wp-content/uploads/2017/04/Investigacion_innovacion.pdf)
- Neill, D. y Cortez, L. (2018). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. ISBN: 978-9942-24-093-4. Editorial UTMACH. Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiagcionCientifica.pdf>
- Otáñez, J. (2017). Effects of healthy lifestyles on social skills in young people. 20 (2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172a.pdf>
- Oblitas, K. y Porturas, R. (2019). Teaching resources for the improvement of learning in Environmental Culture; Recursos Didácticos para la Mejora de los Aprendizajes en Cultura Ambiental. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v8i2.2157>
- Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Pérez, P. (2016). *Estilo de vida saludable*. España: Gerüst Creaciones S. L.
- Pelayo, A. y Gómez, L. (2020). Healthy lifestyles on workers: Bibliometric analysis (2011-2020). 8 (5). *Revista Scielo*.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902020000800027&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902020000800027&script=sci_arttext)

Pretell, E. (2017). From scientific research to health policy design: the experience of iodine deficiency elimination in Peru. 34(3). 538-543. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2017.v34n3/538-543/es/>

Peña, A., Amezcua, J. y Hernández, A. (2017). Promotion of healthy lifestyles taking advantage of public spaces. 16 (3). Revista Scielo. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592017000300201](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300201)

Pinto, A., Gómez, V. y Izquierdo, V. (2019). La mejora del aprendizaje y el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios a través de la colaboración. 45 (1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34962232018>

Quijano, R., Rebatta, A., Garayar, H., Gutierrez, K. y Bendezu, G. (2020). *Learning in times of social isolation: massive open online courses on Covid-19*. 37 (20). Revista Scielo. <https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/375-377/es>

Quilla, E., y León, L. (2016). *Eficacia del programa "adolescencia saludable" para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, VI (1), 79-86. [fecha de Consulta 11 de enero de 2020]. ISSN: 2225-7136. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4676/467646131007>*

Quillas, R., Vásquez, C. y Cuba, M. (2017). Promoting behavioral changes towards healthy lifestyles in the outpatient setting. 34 (2). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172017000200008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008)

Quirós-Rojas, José Francisco, Torres-Salas, María Isabel, & Villalobos-Sandí, Nancy. (2015). *Nutrition Education in Secondary Education (7th to 11th grades) Through the Crosscutting Topic "Education for Health" From an Useful-*



*For-Life Approach*. Revista Electrónica Educare, 19(2), 1-20. Retrieved July 14, 2020, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582015000200001&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000200001&lng=en&tlng=es).

Salazar, M., Icaza, M. y Alejo (2018). *La importancia de la ética en la investigación*. Revista Scielo. ISSN 2218-3620. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202018000100305](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000100305)

Salgado, C. (2018). *Manual de investigación. Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa*. Universidad Marcelino Champagnat.

Sánchez, A. (2016). *Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Salamanca). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=76655>

Sánchez, M. y Delgado, J. (2020). *Educational Management in the development of learning in Educational Institutions*. 4 (2). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/196/255>

Sánchez, M. y De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. 31 (5). <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

Sierra, V., Maldonado, M., Flores, M., Álvarez, S. y Montes, A. (2021). *Experiencia de aprendizaje-servicio solidario: envejecimiento saludable y medio ambiente*. 11 (7). <https://revistes.ub.edu/index.php/RIDAS/article/view/34836>

Tamara, O., Manterola, C., Rodríguez, I. y García, M. (2017). *The Scientific Method. Its Relevance in Conducting Clinical Research*. 5(3):1031-1036. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000300035>

UNESCO (2016). Educación 2030. Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656_spa)

Villaseñor, K., Jimenez, A., Ortega, A., Islas, L., Gonzalez, O. y Silva, T. (2021). Lifestyle and nutrition changes during the SARS-CoV-2 (COVID-19) lockdown in México: An observational study. 25 (2). <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099/662>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Estilo de Vida Saludable</b>	Pérez (2016), afirma que un estilo de vida saludable tiene una base en hábitos saludables que proporcionan un equilibrio entre la alimentación, ejercicio físico, descanso, actividad intelectual, higiene y salud mental, acompañados de un medio ambiente saludable (p. 3).	Ejercerá un efecto mediante la aplicación de un programa a partir de sus dimensiones e indicadores en la variable dependiente.	<b>Hábitos Alimenticios</b>	Sesión de Aprendizaje Remota_1 (SAR_1) de Alimentos 1	<b>No presenta, se desglosa en las 8 Sesiones de Aprendizaje Remota (SAR)</b>
				Sesión de Aprendizaje Remota (SAR)_2 de Alimentos 2	
			<b>Actividad Física</b>	Sesión de Aprendizaje Remota_3 (SAR_3) de Ejercicio Físico 1	
				Sesión de Aprendizaje Remota_4 (SAR_4) de Ejercicio Físico 2	
			<b>Limpieza Personal y Colectiva</b>	Sesión de Aprendizaje Remota_5 (SAR_5) de Higiene 1	
				Sesión de Aprendizaje Remota_6 (SAR_6) de Higiene 2	
			<b>Protección de la Naturaleza</b>	Sesión de Aprendizaje Remota_7 (SAR_7) de Cuidado del Medio Ambiente 1	

				Sesión de Aprendizaje Remota_8 (SAR_8) de Cuidado del Medio Ambiente 2	
<b>Mejora del Aprendizaje</b>	MINEDU (2016), en el currículo nacional de educación básica, expresa que la mejora del aprendizaje es el proceso activo donde participa directamente el estudiante ejerciendo control de forma disciplinada, responsable y comprometida mediante la organización y potenciación por sí mismo utilizando distintas estrategias y procesos de aprendizaje que desarrolla en su vida académica (p. 10).	Recibirá el efecto de la operacionalización de la variable independiente mediante la aplicación de un programa en sus dimensiones e indicadores.	<b>Alimentación Saludable</b>	Nutrientes	<b>Ordinal: Rensis Likert</b>
				Dietas	
				Hábitos	
			<b>Ejercicio Físico</b>	Disciplina	
				Rutina	
				Desarrollo mental	
			<b>Higiene</b>	Normas	
				Prevención	
				Conservación	
			<b>Cuidado del Medio Ambiente</b>	Uso sostenible	
Previsión					
Promoción					

## Anexo 02: Instrumento de recolección de datos

### ENCUESTA: PRE TEST Y POS TEST

#### PRESENTACIÓN

Estimados Estudiantes el siguiente pre test es anónimo y está dirigida a buscar información respecto al efecto de un programa estilo de vida saludable para la mejora de aprendizajes estudiantiles en quinto de secundaria de la institución educativa argentina, razón por la cual te pido tu colaboración correspondiente. Gracias.

#### DATOS GENERALES

Estudiante	Sexo	Edad	Grado y sección	Nivel	Ciclo

Institución Educativa	Lugar

#### INSTRUCCIÓN

Marca con X la opción elegida en los criterios presentados.

VARIABLE	Nº	ITEMS	CRITERIOS	RESPUESTA
Estilo de Vida	Alimentación Saludable			
	1	Los alimentos saludables según expertos son aquellos que muestran incorporación de nutrientes. Entonces: ¿Cuáles son estos?	a	Carbohidratos y Lípidos
			b	Proteínas y vitaminas
			c	Agua y minerales
			d	Todos
2		a	8 vasos	

	¿Cuántos vasos a diario se debe beber de agua segura según los expertos en nutrición, para tener una vida saludable?	b	6 vasos
		c	4 vasos
		d	2 vasos
<b>3</b>	Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, camote y choclo, según los expertos en nutrición, ¿Cómo debe ser?	a	Una práctica habitual
		b	Solamente algunos días de la semana
		c	Solo cuando lo recomiende un experto
		d	Dejarlos a libre opción
<b>4</b>	¿Cuántas porciones diarias según los expertos en nutrición debes consumir de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?	a	5 porciones
		b	4 porciones
		c	3 porciones
		d	1 porción
<b>5</b>	¿Qué alimento (s) son de consumo diario preferentemente descremados según los expertos en nutrición?	a	Leche
		b	Yogurt
		c	Queso
		d	Todos
<b>6</b>	¿Qué recomendación manifiestan los expertos en nutrición en el consumo de dietas?	a	Quitar la grasa visible de las carnes
		b	Aumentar el consumo de pescado
		c	Incluir el consumo del huevo
		d	Todos
<b>7</b>	Respecto al consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y sal. ¿Qué debes hacer?	a	Limitar su consumo en las dietas
		b	Regular su consumo en las dietas
		c	Consumir si se está bien de salud
		d	Dejarlos a libre opción
<b>Ejercicio Físico</b>			
<b>8</b>		a	Ejercicios aeróbicos

	¿Qué ejercicios físicos realizas de manera permanente?	b	Ejercicios de fuerza
		c	Ejercicios de flexibilidad
		d	Todos
<b>9</b>	¿Cuánto tiempo mínimo diario se debe realizar de ejercicio físico?	a	15 minutos
		b	20 minutos
		c	25 minutos
		d	30 minutos
<b>10</b>	Cuando subes un piso o más de un edificio y bajas de él permanentemente usando las escaleras, los expertos en ejercicios físicos afirman actividades de salud. Entonces: ¿Cuál es su aporte benéfico?	a	Reducir el padecimiento de problemas cardiovasculares
		b	Quemar calorías
		c	Ejercitar los músculos gemelos, glúteos y cuádriceps
		d	Todos
<b>11</b>	Cuando realizas actividades de limpieza en casa como barrer, trapear, encerar los pisos y limpiar las lunas, ¿Por qué lo ejecutas según los expertos en ejercicios físicos?	a	Por ejercicio físico
		b	Por economía
		c	Por obligación
		d	Por ningún motivo
<b>12</b>	Hacer compras durante la semana mediante un recorrido de ida y vuelta caminando a lugares cercanos y dar un paseo diario a paso rápido, Son actividades que se realizan comúnmente y al mismo tiempo recomendadas por expertos en ejercicio físico, entonces: ¿Por qué deben ser ejecutadas?	a	Por ejercicio físico
		b	Por economía
		c	Por obligación
		d	Por ningún motivo

<b>13</b>	Los expertos en ejercicio físico manifiestan que el ejercicio físico aporta en el desarrollo mental saludable, entonces: ¿Cuál es ese aporte?	a	Reducir los niveles la ansiedad, depresión y estrés
		b	Mejorar el estado de ánimo, autoestima y sueño
		c	Mejorar la función cognitiva
		d	Todas
<b>Higiene</b>			
<b>14</b>	Siempre se recomiendan las practicas permanentes de higiene para mantener un estilo de vida saludable, Entonces: ¿Qué es la higiene?	a	Conjunto de conocimientos, normas y técnicas.
		b	Limpieza o aseo.
		c	Conservar la salud o prevenir enfermedades.
		d	Todas
<b>15</b>	¿Qué higiene le corresponde a los espacios públicos o comunes, donde son responsables las autoridades?	a	Higiene Industrial
		b	Higiene Personal
		c	Higiene Pública
		d	Ninguna
<b>16</b>	Hoy en día, el concepto de higiene ha evolucionado a tal punto que es aplicable para todos los ámbitos de la vida humana, entonces: ¿Qué higiene se aplica?	a	Colectiva, familiar y escolar
		b	Ambiental, del agua, del aire y del suelo
		c	Alimentaria
		d	Todas
<b>17</b>	Los útiles de aseo de higiene personal, ¿En dónde los utilizas preferentemente?	a	Lugares públicos
		b	Lugares industriales
		c	Lugar donde vives
		d	Todos
<b>18</b>	la higiene bucal, el lavado de manos, la limpieza de ojos, orejas, cara, cabello, zona	a	Colectiva
		b	Industrial
		c	Personal



	genital y pies, así como el corte periódico de uñas. ¿A qué higiene corresponde?	d	Todas
19	¿Cuáles son los hábitos y prácticas de higiene mental que debes mantener?	a	Buena autoestima, pensamiento positivo, buena gestión y control de emociones
		b	Atención a la salud física y satisfacción de necesidades
		c	Vida intelectual activa, ocio, placer y socialización
		d	Todas
<b>Cuidado del Medio Ambiente</b>			
20	Un uso sostenible para cuidar el medio ambiente es ahorrar y mejorar el consumo de agua domésticamente, entonces: ¿Qué debes hacer?	a	Ducharse en menos de 10 minutos.
		b	Regar de plantas por las noches
		c	Reutilización del agua de enjuague
		d	Todas
21	¿Qué haces con el papel y cartón de uso doméstico y de tu actividad educativa institucional?	a	Pliega y trozas adecuadamente
		b	Reúsas y clasificas
		c	Depositadas en un contenedor
		d	Todas
22	¿Qué acciones realizas para reducir el uso de plástico?	a	Utilizar papel de aluminio
		b	Transportar comidas en recipientes de cristal y acero.
		c	No utilizar sorbetes (pajita de plástico)
		d	Todas
23	Usar transporte con baja emisión de CO <sub>2</sub> , comprar bombillas eléctricas de bajo consumo, aprovechar la luz	a	Restricción inadecuada
		b	Cuidado del Ambiente
		c	Libre decisión
		d	Ninguna

	natural. ¿Qué acción corresponde?		
<b>24</b>	Cuando realizas compras o un consumo en tu bienestar. ¿Qué debes tener en cuenta de usar?	a	Bolsas ecológicas
		b	Botellas no retornables
		c	Uso de PVC
		d	Todas
<b>25</b>	Actualmente se considera de vital importancia aprender y socializar la temática ambiental. Entonces: ¿En dónde debe realizarse?	a	En casa
		b	En la Institución Educativa
		c	En la Localidad, región y país
		d	Todas

### Anexo 03: Matriz de validación de cuestionario sobre innovaciones pedagógicas

**Título de proyecto :** Programa de Estilo de vida saludable y Mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, 2021

**Instrucciones :** Estimado validador, coloque un ASPA (X) en las opciones SI ( ) y NO ( ) de acuerdo a las siguientes rúbricas de la matriz:

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN		
					Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta				
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
Estilo de Vida Saludable	Alimentación Saludable	Nutrientes	Los alimentos saludables según los expertos en nutrición son aquellos que muestran incorporación de nutrientes. Entonces: ¿Cuáles son estos?	a	Carbohidratos y Lípidos	x		x		x		x			
				b	Proteínas y vitaminas										
				c	Agua y minerales										
				d	Todos										
	Diets	¿Cuántos vasos a diario se debe beber de agua segura según los expertos en nutrición, para tener una vida saludable?	a	8 vasos	x		x		x		x		x		
			b	6 vasos											
			c	4 vasos											
			d	2 vasos											
		Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, camote y choclo, según los expertos en nutrición, ¿Cómo debe ser?	a	Una práctica habitual	x		x		x		x		x		
			b	Solamente algunos días de la semana											
			c	Solo cuando lo recomiende un experto											
			d	Dejarlos a libre opción											

Ejercicio Físico	Hábitos	¿Cuántas porciones diarias según los expertos en nutrición debes consumir de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?	a	5 porciones	x		x		x		x			
			b	4 porciones										
			c	3 porciones										
			d	1 porción										
		¿Qué alimento (s) son de consumo diario preferentemente descremados según los expertos en nutrición?	a	Leche	x		x		x		x			
			b	Yogurt										
			c	Queso										
			d	Todos										
	¿Qué recomendación manifiestan los expertos en nutrición en el consumo de dietas?	a	Quitar la grasa visible de las carnes	x		x		x		x				
		b	Aumentar el consumo de pescado											
		c	Incluir el consumo del huevo											
		d	Todos											
	Respecto al consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y sal. ¿Qué debes hacer?	a	Limitar su consumo en las dietas	x		x		x		x				
		b	Regular su consumo en las dietas											
		c	Consumir si se está bien de salud											
		d	Dejarlos a libre opción											
Disciplina	¿Qué ejercicios físicos realizas de manera permanente?	a	Ejercicios aeróbicos	x		x		x		x				
		b	Ejercicios de fuerza											
		c	Ejercicios de flexibilidad											
		d	Todos											
Rutina	¿Cuánto tiempo mínimo diario se debe realizar de ejercicio físico?	a	15 minutos	x		x		x		x				
		b	20 minutos											
		c	25 minutos											
		d	30 minutos											
	Cuando subes un piso o más de un edificio y bajas de él permanentemente usando las escaleras, los expertos en ejercicios físicos	a	Reducir el padecimiento de problemas cardiovasculares	x		x		x		x				
		b	Quemar calorías											

		afirman actividades de salud. Entonces: ¿Cuál es su aporte benéfico?	c	Ejercitar los músculos gemelos, glúteos y cuádriceps												
			d	Todos												
			Cuando realizas actividades de limpieza en casa como barrer, trapear, encerar los pisos y limpiar las lunas, ¿Por qué lo ejecutas según los expertos en ejercicios físicos?	a	Por ejercicio físico	x		x		x		x				
				b	Por economía											
				c	Por obligación											
				d	Por ningún motivo											
			Hacer compras durante la semana mediante un recorrido de ida y vuelta caminando a lugares cercanos y dar un paseo diario a paso rápido, Son actividades que se realizan comúnmente y al mismo tiempo recomendadas por expertos ejercicio físico, entonces: ¿Por qué deben ser ejecutadas?	a	Por ejercicio físico	x		x		x		x				
				b	Por economía											
		c		Por obligación												
		d		Por ningún motivo												
		Desarrollo Mental	Los expertos en ejercicio físico manifiestan que el ejercicio físico aporta en el desarrollo mental saludable, entonces: ¿Cuál es ese aporte?	a	Reducir los niveles la ansiedad, depresión y estrés	x		x		x		x				
				b	Mejorar el estado de ánimo, autoestima y sueño											
c	Mejorar la función cognitiva															
d	Todas															
Higiene	Normas	Siempre se recomiendan las practicas permanentes de higiene para mantener un estilo de vida saludable, Entonces: ¿Qué es la higiene?	a	Conjunto de conocimientos, normas y técnicas	x		x		x		x					
			b	Limpieza o aseo												
			c	Conservar la salud o prevenir enfermedades												
			d	Todas												
		a	Higiene Industrial	x		x		x		x						

		¿Qué higiene le corresponde a los espacios públicos o comunes, donde son responsables las autoridades?	b	Higiene Personal											
			c	Higiene Pública											
			d	Ninguna											
		Hoy en día, el concepto de higiene ha evolucionado a tal punto que es aplicable para todos los ámbitos de la vida humana, entonces: ¿Qué higiene se aplica?	a	Colectiva, familiar y escolar	x		x		x		x				
			b	Ambiental, del agua, del aire y del suelo											
			c	Alimentaria											
			d	Todas											
		Prevenición	Los útiles de aseo de higiene personal, ¿En dónde los utilizas preferentemente?	a	Lugares públicos	x		x		x		x			
	b			Lugares industriales											
	c			Lugar donde vives											
	d			Todos											
	Prevenición	la higiene bucal, el lavado de manos, la limpieza de ojos, orejas, cara, cabello, zona genital y pies, así como el corte periódico de uñas. ¿A qué higiene corresponde?	a	Colectiva	x		x		x		x				
			b	Industrial											
			c	Personal											
			d	Todas											
	Conservación	¿Cuáles son los hábitos y prácticas de higiene mental que debes mantener?	a	Buena autoestima, pensamiento positivo, buena gestión y control de emociones	x		x		x		x				
b			Atención a la salud física y satisfacción de necesidades												
c			Vida intelectual activa, ocio, placer y socialización												
d			Todas												
Cuidado	Uso	Un uso sostenible para cuidar el medio ambiente es ahorrar y mejorar el consumo de	a	Ducharse en menos de 10 minutos	x		x		x		x				
			b	Regar de plantas por las noches											
			c	Reutilización del agua de enjuague											

		agua domésticamente, entonces: ¿Qué debes hacer?	d	Todas															
	Previsión	¿Qué haces con el papel y cartón de uso doméstico y de tu actividad educativa institucional?	a	Pliegas y trozas adecuadamente	x		x		x			x							
b			Reúsas y clasificas																
c			Depositás en un contenedor																
d			Todas																
		¿Qué acciones realizas para reducir el uso de plástico?	a	Utilizar papel de aluminio	x		x		x			x							
b			Transportar comidas en recipientes de cristal y acero																
c			No utilizar sorbetes (pajita de plástico)																
d			Todas																
		Usar transporte con baja emisión de CO2, comprar bombillas eléctricas de bajo consumo, aprovechar la luz natural. ¿Qué acción corresponde?	a	Restricción inadecuada	x		x		x			x							
b			Cuidado del Ambiente																
c			Libre decisión																
d			Ninguna																
	Cuando realizas compras o un consumo en tu bienestar. ¿Qué debes tener en cuenta de usar?	a	Bolsas ecológicas	x		x		x			x								
b		Botellas no retornables																	
c		Uso de PVC																	
d		Todas																	
	Promoción	Actualmente se considera de vital importancia aprender y socializar la temática ambiental. Entonces: ¿En dónde debe realizarse?	a	En casa	x		x		x			x							
b			En la Institución Educativa																
c			En la Localidad, región y país																
d			Todas																

**DATOS DEL EXPERTO:**

Nombres y Apellidos	EDULFO GARCIA DE LA CRUZ	DNI N°	33264003
Institución laboral	CETPRO YUGOSLAVIA	Teléfono/Celular	980191995
Título profesional en:	PROFESOR – CONTADOR PUBLICO		
Grado académico en:	DOCTOR EN ADMINSTRACION DE LA EDUCACION		

**FECHA DE REVISIÓN: 02 DE JULIO DEL 2021**



**Firma** \_\_\_\_\_

**VALIDADOR: Dr. CPC. GARCIA DE LA CRUZ EDULFO**

**DNI N° 33264003**



### Anexo 04: Matriz de validación de cuestionario sobre innovaciones pedagógicas

**Título de proyecto :** Estilo de vida saludable y Mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, 2021

**Instrucciones :** Estimado validador, coloque un ASPA (X) en las opciones SI ( ) y NO ( ) de acuerdo a las siguientes rúbricas de la matriz:

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN		
					Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta				
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
Estilo de Vida Saludable	Alimentación Saludable	Nutrientes	Los alimentos saludables según los expertos en nutrición son aquellos que muestran incorporación de nutrientes. Entonces: ¿Cuáles son estos?	a	Carbohidratos y Lípidos	x		x		x		x			
				b	Proteínas y vitaminas										
				c	Agua y minerales										
				d	Todos										
		Dietas	¿Cuántos vasos a diario se debe beber de agua segura según los expertos en nutrición, para tener una vida saludable?	a	8 vasos	x		x		x		x			
				b	6 vasos										
				c	4 vasos										
				d	2 vasos										
	Dietas	Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, camote y choclo, según los expertos en nutrición, ¿Cómo debe ser?	a	Una práctica habitual	x		x		x		x				
			b	Solamente algunos días de la semana											
			c	Solo cuando lo recomiende un experto											
			d	Dejarlos a libre opción											
	Dietas	¿Cuántas porciones diarias según los expertos en nutrición debes consumir de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?	a	5 porciones	x		x		x		x				
			b	4 porciones											
			c	3 porciones											
			d	1 porción											
		a	Leche	x		x		x		x					

Ejercicio Físico	Hábitos	¿Qué alimento (s) son de consumo diario preferentemente descremados según los expertos en nutrición?	b	Yogurt											
			c	Queso											
			d	Todos											
		¿Qué recomendación manifiestan los expertos en nutrición en el consumo de dietas?	a	Quitar la grasa visible de las carnes	x		x		x		x				
			b	Aumentar el consumo de pescado											
			c	Incluir el consumo del huevo											
		Respecto al consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y sal. ¿Qué debes hacer?	a	Limitar su consumo en las dietas	x		x		x		x				
			b	Regular su consumo en las dietas											
			c	Consumir si se está bien de salud											
			d	Dejarlos a libre opción											
		Disciplina	¿Qué ejercicios físicos realizas de manera permanente?	a	Ejercicios aeróbicos	x		x		x		x			
				b	Ejercicios de fuerza										
	c			Ejercicios de flexibilidad											
	d			Todos											
	Rutina	¿Cuánto tiempo mínimo diario se debe realizar de ejercicio físico?	a	15 minutos	x		x		x		x				
			b	20 minutos											
			c	25 minutos											
			d	30 minutos											
		Cuando subes un piso o más de un edificio y bajas de él permanentemente usando las escaleras, los expertos en ejercicios físicos afirman actividades de salud. Entonces: ¿Cuál es su aporte benéfico?	a	Reducir el padecimiento de problemas cardiovasculares	x		x		x		x				
			b	Quemar calorías											
c			Ejercitar los músculos gemelos, glúteos y cuádriceps												
d			Todos												
Cuando realizas actividades de limpieza en casa como barrer, trapear, encerar los pisos y limpiar las lunas, ¿Por qué lo ejecutas según los expertos en ejercicios físicos?		a	Por ejercicio físico	x		x		x		x					
		b	Por economía												
		c	Por obligación												
		d	Por ningún motivo												
Hacer compras durante la semana mediante un recorrido de ida y vuelta caminando a lugares cercanos y dar un paseo diario a paso rápido,	a	Por ejercicio físico	x		x		x		x						
	b	Por economía													
	c	Por obligación													

		Son actividades que se realizan comúnmente y al mismo tiempo recomendadas por expertos ejercicio físico, entonces: ¿Por qué deben ser ejecutadas?	d	Por ningún motivo									
	Desarrollo Mental	Los expertos en ejercicio físico manifiestan que el ejercicio físico aporta en el desarrollo mental saludable, entonces: ¿Cuál es ese aporte?	a	Reducir los niveles la ansiedad, depresión y estrés	x		x		x			x	
b			Mejorar el estado de ánimo, autoestima y sueño										
c			Mejorar la función cognitiva										
d			Todas										
Higiene	Normas	Siempre se recomiendan las practicas permanentes de higiene para mantener un estilo de vida saludable, Entonces: ¿Qué es la higiene?	a	Conjunto de conocimientos, normas y técnicas	x		x		x			x	
			b	Limpieza o aseo									
			c	Conservar la salud o prevenir enfermedades									
			d	Todas									
		¿Qué higiene le corresponde a los espacios públicos o comunes, donde son responsables las autoridades?	a	Higiene Industrial	x		x		x			x	
			b	Higiene Personal									
			c	Higiene Pública									
			d	Ninguna									
		Hoy en día, el concepto de higiene ha evolucionado a tal punto que es aplicable para todos los ámbitos de la vida humana, entonces: ¿Qué higiene se aplica?	a	Colectiva, familiar y escolar	x		x		x			x	
			b	Ambiental, del agua, del aire y del suelo									
			c	Alimentaria									
			d	Todas									
	Prevención	Los útiles de aseo de higiene personal, ¿En dónde los utilizas preferentemente?	a	Lugares públicos	x		x		x			x	
			b	Lugares industriales									
			c	Lugar donde vives									
			d	Todos									
la higiene bucal, el lavado de manos, la limpieza de ojos, orejas, cara, cabello, zona genital y pies, así como el corte periódico de uñas. ¿A qué higiene corresponde?		a	Colectiva	x		x		x			x		
		b	Industrial										
		c	Personal										
		d	Todas										

Cuidado del Medio Ambiente	Conservación	¿Cuáles son los hábitos y prácticas de higiene mental que debes mantener?	a	Buena autoestima, pensamiento positivo, buena gestión y control de emociones	x		x		x		x		
			b	Atención a la salud física y satisfacción de necesidades									
			c	Vida intelectual activa, ocio, placer y socialización									
			d	Todas									
	Uso Sostenible	Un uso sostenible para cuidar el medio ambiente es ahorrar y mejorar el consumo de agua domésticamente, entonces: ¿Qué debes hacer?	a	Ducharse en menos de 10 minutos	x		x		x		x		
			b	Regar de plantas por las noches									
			c	Reutilización del agua de enjuague									
			d	Todas									
	Previsión	¿Qué haces con el papel y cartón de uso doméstico y de tu actividad educativa institucional?	a	Pliegas y trozas adecuadamente	x		x		x		x		
			b	Reúsas y clasificas									
			c	Depositamos en un contenedor									
			d	Todas									
		¿Qué acciones realizas para reducir el uso de plástico?	a	Utilizar papel de aluminio	x		x		x		x		
			b	Transportar comidas en recipientes de cristal y acero									
			c	No utilizar sorbetes (pajita de plástico)									
			d	Todas									
		Usar transporte con baja emisión de CO2, comprar bombillas eléctricas de bajo consumo, aprovechar la luz natural. ¿Qué acción corresponde?	a	Restricción inadecuada	x		x		x		x		
			b	Cuidado del Ambiente									
			c	Libre decisión									
			d	Ninguna									
Cuando realizas compras o un consumo en tu bienestar. ¿Qué debes tener en cuenta de usar?	a	Bolsas ecológicas	x		x		x		x				
	b	Botellas no retornables											
	c	Uso de PVC											
	d	Todas											
Promoción	Actualmente se considera de vital importancia aprender y socializar la temática ambiental. Entonces: ¿En dónde debe realizarse?	a	En casa	x		x		x		x			
		b	En la Institución Educativa										
		c	En la Localidad, región y país										
		d	Todas										

**DATOS DEL EXPERTO:**

Nombres y Apellidos	NEVER ELISA TRUJILLO RAMÍREZ	DNI N°	32765425
Institución laboral	N° 88229 SAN JUAN	Teléfono/Celular	943453102
Título profesional en:	LICENCIADA EN EDUCACIÓN		
Grado académico en:	DOCTORA EN EDUCACIÓN		

**FECHA DE REVISIÓN: 03 DE JULIO DEL 2021**



Never Elisa Trujillo Ramirez

**VALIDADOR:  
DNI N° 32765425**

### Anexo 05: Matriz de validación de cuestionario sobre innovaciones pedagógicas

**Título de proyecto:** Programa de Estilo de vida saludable y Mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina, 2021

**Instrucciones:** Estimado validador, coloque un ASPA (X) en las opciones SI ( ) y NO ( ) de acuerdo a las siguientes rúbricas de la matriz:

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN			
					Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta					
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO				
Estilo de Vida Saludable	Alimentación Saludable	Nutrientes	Los alimentos saludables según los expertos en nutrición son aquellos que muestran incorporación de nutrientes. Entonces: ¿Cuáles son estos?	a	Carbohidratos y Lípidos	x		x		x		x				
				b	Proteínas y vitaminas											
				c	Agua y minerales											
				d	Todos											
		Dietas	¿Cuántos vasos a diario se debe beber de agua segura según los expertos en nutrición, para tener una vida saludable?	a	8 vasos	x		x		x		x			x	
				b	6 vasos											
				c	4 vasos											
				d	2 vasos											
	Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, camote y choclo, según los expertos en nutrición, ¿Cómo debe ser?	a	Una práctica habitual	x		x		x		x		x				
		b	Solamente algunos días de la semana													
		c	Solo cuando lo recomiende un experto													
		d	Dejarlos a libre opción													

Ejercicio Físico	Hábitos	¿Cuántas porciones diarias según los expertos en nutrición debes consumir de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?	a	5 porciones	x		x		x		x			
			b	4 porciones										
			c	3 porciones										
			d	1 porción										
		¿Qué alimento (s) son de consumo diario preferentemente descremados según los expertos en nutrición?	a	Leche	x		x		x		x			
			b	Yogurt										
			c	Queso										
			d	Todos										
	¿Qué recomendación manifiestan los expertos en nutrición en el consumo de dietas?	a	Quitar la grasa visible de las carnes	x		x		x		x				
		b	Aumentar el consumo de pescado											
		c	Incluir el consumo del huevo											
		d	Todos											
	Respecto al consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y sal. ¿Qué debes hacer?	a	Limitar su consumo en las dietas	x		x		x		x				
		b	Regular su consumo en las dietas											
		c	Consumir si se está bien de salud											
		d	Dejarlos a libre opción											
Disciplina	¿Qué ejercicios físicos realizas de manera permanente?	a	Ejercicios aeróbicos	x		x		x		x				
		b	Ejercicios de fuerza											
		c	Ejercicios de flexibilidad											
		d	Todos											
Rutina	¿Cuánto tiempo mínimo diario se debe realizar de ejercicio físico?	a	15 minutos	x		x		x		x				
		b	20 minutos											
		c	25 minutos											
		d	30 minutos											
Cuando subes un piso o más de un edificio y bajas de él permanentemente usando las escaleras, los expertos en ejercicios físicos	a	Reducir el padecimiento de problemas cardiovasculares	x		x		x		x					
	b	Quemar calorías												

		afirman actividades de salud. Entonces: ¿Cuál es su aporte benéfico?	c	Ejercitar los músculos gemelos, glúteos y cuádriceps												
			d	Todos												
			Cuando realizas actividades de limpieza en casa como barrer, trapear, encerar los pisos y limpiar las lunas, ¿Por qué lo ejecutas según los expertos en ejercicios físicos?	a	Por ejercicio físico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
				b	Por economía											
				c	Por obligación											
				d	Por ningún motivo											
			Hacer compras durante la semana mediante un recorrido de ida y vuelta caminando a lugares cercanos y dar un paseo diario a paso rápido, Son actividades que se realizan comúnmente y al mismo tiempo recomendadas por expertos ejercicio físico, entonces: ¿Por qué deben ser ejecutadas?	a	Por ejercicio físico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
				b	Por economía											
		c		Por obligación												
		d		Por ningún motivo												
		Desarrollo Mental	Los expertos en ejercicio físico manifiestan que el ejercicio físico aporta en el desarrollo mental saludable, entonces: ¿Cuál es ese aporte?	a	Reducir los niveles la ansiedad, depresión y estrés	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
				b	Mejorar el estado de ánimo, autoestima y sueño											
c	Mejorar la función cognitiva															
d	Todas															
Higiene	Normas	Siempre se recomiendan las practicas permanentes de higiene para mantener un estilo de vida saludable, Entonces: ¿Qué es la higiene?	a	Conjunto de conocimientos, normas y técnicas	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
			b	Limpieza o aseo												
			c	Conservar la salud o prevenir enfermedades												
			d	Todas												
		a	Higiene Industrial	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			



		¿Qué higiene le corresponde a los espacios públicos o comunes, donde son responsables las autoridades?	b	Higiene Personal										
			c	Higiene Pública										
			d	Ninguna										
		Hoy en día, el concepto de higiene ha evolucionado a tal punto que es aplicable para todos los ámbitos de la vida humana, entonces: ¿Qué higiene se aplica?	a	Colectiva, familiar y escolar	x		x		x		x			
			b	Ambiental, del agua, del aire y del suelo										
			c	Alimentaria										
	Prevenición	Los útiles de aseo de higiene personal, ¿En dónde los utilizas preferentemente?	a	Lugares públicos	x		x		x		x			
			b	Lugares industriales										
			c	Lugar donde vives										
			d	Todos										
		la higiene bucal, el lavado de manos, la limpieza de ojos, orejas, cara, cabello, zona genital y pies, así como el corte periódico de uñas. ¿A qué higiene corresponde?	a	Colectiva	x		x		x		x			
			b	Industrial										
c	Personal													
d	Todas													
Conservación	¿Cuáles son los hábitos y prácticas de higiene mental que debes mantener?	a	Buena autoestima, pensamiento positivo, buena gestión y control de emociones											
		b	Atención a la salud física y satisfacción de necesidades											
		c	Vida intelectual activa, ocio, placer y socialización	x		x		x		x				
		d	Todas											

Cuidado del Medio Ambiente	Uso Sostenible	Un uso sostenible para cuidar el medio ambiente es ahorrar y mejorar el consumo de agua domésticamente, entonces: ¿Qué debes hacer?	a	Ducharse en menos de 10 minutos	x		x		x		x		
			b	Regar de plantas por las noches									
			c	Reutilización del agua de enjuague									
			d	Todas									
	Previsión	¿Qué haces con el papel y cartón de uso doméstico y de tu actividad educativa institucional?	a	Pliegas y trozas adecuadamente	x		x		x		x		
			b	Reúsas y clasificas									
			c	Depositadas en un contenedor									
			d	Todas									
		¿Qué acciones realizas para reducir el uso de plástico?	a	Utilizar papel de aluminio	x		x		x		x		
			b	Transportar comidas en recipientes de cristal y acero									
			c	No utilizar sorbetes (pajita de plástico)									
			d	Todas									
		Usar transporte con baja emisión de CO2, comprar bombillas eléctricas de bajo consumo, aprovechar la luz natural. ¿Qué acción corresponde?	a	Restricción inadecuada	x		x		x		x		
			b	Cuidado del Ambiente									
			c	Libre decisión									
			d	Ninguna									
	Cuando realizas compras o un consumo en tu bienestar. ¿Qué debes tener en cuenta de usar?	a	Bolsas ecológicas	x		x		x		x			
		b	Botellas no retornables										
		c	Uso de PVC										
		d	Todas										
Promoción	Actualmente se considera de vital importancia aprender y socializar la temática ambiental. Entonces: ¿En dónde debe realizarse?	a	En casa	x		x		x		x			
		b	En la Institución Educativa										
		c	En la Localidad, región y país										
		d	Todas										

**DATOS DEL EXPERTO:**

Nombres y Apellidos	GROBERTI ALFREDO MEDINA CORCUERA	DNI N°	32910680
Institución laboral	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	Teléfono/Celular	980191995
Título profesional en:	LICENCIADO EN MATEMATICA Y FÍSICA		
Grado académico en:	DOCTOR EN EDUCACIÓN.		

**FECHA DE REVISIÓN: 04 DE JULIO DEL 2021**



Firma \_\_\_\_\_

**VALIDADOR: DR. MEDINA CORCUERA GROBERTI ALFREDO**  
**DNI N° 33264003**

**Anexo 06: Estadístico de confiabilidad de cuestionario sobre  
innovaciones pedagógicas**

**Estadístico de Confiabilidad  
Alfa de Cronbach**

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

$$\alpha = \frac{25}{25-1} \left[ 1 - \frac{5,522}{30,090} \right]$$

$$\alpha = 0,850$$

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,850	25

**Estadísticas de total de elemento**

ítems	Alfa de Cronbach de cada elemento
P1	,847
P2	,846
P3	,851
P4	,845
P5	,847
P6	,840
P7	,830
P8	,847
P9	,843
P10	,840
P11	,854
P12	,842
P13	,840
P14	,839
P15	,842
P16	,841
P17	,859
P18	,842
P19	,836
P20	,830
P21	,847
P22	,842
P23	,861
P24	,869
P25	,837

La fiabilidad del cuestionario, determino que los ítems que responden a la variable alimentación saludable mostraron muy buena similitud o consistencia interna. Pues el índice Alfa de Cronbach resulto 0,850. Por lo tanto, existe evidencia suficiente, de una muy buena aceptación del instrumento guías de evaluación.

## Anexo 07: Autorización de aplicación del instrumento firmado por la respectiva autoridad



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Nuevo Chimbote, 01 de octubre del 2021

OFICIO N° 201 – 2021 – MINEDU/DREA/UGEL-S-IEERA-D

SEÑOR (A) : DRA. ROSA MARIA SALAS SANCHEZ  
JEFA DE LA ESCUELA DE POSGRADO  
UCV CHIMBOTE  
PRESENTE.-

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA APLICAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Y  
FACILIDADES CORRESPONDIENTES

Es grato dirigirme a usted para saludarla y a la vez hacerle llegar la **AUTORIZACIÓN PARA APLICAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y MEJORA DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA ARGENTINA, 2021"**, que ejecutara el estudiante del Programa Académico de **DOCTORADO EN EDUCACIÓN** del periodo **2021-2 (Septiembre-Diciembre) PAJUELO LOPEZ, LUCIO FRANKLIN**, identificado con DNI Nro.: **32921842**. Asimismo, refiero las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de usted, reiterando las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

Mag. Laura Guadalupe Álamo  
DIRECTORA

D/LGI  
Sec/msm  
01-10-2021

## Anexo 8: Modelo de Sesión de Aprendizaje Remota (SAR)

### Estilo de Vida Saludable – Mejora del Aprendizaje

#### Planificador del Aprendizaje Remota: PAR

“Eco amigable, amigable con el Medio Ambiente”

Estilo de Vida Saludable  
Sesión Aprendizaje Remota  
EVS: SAR\_1

Alimentación Saludable  
[Alimentación-1]

#### I. Presentación

<b>Institución Educativa Emblemática</b> <b>República Argentina</b>		<b>Estudiantes del Séptimo Ciclo</b>	
<b>Temporalización</b>			
<b>Presentación</b>	<b>Reto</b>	<b>Actividades retadoras</b>	<b>Producto</b>
15'	5'	30'	30'
<b>Autoevaluación</b>	<b>Recursos</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>Anexos</b>
10'			
<b>Miércoles</b> <b>18 de octubre de 2021</b>			
<b>4:00 p. m. a 5:30 p. m.</b>			
<b>Experiencia de Aprendizaje Integrada</b>	<b>Competencia</b>		<b>Experiencia Específica de Área</b>
Proponemos acciones para el uso responsable de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de estudiantes.	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia, energía, biodiversidad, Tierra y universo.		Explicamos la relación, reflexión y empleo que existe entre los alimentos y los nutrientes para un estilo de vida saludable que mejora el aprendizaje en los estudiantes.
	<b>Capacidad</b>		
	<b>Descripción</b>	<b>Relación</b>	
	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	x	
	Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.	x	
	<b>Enfoques</b>		
	<b>Descripción</b>	<b>Relación</b>	
	Enfoque ambiental	x	
Enfoque de derechos	x		

	Enfoque de orientación al bien común	x	
<b>Situación Significativa</b>			
<p>Hoy nuestra realidad es compleja e incierta, contexto provocado por el SARS CoV-2 (COVID 19) y que día a día refleja un duro reto desde la familia con resultados preocupantes y alarmantes nacionales. El sistema educativo no es ajeno, es por ello la necesidad de practicar un estilo de vida saludable (EVS) que ayude a enfrentar esta enfermedad que se mantiene desde el 2019 y al mismo tiempo permita coadyuvar en la mejora del aprendizaje. Siendo este el caso, la implementación de un programa de EVS responde a ser pro positivo (propuesta) para ello, considerándose la alimentación saludable, el ejercicio físico, la higiene y el cuidado del medio. Ahora, queda en ti atender el reto y aprovechar trascendentemente lo aprendido.</p>			
<b>Video Motivador y Previo</b>			
<a href="https://youtu.be/r_fkazj1jWs">https://youtu.be/r_fkazj1jWs</a>			
¿Qué te parece? - ¿Qué recuerdas? - ¿Qué reflexión te merece?			

## II. Reto

Presenta una evidencia personal o consensuada (Producto: P1.1) en donde se sustente la relación, reflexión y empleo que existe entre los alimentos y los nutrientes para un estilo de vida saludable que mejora el aprendizaje en los estudiantes.

## III. Actividades Retadoras

Escucha detenidamente el AUDIO PRESENTADO: [https://youtu.be/r\\_fkazj1jWs](https://youtu.be/r_fkazj1jWs), luego lee reflexivamente el RECURSO 1 presentado del SAR-1. Asimismo, anota la INFORMACIÓN RELEVANTE y responde reflexivamente en relación al RETO Y PRODUCTO a presentar.

- 3.1. ¿Qué es alimento y nutriente?
- 3.2. ¿Cómo se clasifican los alimentos y nutrientes?
- 3.3. ¿Cómo se consumen los alimentos y nutrientes?
- 3.4. ¿Cuántas clases de dietas alimenticias conoces?
- 3.5. ¿Qué es una tabla nutricional?
- 3.6. ¿Cuál es la tabla nutricional del Perú?
- 3.7. ¿Qué es una calculadora nutricional?
- 3.8. ¿Qué alimentos y nutrientes conoces de la producción nacional y regional?
- 3.9. ¿Cuáles son los alimentos y nutrientes más consumidos en tu localidad?
- 3.10. ¿Qué es el IMC (Índice de Masa Corporal) y como se calcula?



IV. Producto

Corresponde al Reto del Producto: P1.1, es reflexivo y se sugiere un Texto argumentativo donde se referencie la Tesis, argumentos y conclusiones, Ensayo u otro que refuerce al Producto: P1 de la dimensión.

V. Autoevaluación

<b>Experiencia de aprendizaje Integrada (EAI)</b>	Proponemos acciones para el uso responsable de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de estudiantes.		
<b>Experiencia Especifica de Área (EEA)</b>	Explicamos la relación, reflexión y empleo que existe entre los alimentos y los nutrientes para un estilo de vida saludable que mejora el aprendizaje en los estudiantes.		
<b>Competencia</b>	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia, energía, biodiversidad, Tierra y universo.		
<b>Estudiante</b>	<b>Nombres</b>	<b>Apellidos</b>	
<b>Registra</b>	<b>Solamente un criterio con “X” (x=1)</b>		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Estoy en proceso de lograrlo</b>	<b>¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?</b>
He reconocido la relación que existe entre alimentos y nutrientes y asimismo su presencia infaltable en un EVS y la mejora mi aprendizaje de vida saludable.			
Reconocí la tabla y calculadora nutricional como soporte en mis dietas alimenticias.			
Valoré a los alimentos y nutrientes que son aportes de mi país en mis dietas alimenticias.			
Reconocí el IMC y su aporte en mi EVS para la mejora mi aprendizaje de vida saludable.			
<b>Registro final con “X”</b>			

VI. Recursos

6.1. Recurso 1 (Anexo)

## 6.2. Videos Informativo

Nº	TITULO	Video
1	1. CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN: MACRO Y MICRONUTRIENTES (NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR) _Tiempo: 7:33' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs">https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs</a>	<a href="https://youtu.be/r_fkazj1jWs">https://youtu.be/r_fkazj1jWs</a>
2	CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN   GuiaMed_Tiempo: 15:18' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTTYg">https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTTYg</a>	<a href="https://youtu.be/qHimbDfTTYg">https://youtu.be/qHimbDfTTYg</a>
3	Hábitos de nutrición saludable y estilo de vida. Colorá Health-Coaching - BANCO SABADELL_Tiempo: 1:07':06'' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KSJwBIPSxV8">https://www.youtube.com/watch?v=KSJwBIPSxV8</a>	<a href="https://youtu.be/KSJwBIPSxV8">https://youtu.be/KSJwBIPSxV8</a>

## VII. Referencias bibliográficas

Carbajal, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Madrid: Complutense.

Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. España: Lugar.

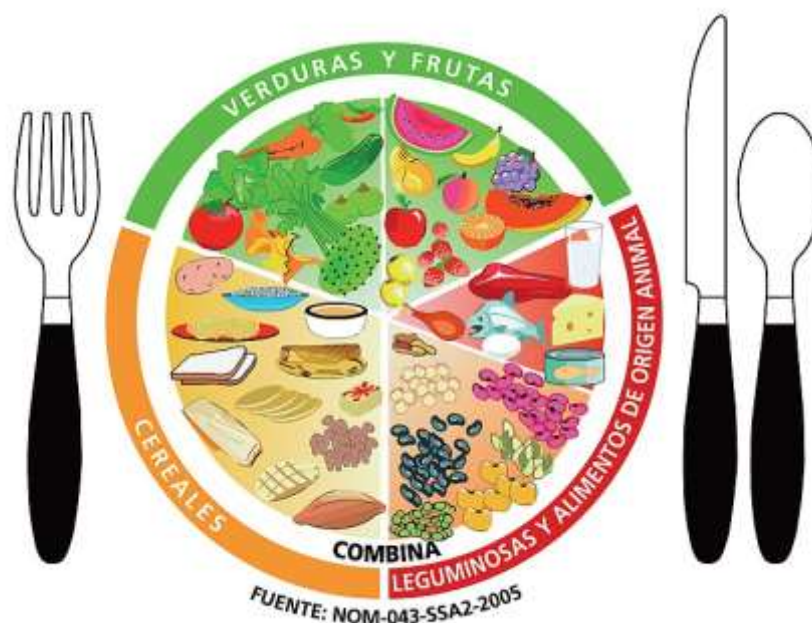
Pérez del Pozo, P. (2016). *Estilo de vida saludable*. España: Gerüst Creaciones S. L.

## VIII. Anexos

Martínez y Pedrón (2016). manifiestan que la alimentación es esencial durante nuestra existencia propiciando un rol fundamental en el proceso de socialización entre el hombre y el medio que lo rodea, asimismo lo refieren como un proceso de obtención de nutrientes que necesitamos para vivir. Por otro lado, consideran también que los alimentos contienen a los nutrientes y que nuestro cuerpo lo procesa para obtener materia y energía que finalmente utilizan nuestras células en sus funciones adecuadamente.

Luego, Carbajal (2013) afirma: “La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello” (p. 6).

Respecto a la clasificación de los Alimentos sobre ello se coincide que estos teniendo en cuenta su origen son: Vegetales, animales y minerales, mientras que los nutrientes según Pérez (2016) son parte de los alimentos que cumplen función energética, estructural y reguladora, mencionando a los hidratos de carbono y grasas como energéticos y estructurales, las proteínas como reparadoras y estructurales, las vitaminas y minerales como reguladores incluyendo al agua y fibra, todos ellos como parte de una alimentación equilibrada.



## Anexo 11: Modelo de Sesión de Aprendizaje Remota (SAR)

### Estilo de Vida Saludable – Mejora del Aprendizaje

#### Planificador del Aprendizaje Remota: PAR

“Eco amigable, amigable con el Medio Ambiente”

Estilo de Vida Saludable  
Sesión Aprendizaje Remota  
EVS: SAR\_2

Alimentación Saludable  
[Alimentación-2]

#### I. Presentación

<b>Institución Educativa Emblemática</b> <b>República Argentina</b>		<b>Estudiantes del Séptimo Ciclo</b>	
<b>Temporalización</b>			
<b>Presentación</b>	<b>Reto</b>	<b>Actividades retadoras</b>	<b>Producto</b>
15'	5'	30'	30'
<b>Autoevaluación</b>	<b>Recursos</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>Anexos</b>
10'			
<b>Viernes</b> <b>22 de octubre de 2021</b>			
<b>4:00 p. m. a 5:30 p. m.</b>			
<b>Experiencia de Aprendizaje Integrada</b>	<b>Competencia</b>		<b>Experiencia Específica de Área</b>
Proponemos acciones para el uso responsable de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de estudiantes.	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia, energía, biodiversidad, Tierra y universo.		Explicamos una propuesta contextualizada coherente de una dieta saludable con nutrientes contenidos en los alimentos para un estilo de vida saludable que contribuya en la mejora del aprendizaje de los estudiantes.
	<b>Capacidad</b>		
	<b>Descripción</b>	<b>Relación</b>	
	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	x	
	Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.	x	
	<b>Enfoques</b>		
	<b>Descripción</b>	<b>Relación</b>	
	Enfoque ambiental	x	
Enfoque de derechos	x		

	Enfoque de orientación al bien común	x	
<b>Situación Significativa</b>			
<p>Hoy nuestra realidad es compleja e incierta, contexto provocado por el SARS CoV-2 (COVID 19) y que día a día refleja un duro reto desde la familia con resultados preocupantes y alarmantes nacionales. El sistema educativo no es ajeno, es por ello la necesidad de practicar un estilo de vida saludable (EVS) que ayude a enfrentar esta enfermedad que se mantiene desde el 2019 y al mismo tiempo permita coadyuvar en la mejora del aprendizaje. Siendo este el caso, la implementación de un programa de EVS responde a ser pro positivo (propuesta) para ello, considerándose la alimentación saludable, el ejercicio físico, la higiene y el cuidado del medio. Ahora, queda en ti atender el reto y aprovechar trascendentemente lo aprendido.</p>			
<b>Video Motivador y Previo</b>			
<a href="https://youtu.be/qO8W322_tBU">https://youtu.be/qO8W322_tBU</a>			
¿Qué te parece? - ¿Qué recuerdas? - ¿Qué reflexión te merece?			

## II. Reto

Presenta una evidencia personal o consensuada (Producto: P1.2) en donde se sustente una propuesta contextualizada coherente de una dieta saludable con nutrientes contenidos en los alimentos para un estilo de vida saludable que contribuya en la mejora del aprendizaje en vida saludable de los estudiantes.

## III. Actividades Retadoras

Escucha detenidamente los **AUDIOS PRESENTADOS:** <https://youtu.be/veP1F8MW9xQ> y <https://youtu.be/KENa9RFV2kg>, luego lee reflexivamente el **RECURSO 1** presentado del SAR-2. Asimismo, anota la **INFORMACIÓN RELEVANTE** y responde reflexivamente en relación al **RETO Y PRODUCTO** a presentar.

- 6.1. ¿Qué es una dieta o ración alimenticia?
- 6.2. ¿Cómo se clasifican las dietas alimenticias?
- 6.3. ¿Qué es la dieta mediterránea?
- 6.4. ¿Qué es la gastronomía?
- 6.5. ¿Qué Atenciones preventivas debes tener en familia para consumir una dieta saludable?
- 6.6. ¿Qué entiendes por uso sostenible de los alimentos y nutrientes?
- 6.7. ¿Qué alimentos y nutrientes conoces de la producción local, regional y nacional que pueden ser utilizadas en la dieta saludable?
- 6.8. ¿Cuál sería tu propuesta contextualizada de dieta saludable como estudiante?

IV. Producto

Corresponde al Reto del Producto: P1.2, es reflexivo y se sugiere un Texto argumentativo donde se referencie la Tesis, argumentos y conclusiones, Ensayo u otro que refuerce al Producto: P1 que tendrás que presentar concluyentemente como parte de una alimentación saludable.

V. Autoevaluación

<b>Experiencia de aprendizaje Integrada (EAI)</b>	Proponemos acciones para el uso responsable de un programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de estudiantes.		
<b>Experiencia Especifica de Área (EEA)</b>	Explicamos una propuesta contextualizada coherente de una dieta alimenticia saludable con nutrientes contenidos en alimentos para un estilo de vida saludable que contribuya en la mejora del aprendizaje de los estudiantes.		
<b>Competencia</b>	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia, energía, biodiversidad, Tierra y universo.		
<b>Estudiante</b>	<b>Nombres</b>	<b>Apellidos</b>	
<b>Registra</b>	<b>Solamente un criterio con “X” (x=1)</b>		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Estoy en proceso de lograrlo</b>	<b>¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?</b>
Reconocí la importancia de las dietas en un EVS y su aporte en la mejora de mis aprendizajes en vida saludable.			
Valoré la importancia de la dieta mediterránea en el EVS y su aporte en la mejora de mis aprendizajes en vida saludable.			
Valoré el uso sostenible de los alimentos y nutrientes local, regional y de mi país para mis dietas.			
Reconocí el aporte de la calculadora nutricional en mi EVS y en la mejora de mis			

aprendizajes en vida saludable.			
Realicé una propuesta contextualizada de una dieta para mis amigos.			
<b>Registro final con “X”</b>			

## VI. Recursos

### 12.1. Recurso 1 (Anexo)

### 12.2. Videos Informativo

Nº	TÍTULO	Video
1	¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE? _ Tiempo: 1:56' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=veP1F8MW9xQ">https://www.youtube.com/watch?v=veP1F8MW9xQ</a>	<a href="https://youtu.be/veP1F8MW9xQ">https://youtu.be/veP1F8MW9xQ</a>
2	¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SUSTENTABLE? / ECOFILM FESTIVAL 2017_ Tiempo: 4:23' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qO8W322_tBU">https://www.youtube.com/watch?v=qO8W322_tBU</a>	<a href="https://youtu.be/qO8W322_tBU">https://youtu.be/qO8W322_tBU</a>
3	CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE. _Tiempo: 1:56' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KENa9RFV2kg">https://www.youtube.com/watch?v=KENa9RFV2kg</a>	<a href="https://youtu.be/KENa9RFV2kg">https://youtu.be/KENa9RFV2kg</a>
4	Hábitos de nutrición saludable y estilo de vida. Colorá Health-Coaching - BANCO SABADELL_ Tiempo: 1:07':06'' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KSJwBIPSxV8">https://www.youtube.com/watch?v=KSJwBIPSxV8</a>	<a href="https://youtu.be/KSJwBIPSxV8">https://youtu.be/KSJwBIPSxV8</a>

## VII. Referencias bibliográficas

Carbajal, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Madrid: Complutense.

Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. España:

Lugar.

Pérez del Pozo, P. (2016). *Estilo de vida saludable*. España: Gerüst Creaciones S.

L.

## VIII. Anexos

Hoy el contexto evidencia que es muy importante practicar sosteniblemente una alimentación saludable, donde los nutrientes contenidos en los alimentos e incluso en una misma línea el agua y fibras se expresen mediante un consumo equilibrado humanístico. Para ello, es necesario una dieta o ración alimenticia, que en nuestro contexto local, regional y nacional se evoca en tres momentos del día: Desayuno en la mañana, almuerzo en la tarde y cena en la noche, o en algunos casos de muy pocas costumbres los refrigerios o meriendas que son considerados como parte de la dieta del día.

Ahora bien, un estudiante, ¿cómo debe asumir el consumo de su dieta y al mismo tiempo que esta propicie hábitos en un EVS que lo anime en la mejora de su aprendizaje?, bueno es obvio que tendríamos que consultar a un especialista en nutrición, es decir, un nutricionista y también un gastrónomo o chef y en nuestro caso peruano y más aun lógicamente sin olvidar en la familia a nuestra madre o padre quienes sin duda tienen buenas recomendaciones para ello, claro está sin dejar la observancia de coincidencia de la mayoría de nutricionistas que recomiendan un promedio de 2100 – 2200 Kcal (kilo calorías).

Por otro lado, es necesario tener en cuenta los aportes de la TIC y redes sociales con las calculadoras nutricionales para referenciar las Kcal que aportan los alimentos con sus nutrientes contenidos y asimismo, el control del IMC (Índice de Masa Corporal) que se determina a partir de tu peso y talla, el mismo que también ayuda en tu dieta para evitar que los alimentos con sus nutrientes no excedan tu promedio de Kcal por día provocando sobrepeso u obesidad que desencadenaría enfermedades preferentemente como el colesterol negativo, presión arterial y diabetes entre otras.

Actualmente, hay una propuesta internacional de dieta científicamente comprobada y aceptada por la UNESCO, que es la dieta mediterránea, como lo explica Pérez (2016). Mencionando los siguientes ingredientes: aceite oliva, cereales, frutas y



verduras frescas y secas, siendo consumos moderados las carnes, pescado y productos lácteos. Asimismo, abundantes condimentos y especias, como también el pertinente acompañamiento de vino e infusiones donde se considere el debido respeto a las creencias de la localidad.

Finalmente, debemos considerar las actuales recomendaciones nacionales e internacionales respecto a los alimentos y nutrientes contenidos en ellos, que mencionan tener en cuenta y practicar hábitos de consumo a uso sostenible, siendo naturales, directos del productor y evitar el exceso deshumanizador que no toma en cuenta el hambre en el mundo, el cual no debe existir si realmente la producción de ellos se distribuyera adecuadamente de acuerdo a las producciones que se generan actualmente en el mundo. Este contexto no es ajeno a nosotros solo con la diferencia de que, si tenemos alimentos con sus nutrientes al igual que el agua y las fibras, y, por tanto, tu debes promover y practicar mediante propuestas enmarcadas en un EVS que favorecerá la mejora de tu aprendizaje.