

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

Lucio Franklin Pajuelo López
lufrankpl@gmail.com

Yrene Haydee Mendoza Saldaña
yrenehms@gmail.com

Groberti Alfredo Medina Corcuera
grome@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo
Chimbote - Perú

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 alineo 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

Healthy lifestyle and improvement of learning in students of the seventh cycle of the educational institution República Argentina, 2021

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

Artículo recibido: 30 noviembre. 2021

Aceptado para publicación: 29 diciembre 2021

Correspondencia: lufrankpl@gmail.com

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

1. 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 pretendo 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 ajena a lo expuesto en el caso anterior, donde los niños presentan malos hábitos saludables y son afectados en su etapa de juventud y adultos, 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 sumado 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), detalla que durante 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, dio a conocer que 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 saluda, muy importante en la actualidad que vivimos en la pandemia y la vida saluda es uno de los puntos vulnerables que se generado 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: 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 se tiene: 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 tercero: 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 cuarta: 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 quinta: 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.

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 promocionan el desarrollo de estilo de vida saludable (EVS) mediante estrategias educacionales 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).

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 Stiepovich, 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).

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS O MATERIALES Y MÉTODOS

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, e 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).

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. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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:

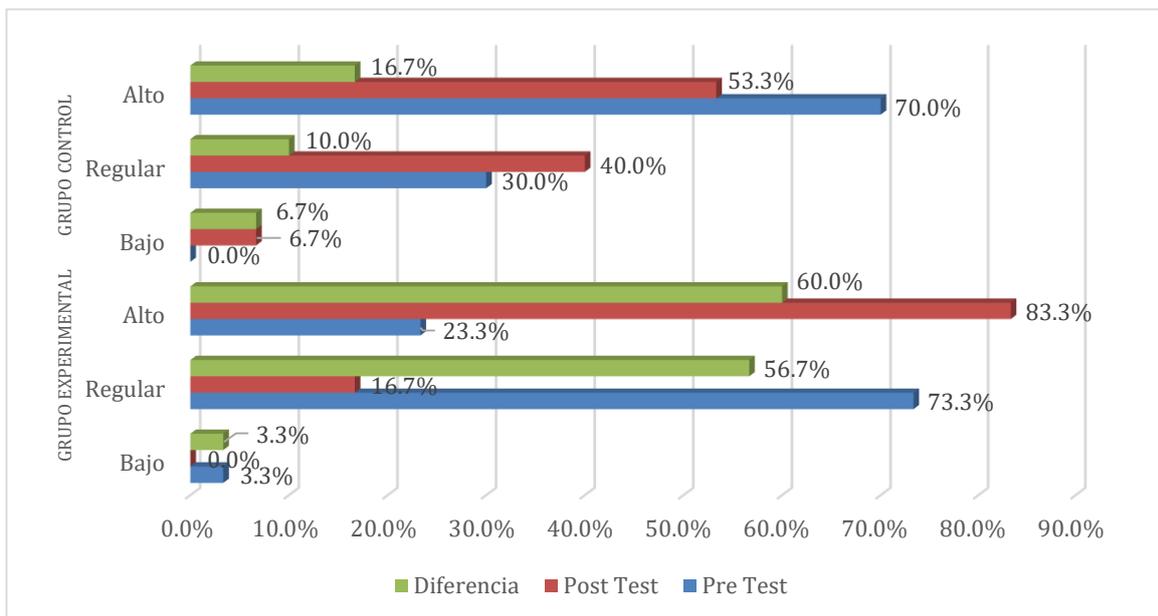
Tabla 3. Efecto que presenta el programa de estilo de vida saludable en la mejora del aprendizaje de vida saludable en los estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa República Argentina.

Grupo experimental	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
	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	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		fi	%	fi	%	fi	%
	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

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.



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%.

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 4. Normalidad de datos

	Kolmogorov-Smirnov ^a			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:

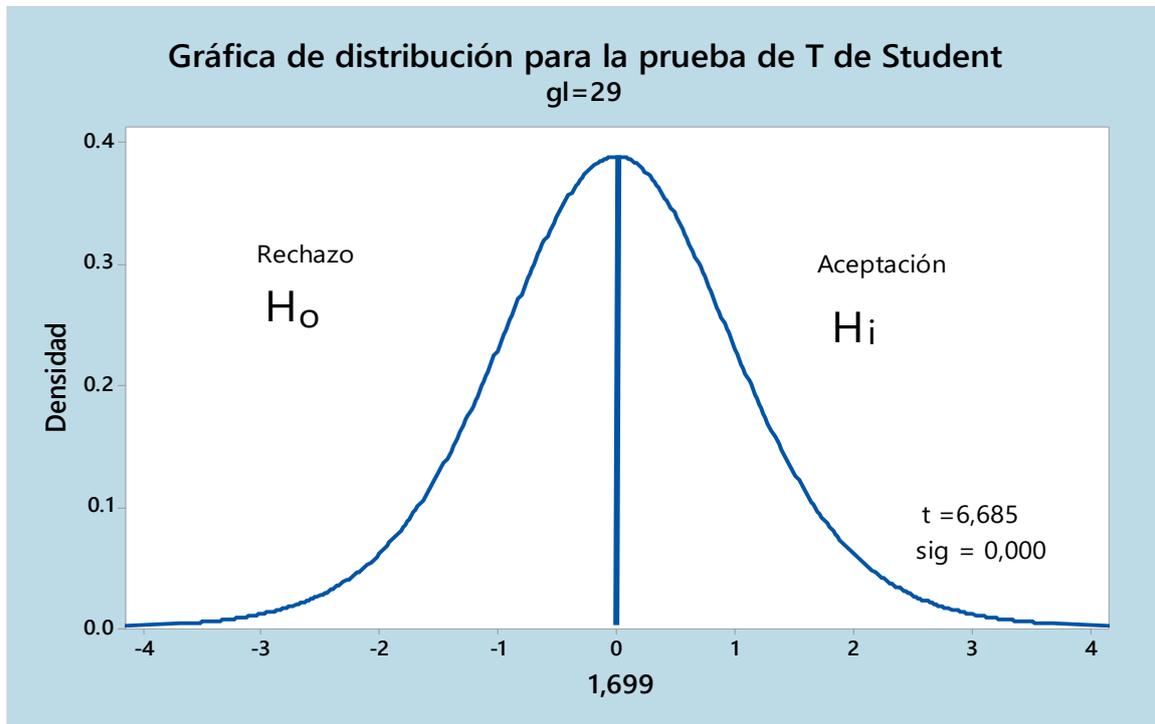
Para realizar el análisis de los valores de significancia obtenido mediante el método de Shapiro Wilk se tiene como resultado un valor de significancia del 0.218 para el pre test y en el Pos test se tiene un valor de significancia de 0.073, realizando el análisis se puede evidenciar que en ambos casos 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 5. 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 2. Campana de Gauss de la prueba de hipótesis



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

Ho: 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.

4. 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 presentó 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 registrado 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 educacionales 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).

5. CONCLUSIÓN O CONSIDERACIONES FINALES

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.

Dentro de las recomendaciones se considera a lo siguiente:

- 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 se puedan brindar las herramientas necesarias para desarrollar su aprendizaje en el desarrollo de estilos de vida saludable.
- 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 se pueda transmitir a los niños para su adaptación e incorporación en su vida.

6. LISTA DE REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. ISBN: 980-07-8529-9. Sexta Edición.
- 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
- 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
- Bazares, 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>
- 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>
- 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
- 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_qu_e.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>
- 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>
- 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
- 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>
- 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
- Hernández. R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación- rutas cuantitativa-cualitativa-mixta*. ISBN 1456260960. Editor McGraw-Hill Interamericana
- 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
- 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>
- 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>
- 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

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

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>

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/S0717-95022017000300035067/S0717-95022017000300035>