

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA DE
AREQUIPA**

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS ESTUDIANTES DE CUARTO
GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN B Y C, DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI”, DISTRITO DE
AREQUIPA, 2020.**

Informe final de investigación
presentado por:

Chumbislla Sullca, Roly Rolando

Para optar el título profesional de
profesor en Educación Física

AREQUIPA – PERÚ

2020

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA DE
AREQUIPA**

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS ESTUDIANTES DE CUARTO
GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN B Y C, DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI”, DISTRITO DE
AREQUIPA, 2020.**

Informe final de investigación
presentado por:

Chumbislla Sullca, Roly Rolando

Para optar el título profesional de
profesor en Educación Física.

ASESOR: Jim Paredes Kusikanki

AREQUIPA – PERÚ

2020

JURADO CALIFICADOR

**PROF.
ALVARO ANAHUA IQUIAPAZA**

**PROF.
EDELECIA GUTIERREZ ALE**

**PROF.
RODOLFO FLORES VERA**

Resultados:

Observaciones:

Fecha: _____

Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo.

Pierre de Coubertin

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la fuerza para lograr mis objetivos planteados.

A mis padres y hermanos que me brindaron su apoyo incondicional en todo momento para no rendirme y seguir luchando.

A todos los profesores, por guiarme en este trayecto.

DEDICATORIA

A mi familia por haberme apoyado en este trayecto y haberme formado como la persona que ahora soy; todos mis logros de los debo a ustedes, a Dios, a mis profesores, y todas las personas que me apoyaron. R.I.S.B.

INDICE

INDICE	7
RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	12
PLANTEAMIENTO TEÓRICO	12
1.1 Descripción y formulación del problema.....	12
1.2 Objetivos de la Investigación.....	13
1.2.1 Objetivos generales.....	13
1.2.2. Objetivos específicos	13
1.3 Justificación	14
1.4 Marco Teórico.....	15
1.4.1 Antecedentes del estudio	15
1.4.2. Definiciones Básicas.....	20
1.4.3. Fundamentos teóricos	21
Estilo de vida saludable	21
A. Higiene corporal.....	22
B. Alimentación saludable	27
C. Actividad física	29
1.5 Variable, dimensiones e indicadores	31
1.6 Consideraciones éticas	32
CAPITULO II.....	33
PLANTEAMIENTO METODOLOGICO	33

2.1 Tipo y diseño de investigación	33
2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de la información	33
2.3 Validación y/o confiabilidad de los instrumentos.....	33
2.4 Campo de verificación	34
2.4.1 Ámbito geográfico y temporal.....	34
2.4.2 Población y muestra.....	34
2.5. Estrategias de recolección de datos	36
CAPITULO III.....	37
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
3.1. Presentación de los resultados de la investigación	37
En cuanto a Higiene Corporal.....	37
En cuanto a la Alimentación Saludable	46
En cuanto a la Actividad Física	57
3.2. Discusión de los resultados.....	63
CONCLUSIONES	67
SUGERENCIAS	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS	77

RESUMEN

La investigación “Estilos de vida saludable en las estudiantes de cuarto grado de secundaria sección B y C, de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi”, distrito de Arequipa, se enmarca en una metodología cualitativa y se siguen los pasos de una investigación descriptiva. Es realizada por estudiantes de educación en el programa de estudios de Educación Física, con estudiantes de cuarto grado de secundaria de la institución antes mencionada.

Cuyo objetivo general es describir los estilos de vida saludable de los estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020. Tuvo una población de 176 estudiantes entre mujeres y una muestra de 30 estudiantes. Se aplicó como instrumento un cuestionario, para posteriormente procesar los datos obtenidos.

Finalmente se plantean las conclusiones en relación a los resultados obtenidos de las tablas y gráficos de los resultados, y estos a la vez obtenidos de las matrices elaboradas de cada pregunta del cuestionario aplicado.

Palabras claves: estilo de vida saludable, higiene corporal, alimentación saludable, actividad física

ABSTRACT

The investigation "Healthy lifestyles in fourth grade students of secondary section B and C, of the educational institution" Juana Cervantes de Bolognesi ", Arequipa district, is framed in a qualitative methodology and follows the steps of a descriptive investigation. It is conducted by education students in the Physical Education study program, with fourth grade high school students from the aforementioned institution.

Whose general objective is to describe the healthy lifestyles of students in the fourth grade of secondary section B and C in the Educational Institution "Juana Cervantes de Bolognesi" Arequipa 2020. It had a population of 176 students among women and a sample of 30 students. A questionnaire was applied as an instrument, to later process the data obtained.

Finally, the conclusions are raised in relation to the results obtained from the tables and graphs of the results, and these at the same time obtained from the matrices prepared for each question of the applied questionnaire.

Keywords: healthy lifestyle, body hygiene, healthy eating, physical activity

INTRODUCCIÓN

Esta tesis se desarrollará en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” con las estudiantes de cuarto grado de secundaria, sección “B Y C” para describir de qué manera están llevando su estilo de vida saludable en este.

Hablar de estilos de vida saludable tienen muchas definiciones y unas de más coherentes es, según a, Dellert S. Elliot (1993) citado por (Rocio Barrios y Wilian Castañeda, 2020) dice que “el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable”. Como podemos ver la realidad se tiene conocimiento de lo que es un estilo de vida saludable, pero desde la expectativa particular, la mayoría de personas no lo pone en práctica sabiendo que es importante para evitar enfermedades como la obesidad, diabetes y distintas enfermedades del corazón.

Para desarrollar un buen estilo de vida saludable, como afirma (Jorge Salas, 2020) nos indica que se debe mantener ciertos hábitos de vida que les permita a las personas protegerse de cualquier enfermedad crónico-degenerativa. Observando desde el lado educativo según el (Currículo Nacional de la Educación Básica) nos indica por medio de la competencia, Asume una vida saludable, que el estudiante debe de “comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de la actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades”.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 Descripción y formulación del problema

Los estilos de vida saludable son hábitos que los estudiantes deben desarrollar, para estar en un buen estado de salud, y no debe haber pretexto según las diferencias económicas, esto puede afectar mucho al estudiante, porque se puede observar la cruda realidad que muchas familias viven en estos momentos y no llevan una alimentación saludable, por razones de consumir comida rápida o en exceso de grasa y carbohidratos, esto lleva a una personas a sufrir de distintas enfermedades como la obesidad y la desnutrición; Higiene corporal, el cuerpo está en proceso de crecimiento y el desarrollo corporal es notable en los adolescentes y esto hace que deban higienizarse; actividad física, se debe practicar desde temprana edad para estar saludables físicamente y psicológicamente para evitar las distintas enfermedades del corazón y moderar el cuerpo.

De acuerdo con la, OMS/OPS, (2016), Estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras.

Según el (Currículo Nacional de la Educación Básica) en el área de Educación Física, en la competencia Asume una vida saludable dice: que hay una relación entre la vida saludable, bienestar y la práctica de actividad física para la salud, alimentación saludable e higiene personal, según sus recursos y entorno sociocultural, para promover la prevención de enfermedades.

¿Cuál es la descripción del estilo de vida saludable, de las estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020?

1.2 Objetivos de la Investigación

1.2.1 Objetivos generales

Describir los estilos de vida saludable de los estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020.

1.2.2. Objetivos específicos

Puntualizar los estilos de vida saludable respecto a la higiene corporal las estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020.

Reconocer los estilos de vida saludable respecto a la alimentación saludable las estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020.

Identificar los estilos de vida saludable respecto a la actividad física las estudiantes de cuarto grado de secundaria sección de B y C en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa 2020.

1.3 Justificación

Este proyecto de investigación se realiza con el objetivo de ayudar al conocimiento existente sobre los estilos de vida saludables en la etapa escolar, como parte al apoyo en la educación, y está relacionada a la competencia asume una vida saludable del programa curricular de educación física. Es necesario desarrollar un buen hábito de estilo de vida saludable, para mantenerse en buen estado de salud y esto se puede lograr desarrollando la actividad física, alimentación saludable e higiene corporal. Teniendo como objetivo, conocer la realidad de las estudiantes en su hábito de estilo de vida saludable, se estructuró todo un marco teórico con aportes utilizables para desarrollar esta investigación, la cual se puede revisar en la bibliografía y esta relación a la variable de estudio y se pone a disposición de la profesión de educación. Este tema tiene importancia para mí, porque se desarrolla en el programa curricular de educación física, y tengo que desarrollar esta capacidad en el transcurso de los años, cuando ejerza como docente. De igual manera se realizará una proposición que podrá ser empleada por los educadores y aplicado a todo el grupo estudiantil. De igual forma, se puede esquematizar o motivar la realización de talleres o discursos con los padres, teniendo como eje principal los estilos de vida saludable.

1.4 Marco Teórico

1.4.1 Antecedentes del estudio

Nivel internacional

Según, María Daza (2014), en su investigación titulada: *Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo - Venezolano de la ciudad de Medellín*, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida, donde se realizó una investigación empírico analítico de tipo cuantitativo con una población de 281 estudiantes entre los grados sexto y once de bachiller.

En el demuestra una relación decreciente entre los estilos de vida saludable y la edad de los escolares, es decir que a la medida que se acercan a la adolescencia sus estilos tienden a desmejorar. Llegando a la conclusión que el estilo de vida de los estudiantes de secundaria se puede considerar como saludables, así como los estudiantes de sexo masculino superan al sexo femenino en la práctica de actividad física. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

De acuerdo con, Elizabeth García, (2018), en su investigación titulado: *Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá D.C*, cuyo objetivo fue determinar hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida saludables en adolescentes, se utilizó la metodología de un estudio descriptivo de corte transversal, donde la población estuvo conformada por 35 estudiantes de 12 a 17 años, se evaluaron por medio de un cuestionario.

Justifica, que los estudiantes se cepillan los dientes de 2 a 3 veces al día, duermen de 6-8 horas diarias y un 65.7% realiza actividad física en su tiempo libre, llegando a una conclusión de que el 74.2% de adolescentes se clasifico con un IMC normal. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Teniendo en cuenta a, Esther Pari, (2012), en su investigación titulado: *“Estilos de vida saludable en relación al rendimiento académico de los alumnos de las unidades educativas 20 de octubre I y república del Perú”*, cuyo objetivo fue describir los estilos de vida saludable de los alumnos, asociados a la salud, alimentación, la práctica de la actividad física y deporte, como influyen en su rendimiento académico. El estudio está realizado desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental transaccional con una población probabilística.

Afirma, que los alumnos realizan mayor actividad física relacionado con el deporte, también se encuentran en un nivel de bajo índice de actividad física, los índices de los alimentos sanos son altos. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Como afirma, Jennifer Rodriguez, (2017) en su investigación titulado: *Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar*, cuyo objetivo fue conocer los hábitos y estilos de vida de los alumnos. El estudio está realizado en una investigación cuantitativa sobre una totalidad de 62 adolescentes de educación secundaria como instrumento se utilizó un cuestionario.

Explica, 1. En relación a los hábitos de alimentación tienen una dieta de alimentos saludables, hace mención también que los adolescentes, realizan entre 4 y 5 comidas diarias. 2. En actividad física los jóvenes lo practican durante la semana de dos a tres veces, individualmente. 3. Satisfacción respecto a sus rutinas y estilos de vida, lo consideran satisfactoria en la forma que se alimentan y las relaciones familiares son altas. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Nivel nacional

Como señala, Diana Salas, (2019), en su investigación titulado: *Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán,*

Ate: Lima, Perú, 2018, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida saludable, donde la metodología usada fue cuantitativo, no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo. La muestra está conformada por 71 escolares y el instrumento que se utilizó es un cuestionario.

Evidencia, que el estilo de vida se halla concurrente en un 27% y ausente en un 73%, la práctica de la higiene corporal es correcta de un 28% e incorrecta de 72%, razón a la alimentación salubre es un 14% y no saludable 86%, respecto a la actividad física es bueno un 70% y deficiente un 30%. En conclusión, el 73% de los escolares no tiene presente el estilo de una vida sana, 72% es insalubre en la higiene corporal, 86% no es favorable la nutrición, 70% practica actividad física como estilo de vida. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Según, Aidé Fernandez, (2018), en su investigación titulado: *“Estilo de vida de los adolescentes de la I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – callao, 2018”*, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida en los adolescentes de 5° de secundaria. la metodología que se utilizó es descriptiva y tienen un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, la muestra está conformada por 92 estudiantes, donde para el recojo de información se empleó un cuestionario.

Obteniendo, como resultado que el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16% no la tienen, en la dimensión nutrición se obtuvo bueno un 76% y 16% deficiente, y en ejercicio se adquirió un 85% activo y el 7% inactivo. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

De acuerdo con, Eleana Sanchez, (2018), en su investigación titulado: *Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018*, cuyo objetivo fue describir los estilos de vida. El estudio respondió a un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental. Estuvo

establecido por 69 alumnos, se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento la escala de lickert.

Demuestra, que un 23.6% tiene un estilo de vida no saludable, siendo el 66% en desarrollo, solo el 10.4% salubre, esto nos indica que los alumnos tienen un estilo no saludable en la alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Nivel local

Teniendo en cuenta, Americo Aroni y Mercedes Sosaya, (2016), en su investigación titulado: *Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la "I.E. Casimiro Cuadros" Sector I – Cayma- 2016*, cuyo objetivo fue determinar cómo son los estilos de vida saludable. La metodología que utilizaron tiene las siguientes características método cuantitativo descriptivo, no experimental, el muestreo fue de 103 estudiantes, la técnica fue una encuesta.

Prueba, que los estilos de vida en los adolescentes en la mayoría son saludables. En la dimensión de alimentación no es favorable, ya que el consumo es de comida rápida y horario irregulares, dimensión de actividad física, higiene e sueño son más salubre. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Como afirma, Sara Gomez, (2014), en su investigación titulada: *Algunos factores sociales, económicos y culturales de los padres relacionados con los estilos de vida en adolescentes de la I.E. Horacio Zeballos Gamez. Cerro Colorado, Arequipa - 2014*, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los factores sociales, económico y culturales con los estilos de vida de los adolescentes de secundaria. La metodología empleada fue un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo simple con diseño correlacional

y de corte transversal, la población fue de 240 alumnos, para recolectar datos se utilizó la encuesta como método y la entrevista como técnica.

Demuestra, que los adolescentes tienen un estilo vida moderadamente saludables de 14 y 15 años, predominando la población femenina, también resalta favorable las dimensiones de responsabilidad con la salud, soporte interpersonal, manejo del estrés, nutrición e ejercicio. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

Según, Gina Jfoco, (2018), en su investigación titulado: *Funcionamiento familiar y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Horacio Zeballos Gámez Arequipa 2008*, cuyo objetivo fue determinar la relación del funcionamiento familiar con los estilos de vida en adolescentes. Fue un estudio de tipo descriptivo, diseño correlacional, corte transversal. La población fue de 167 estudiantes, se utilizó como método la encuesta, técnica la entrevista.

Los resultados fueron que los estudiantes de secundaria tienen un estilo de vida moderadamente saludable como una familia regularmente funcional, se demostró que hay relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida en adolescentes en dicha institución educativa. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida salubre.

De acuerdo con, Jorge Chañi, (2018), en su investigación titulado: *Influencia del estilo de vida saludable en el comportamiento asertivo de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Pedro P. Díaz de Arequipa 2018*, cuyo objetivo fue determinar la influencia del estilo de vida saludable en el comportamiento asertivo de los estudiantes, es un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, diseño prospectivo, la técnica que se utilizó para el recojo de datos fue una encuesta y instrumento fue el cuestionario. La población es de 204 adolescentes.

Concluye, que los estudiantes de la institución educativa tienen un 59% de bajo nivel en el estilo de vida. Está relacionada a nuestra investigación por que trata sobre los estilos de vida saludable.

1.4.2. Definiciones Básicas

Estilo de vida: El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales. (Lilia Campo et al., 2017).

Estilo de vida saludable: Son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida. (Yaneth Herazo, 2017).

Higiene corporal: Es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad... la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos. (Fernando Villegas y Victor Ortin, 2010).

Alimentación saludable: Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. Comer variado es importante para cubrir las necesidades nutricionales del organismo. (Amanda Izquierdo et al., 2004).

Actividad física: La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual

se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. (Jose Vidarte et al., 2011).

1.4.3. Fundamentos teóricos

Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable se comprende cada vez más como un modelo de conductas vinculados con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Dellert S. Elliot citado por (Rocio Barrios y Wilian Castañeda, 2020).

La definición de los estilos de vida saludable, hacen referencia a aquellas conductas frecuentes, que determinan el modo de vida del individuo, generalmente se vincula con inseguridad frente a causas de peligro para la salud, a los que se enfrentan las personas en los diferentes contextos donde se desenvuelven. Es lógico que los estilos de vida saludable son esenciales para el cuidado de la salud especialmente porque estos llevan a la adopción de hábitos que favorecen la salud, sin embargo, hoy en día, en la mayoría de los habitantes se observa con frecuencia el sedentarismo acompañado dolencias coronarias, la tensión, desnutrición, el alcoholismo, el tabaquismo, la violencia intrafamiliar y social; estas circunstancias señalan perjudicialmente los estilos de vida saludable. (Maria Jose Ascencio et al., 2016).

Los estilos de vida saludables son valorados como un conjunto de hábitos, prácticas y conductas que llevan a las personas a lograr un nivel de bienestar y complacencia plena de sus exigencias en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están vinculados con actuaciones que ocasionan consecuencias dañinas para la salud. La infancia, que tiene sitio en etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; la adolescencia es considerada la fase de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y modelos

de vida propios adquiridos durante esta etapa en sus diversas formas de socialización. (Lilia Campo et al., 2017).

El estilo de vida es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un modo universal de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. Además, este integra una organización social, definida por un grupo de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. (Sandra Suescun et al., 2016).

Resulta considerable destacar que los estilos de vida saludables no hacen mención exclusiva a la salubridad física sino también a la salud mental de las personas, y en este aspecto la inteligencia emocional cumple un papel significativo, actuando como impulsor para el buen trato que se junta con las relaciones humanas placenteras y la relación tranquila; comprendiendo asimismo que el buen trato se vincula con aquellos conductas realizados por una persona, grupo u organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima y la autonomía, a la particularidad y el respeto del otro, y la validación de los derechos humanos. (Lilia Campo et al, 2017).

A. Higiene corporal

El habito de la limpieza personal es un aspecto de responsabilidad particular que se consigue a través de un proceso de formación, correspondiente a padres y docentes, por ello he de especificar que es un tema básico en el progreso de los proyectos de la educación para la salud. Cuando el niño/a asiste a la escuela presenta unas prácticas de higiene, más o menos adquiridos en la casa; en la escuela estos hábitos tienen que ser reforzados o sustituidos según su carácter. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

Los cambios hormonales propios de la adolescencia hacen que su hijo expele olores fuertes, exista exceso de grasa y sude más. Debido a esto es necesario inculcar, desde

siempre y más aún durante los primeros años de la adolescencia, la importancia del aseo personal. Si enseñas a tus hijos a mantener una correcta higiene desde los primeros años, será más fácil conservar estas normas a lo largo de toda su vida. No solo por cuestión estética, si no también dejar en claro que es por razones de salud. Como padres debemos prestar atención a estos cambios hormonales, y conversar con nuestros hijos que la buena higiene ayuda a eliminar gérmenes que provocan malos olores. Es habitual que el adolescente presente un exceso de grasa en el cabello y la piel, se suma a esto la aparición de vello corporal y, junto con esto, más sudor lo cual conlleva a presentar olores nuevos y fuertes. En el caso de las niñas la llegada del período menstrual con mala higiene también presenta malos olores y consecuencias desagradables. (Ani Loyola, 2020).

En la actualidad es conocido que unos hábitos de higiene corporal deficitarios pueden suponer problemas de salubridad a nivel individual y social, pudiendo aparecer enfermedades infecciosas y parasitarias como neumonía, otitis, micosis, diarrea, caries dental, gingivitis, pediculosis, etc. (Francisco Moreno y Ana Hernandez, 2015).

La higiene corporal es una habito esencial que permite disminuir de manera considerable las infecciones ocasionadas por microorganismos patógenos, disminuyendo principalmente las contaminaciones entre individuos. (Fernando Villegas y Victor Ortin, 2010).

Tipos de higiene corporal

En base a las diferentes zonas del cuerpo que requieren la aplicación de rutinas higiénicas se pueden establecer diferentes tipos de higiene: (Fernando Villegas y Victor Ortin, 2010).

Higiene de la piel

El baño diario es el mejor procedimiento de aseo; con este habito se vigilan los olores naturales de nuestro cuerpo, que son ocasionados básicamente por la transpiración

o sudor. De igual manera prevenimos la aparición de gérmenes y bacterias que puedan dañar la salud de nuestra piel. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como ayudar la secreción, prevenir focos de contagio y alcanzando una mejor aprobación social.

La higiene de la piel, es indispensable para la salud personal por lo que se debe practicar hábitos de higiene para evitar enfermedades como la escabiosis, micosis, hongos, entre otras; por eso es recomendable bañarse diariamente, utilizando abundante jabón, para eliminar el sudor que se encuentra dispersado en toda la piel. (Anna D'Emilio, 2005).

Higiene de las manos

Las manos debemos consérvalas limpias porque con ellas nos palpamos la cara, los ojos, la boca, agarramos algunos alimentos y acariciamos a los bebés y otros seres. Un hábito primordial debe ser el aseo de las manos después de ir al baño asimismo antes de tocar o comer los alimentos, tanto en el hogar como en la escuela y en cualquier otro lugar. La higiene y corte de las uñas de manos y pies, impide la adquisición de gérmenes y bacterias, así como de infecciones. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

Es obligación brindar un particular cuidado, ya que es con ellas con las que elaboramos la mayor parte de las actividades diarias. Además de encontrarse aseadas, las uñas de las manos han de ser cortadas con periodicidad. Se deben recortar persiguiendo la curvatura de la yema del dedo.

El aseo de manos con agua y jabón es uno de los métodos más efectivos y económicas para prever enfermedades infecciosas, las cuales son la primordial causa de mortalidad infantil. Con esta medida se podría disminuir a casi la mitad de las muertes y

evitar una cuarta parte de defunciones por infecciones respiratorias agudas. (Adela Alba et al., 2014).

Higiene de los pies

Las uñas y los pies son dos regiones frágiles a infecciones fúngicas (provocadas por hongos). Cuando perjudican a las uñas, se denominan onicomycosis. Para impedir, se deben mantener limpias, cortarlas y no morderlas. La mayor parte de las incógnitas de salud relativas a las uñas se deben a las manicuras ejecutadas de forma incorrecta y al abuso de los elementos (palo) para retirar las pieles del pliegue proximal. (Clara Bassi, 2010).

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el alto peligro de contraer enfermedades íntimamente asociadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la insuficiencia ventilación que existen en los mismos.

La higienización y corte de las uñas de los pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias, así como de infecciones. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

Higiene de cabello

El aseo del cabello debe desarrollarse por lo menos dos veces por semana, teniendo la precaución de utilizar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es exclusivamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

La higiene del pelo es importante para la expulsión de la suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se aconseja el aseo al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe efectuarse con la yema de los dedos, sin emplear las uñas, teniéndose que preservar mucho el enjuagado del mismo.

Higiene de la cara

El aseo de cara debe ser diaria y se debe prestar más atención como los ojos y los oídos en el momento de realizar la limpieza.

La higiene de la cara debe hacerse diariamente, por lo menos dos veces: al levantarse para despojar las secreciones de los ojos, y al acostarse para quitar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día. La limpieza de la cara se termina con el rasurado de la barba en el caso del hombre. (Grupo de diseño disciplinas sociomédicas, 2007).

Higiene de los genitales

Es una de las zonas que requieren mayor vigilancia. Así, la alta producción de sudor durante la ejecución de actividad física condiciona su lavado siempre que se termine su realización y un cambio de ropa interior rápida. A ello hay que unirle el aseo correcto de los pliegues cutáneos, separando adecuadamente los labios mayores de la vulva de la fémina y la piel del prepucio del varón. En el caso de la primera, la higiene debe incrementarse en la fase menstrual. En ambos sexos, es aconsejable una adecuada higiene tras la micción y la defecación.

Higiene buco-dental

Con un buen hábito de higiene buco dental podemos prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal. El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada alimento, y el aseo entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más considerable. El empleo de enjuagues también fortalece la salud oral. (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017).

Es primordial cuidarla desde la niñez y hacer de la higiene bucodental sea una costumbre y no una obligación. Hay tres medidas esenciales a tener en cuenta. En primer lugar, vigilar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada como los caramelos, comerla

durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales naturales entre comidas). En segundo lugar, una apropiada higiene oral, elaborando especial hincapié en el cepillado, siguiendo temporalmente de enjuagues bucales con locutorios para tal finalidad. Y, en tercer lugar, empleo adecuado de del flúor, para incrementar la vitalidad del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.

Por su lado, el cepillado dental es reconocido como la medida de higiene indicada para eliminar la placa bacteriana y prevenir la caries, la cual es considerada la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia; una adecuada capacitación de higiene bucal permitiría lograr una buena salud oral. (Lilia Campo et al., 2017).

B. Alimentación saludable

Alimentación en casa

Una nutrición saludable es importante para una adecuada calidad de vida, esto permite el adecuado desarrollo y crecimiento del adolescente y un mejor rendimiento escolar, como también puede prevenir enfermedades crónicas de origen nutricional, una alimentación tienen que ser equilibrada, suficiente, completa a las necesidades nutritivas de una persona . (Claudia Troncoso et al., 2011).

Anabel Aragón Citado por (Laura Salas, 2019) menciona que durante el periodo escolar es elemental que el niño incorpore unas buenas costumbres en el entorno familiar, aunque los colegios también son un ambiente muy adecuado para difundir y reforzar esta educación, Se ha comprobado que cuanto más comida se comparte entre la familia en edad escolar, hay más posibilidades de que adquieran buenas costumbres alimentarias y que éstos perduren por el resto de su vida.

Para estar bien hidratado, hay que acostumbrar a los niños a beber agua y esta buena costumbre forma parte del desarrollo educativo dirigido al cuidado del cuerpo. El agua contribuye a limpiar el organismo de toxinas y de componentes que deben expulsarse.

Además, ayuda a regenerar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento. Es recomendable ingerir dos litros de agua al día (6 a 8 vasos). (Marisol Nuevo, 2018).

Escuela

Una nutrición saludable se consigue combinando varios alimentos en forma proporcionada, lo cual sacia las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. Alimentarse variado es primordial para cubrir las exigencias nutricionales del organismo.

La alimentación tiene un papel fundamental en el crecimiento mental y físico del niño; aquí se crean los hábitos alimentarios que le determinarán su estado nutricional posteriormente; por lo que el papel educador y proveedor de los padres resulta fundamental. El aporte que la alimentación saludable otorga la progresión y desarrollo del adolescente, se considera desde su formación intrauterina la que en la etapa preescolar asume una significación dominante al favorecer el progreso físico intelectual y social de este. (Carmen Abadeano et al., 2018).

Una alimentación equilibrada es un elemento indispensable para la comodidad y la armonía, biofísica, psicológica y social. Una apropiada alimentación no solamente beneficiará a mejorar la salud de los adolescentes sino incrementará sus rendimientos académicos. Una buena nutrición, es decir, una dieta adecuada y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento primordial de la buena salud. (Aide Fernandez, 2018).

Comer alimentos en forma balanceada es requerida primera opción; por ejemplo, los de baja densidad energética: verduras, legumbres, cereales y frutas; comer lomo de res o carne de chanco sin grasa, pavita o pollo sin piel y reducir el consumo de sal, grasa y azúcares (Diana Salas, 2019).

UNICEF citado por (Diana Salas, 2019), menciona que se deben comer los alimentos disponibles de manera adecuada; para elegirlos se deben considerar los diferentes grupos. Los alimentos se hallan agrupados teniendo en cuenta los nutrientes que poseen.

Toda persona tiene el derecho de contar con una alimentación adecuada que complazca sus exigencias nutricionales fundamentales. Una buena nutrición deberá implicar aspectos tan variados como tener en cuenta que la elaboración de alimentos en una zona debe ser la apropiada para sus pobladores, es decir, las variedades de viandas utilizables en la región deberán acomodarse a la cultura alimentaria existente y dichos sustentos (producción) deben cubrir las necesidades nutricionales desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguros (sin contaminantes, ni tóxicos) para el consumo humano. (Elias Alvarado y Jose Luyando, 2012).

C. Actividad física

Practica de actividad física

La Organización Mundial de la Salud lo tiene en cuenta, como el factor que interviene en la condición de la salud de las personas, y la define como la primordial táctica en la prevención de la obesidad comprendiéndola como cualquier movimiento físico creado por los músculos esqueléticos y que realiza un gasto energético por arriba de la tasa de metabolismo basal (TMB). Incorpora actividades de práctica diaria, como las tareas de la casa y del trabajo. Asimismo, implica dentro de este concepto, actividades que solicitan de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, asearse los dientes, desplazarse de un lugar a otro para complacer las necesidades, asear la casa, fregar el carro, hacer un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que las personas desarrollan diariamente. (Jose Vidarte et al., 2011).

Con el objetivo de progresar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se aconseja que los niños y jóvenes de 5 a 17 años empleen mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un periodo superior a 60 minutos diarios producirá un beneficio aún superior para la salud y debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría integrar mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen; en específico, los músculos y huesos (Diana Salas, 2019).

Las recomendaciones de actividad física para la salubridad de 5 a 17 años recomendadas por la OMS consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias (Jorge Salas, 2020).

El conocimiento de la Actividad Física pueden comentarse en sus distintas dimensiones, expresiones y perspectivas; es decir, que lo muestra según distintos temas de estudio: como realidad mecánica, biológica y cultural (trabajo, juego, deporte, danza, dramatización ...) y otras, las cuales son estudiadas desde circunstancias tan diferentes como las que pueden contribuir la física, la biología, las ciencias médicas, la antropología, la sociología, la psicología, la historia, las ciencias de la educación, etc. que, en cada caso, hacen de la perspectiva que recoge un tema de estudio, aporte a un objeto de estudio diferente de los demás aunque necesariamente vinculados con ellos, en mayor o menor medida, en virtud de la interdisciplinariedad. (Miguel Vicente, 1998).

El estudio del yoga a quienes estén empezando este ejercicio, puesto que permite autocontrolar los ángulos y posturas correctas de las extremidades, así como la autoevaluación y entendimiento del grado de flexibilidad que se va adquiriendo, para conseguir la realización adecuada de las posturas. (Laura Salazar, 2019).

Sedentarismo

El sedentarismo se define como la ejecución de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre. La falta de actividad física es un riesgo para la salud mundial y es un incognito extendido y en veloz ascenso en todos los países del mundo, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo. Para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy primordial que las estrategias y las políticas que se fijen reconozcan plenamente el papel importante de la actividad física como marcador de riesgo para estas. (Frank Alvarez, s/f. p. 55).

La actividad física provee de vitalidad al organismo, permite oxigenar todos los músculos y mejora la circulación sanguínea. La inactividad física y el sedentarismo son perjudiciales para la salud, ya que hay mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o muerte prematura. Asimismo, previene y retrasa el envejecimiento (Diana Salas, 2019).

1.5 Variable, dimensiones e indicadores

TABLA N° 1

Operacionalización de la variable

VARIABLE	INDICADORES	SUB INDICADORES
Estilo de vida saludable	Higiene Corporal	- Higiene de la piel
		- Higiene de las manos
		- Higiene de los pies
		- Higiene del cabello
		- Higiene de la cara
		- Higiene buco-dental
	Alimentación saludable	- Hogar
		- Escuela
	Actividad Física	- Práctica de actividad física
		- Sedentarismo

Fuente: *Padilla y Pilatasig, 2017*

1.6 Consideraciones éticas

El rigor permite valorar la aplicación de los métodos y técnicas para la obtención y el procesamiento de los datos, para ellos se va a considerar los aspectos generales que son la Aplicabilidad, los beneficiarios participarán de las actividades con el consentimiento de sus padres para ellos siempre se va a proteger la identidad de los participantes y así minimizar los riesgos potenciales a los que podrían ser expuestos los participantes durante la aplicación.

Por otro lado, tenemos la veracidad, no se provocarán actitudes que condicionen las respuestas de las estudiantes, los resultados son reconocidos verdaderos por los participantes ya que existe una observación continua y prolongada del fenómeno, para que luego se pueda contrastar los resultados con la teoría existente, buscando la confiabilidad de la información. Por último, se realizará una descripción detallada del proceso de recojo, análisis e interpretación de los datos el cual muestra la neutralidad de la investigación.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLOGICO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo de investigación de acuerdo al problema y los objetivos propuestos, es cuantitativo porque las variables son susceptibles a medición, es de tipo descriptivo porque su objetivo es describir y documentar las variables sin que haya manipulación de estas, con diseño correlacional porque permite analizar y estudiar, y de corte transversal ya que dichas variables fueron recolectadas en un solo momento.

2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La técnica que se utilizó para la recolección de datos en esta investigación es la encuesta ya que puede ser oral o escrita, y el instrumento utilizado es el cuestionario.

2.3 Validación y/o confiabilidad de los instrumentos

El instrumento que se está utilizando tuvo como referencia la investigación realizada en la tesis titulado: *Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018* del autor (Diana Salas, 2019).

2.4 Campo de verificación

2.4.1 Ámbito geográfico y temporal

El estudio de investigación, se realizó en la emblemática institución educativa "Juana Cervantes de Bolognesi", En el nivel secundario diurno, el género de los alumnos son mujeres, con un total de 785 aproximadamente de estudiantes en toda la Instituto Educativa, se localiza en el anexo de vallecito, distrito de Arequipa de la provincia y departamento de Arequipa, esta institución es supervisada por la UGEL AREQUIPA NORTE esta última pertenece a la dirección regional de educación GREa.

2.4.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por un total de 176 estudiantes del cuarto grado, del nivel secundario "A", "B", "C", "D", "E" y "F" y la muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de la sección "B" y 15 estudiantes de la sección "C" de nivel secundario.

Calculo de tamaño de muestra

La muestra se calculo por la formula finita

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

DONDE

n= Tamaño de muestra

N= Tamaño de población = 176

z2 = Coeficiente de confianza = 99.7% = 3

p = Probabilidad de éxito = 0.6

q = Probabilidad de Fracaso = 0.6

d = Error máximo admisible = 3%

$$\frac{3*3*0,6*0,6*176}{1} = 30.028436$$

$$3*3*(176-1)+3*3*0,6*0,6$$

Población

La población está conformada por 176 estudiantes del cuarto grado de nivel secundario, de la institución educativa Juana Cervantes de Bolognesi.

TABLA N° 2

Distribución de estudiantes

INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO - SECCION	TOTAL mujeres
JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI	cuarto grado sección "A"	29
	cuarto grado sección "B"	30
	cuarto grado sección "C"	28
	cuarto grado sección "D"	29
	cuarto grado sección "E"	30
	cuarto grado sección "F"	30
Total		176 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Muestra

El tamaño de muestra está conformado de 30 estudiantes de cuarto de secundaria, 15 de la sección B y 15 de la sección C, ya que las demás estudiantes de estas secciones no tenían acceso a internet por la pandemia del Covid (19)

TABLA N° 3

Muestra

INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO Y SECCION	TOTAL mujeres
Juana Cervantes de Bolognesi	Cuarto "B"	15
	Cuarto "C"	15
Total		30 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

2.5. Estrategias de recolección de datos

De acuerdo con Hernández (2006) la técnica de recolección de datos consiste en vías a través de las cuales el investigador reconoce datos visibles que simboliza efectivamente los conceptos o variables que se pretenden medir. En nuestra investigación se logró aplicar a los alumnos, asimismo obtuvimos los siguientes datos.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Presentación de los resultados de la investigación

En esta investigación la muestra estaba conformada por 30 estudiantes de cuarto de secundaria, 15 de la sección B y 15 de la sección C, ya que las demás estudiantes de estas secciones no tenían acceso a internet por la pandemia del COVID - 19

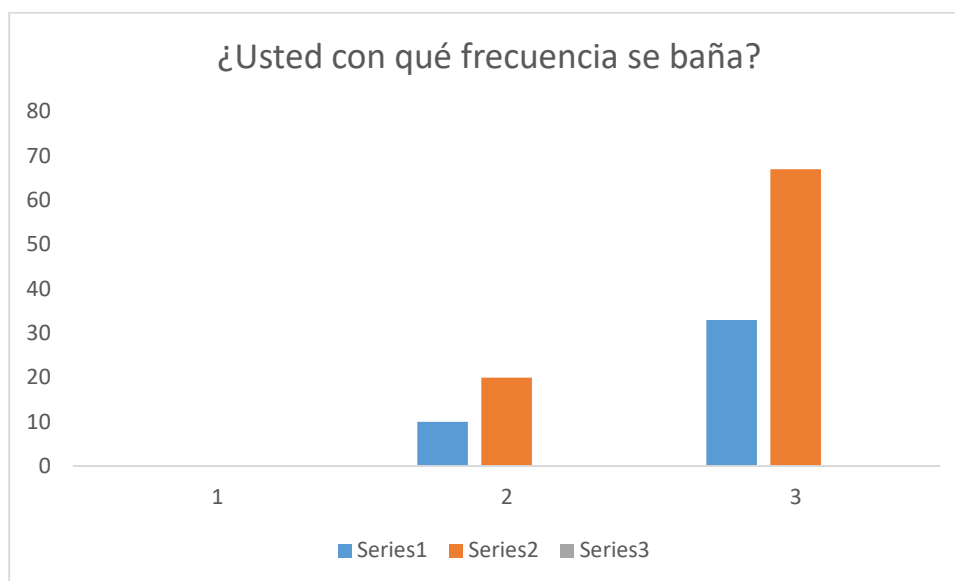
En cuanto a Higiene Corporal

TABLA N° 4

Higiene de la piel

¿Usted con qué frecuencia se baña?		Frecuencia	Porcentaje
1	a diario	10	33
2	tres veces por semana	20	67
3	una vez a la semana	0	0
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 1

Fuente: Elaboración propia

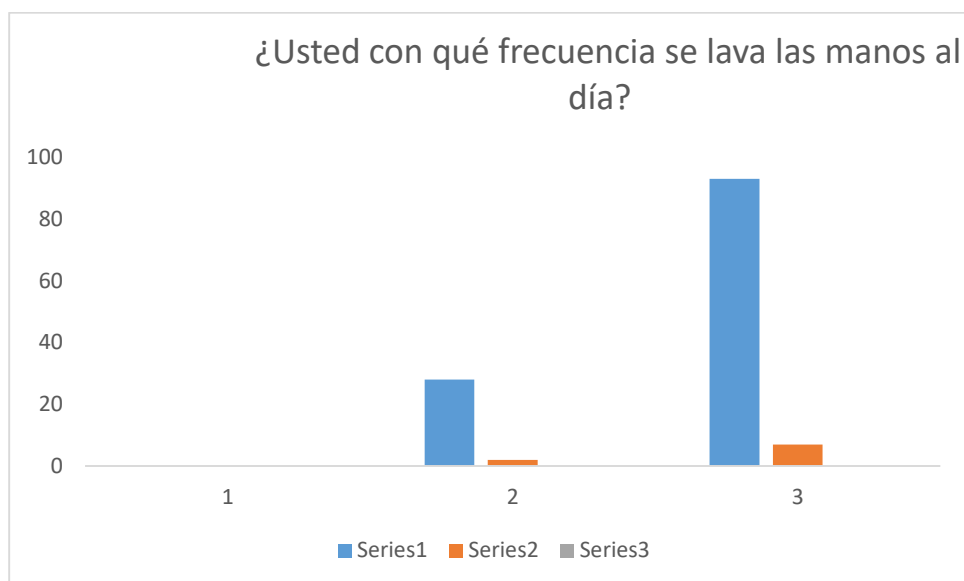
La tabla N°4 muestra con que frecuencia se baña una estudiante, donde se puede observar que el 33% (10) se baña a diario y un 67% (20) se baña tres veces a la semana. De acuerdo con (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) nos dice que, el baño diario es el mejor procedimiento de aseo; con este hábito se vigilan los olores naturales de nuestro cuerpo, que son ocasionados básicamente por la transpiración o sudor. De igual manera prevenimos la aparición de gérmenes y bacterias que puedan dañar la salud de nuestra piel.

TABLA N° 5

Higiene de las manos

¿Usted con qué frecuencia se lava las manos al día?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	28	93
2	cada vez que recuerdo hacerlo	2	7
3	poco frecuente	0	0
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 2

Fuente: Elaboración propia

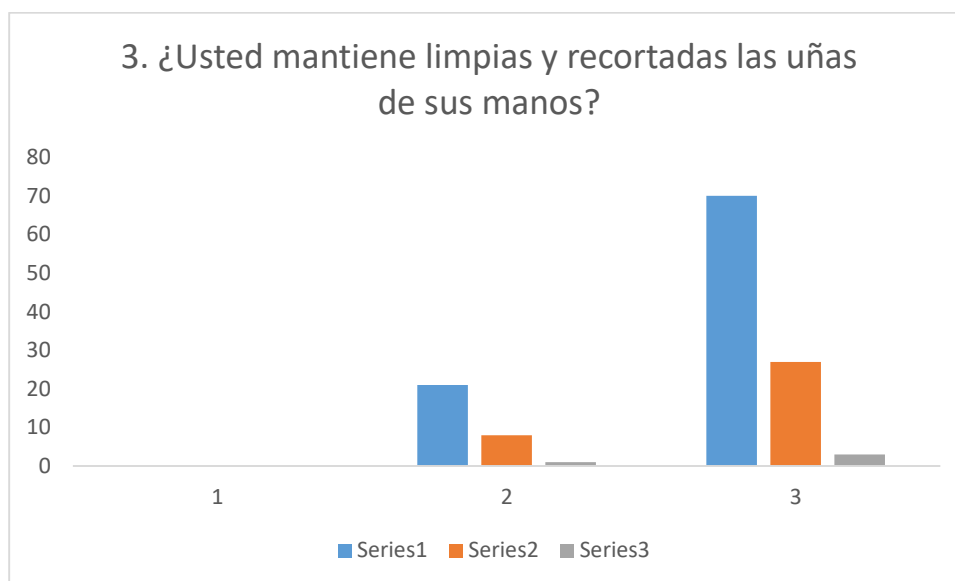
La tabla N°5 muestra con que frecuencia se lavan la manos las estudiantes; donde se puede observar que el 93% (28) se lava frecuentemente sus manos, sin embargo el 7% que es representado por dos estudiantes, se lava las manos cada vez que recuerda hacerlo. Según (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) nos dice que las manos debemos consérvalas limpias porque con ellas nos palpamos la cara, los ojos, la boca, agarramos algunos alimentos y acariciamos a los bebés y otros seres. Un hábito primordial debe ser el aseo de las manos después de ir al baño, asimismo antes de tocar o comer los alimentos, tanto en el hogar como en la escuela y en cualquier otro lugar. La higiene y corte de las uñas de manos, impide la adquisición de gérmenes y bacterias, así como de infecciones.

TABLA N° 6

Higiene de las manos

¿Usted mantiene limpias y recortadas las uñas de sus manos?		Frecuencia	Porcentaje
1	Siempre	21	70
2	algunas veces	8	27
3	poco frecuente	1	3
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 3

Fuente: Elaboración Propia

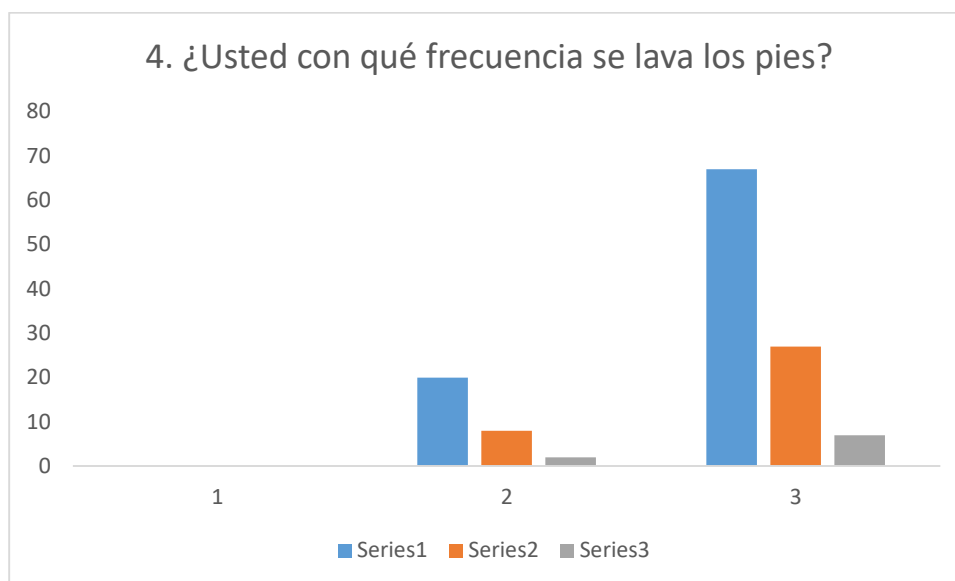
La tabla N°6 muestra si las estudiantes mantienen limpias y recortadas las uñas de las manos; se puede observar que el 70% (21) siempre la mantienen limpias, el 27% (8) la mantiene algunas veces y el 3% (1) tiene la uña larga pero limpia. Teniendo en cuenta a (Adela Alba et al., 2014) nos dice que es obligación brindar un particular cuidado, ya que es con ellas con las que elaboramos la mayor parte de las actividades diarias. Además de encontrarse aseadas, las uñas de las manos han de ser cortadas con periodicidad. Se deben recortar persiguiendo la curvatura de la yema del dedo.

TABLA N° 7
Higiene de pies

¿Usted con qué frecuencia se lava los pies?	Frecuencia	Porcentaje
1 a diario	20	67
2 tres veces por semana	8	27
3 dos veces a la semana	2	7
	30	101

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 4



Fuente: Elaboración propia.

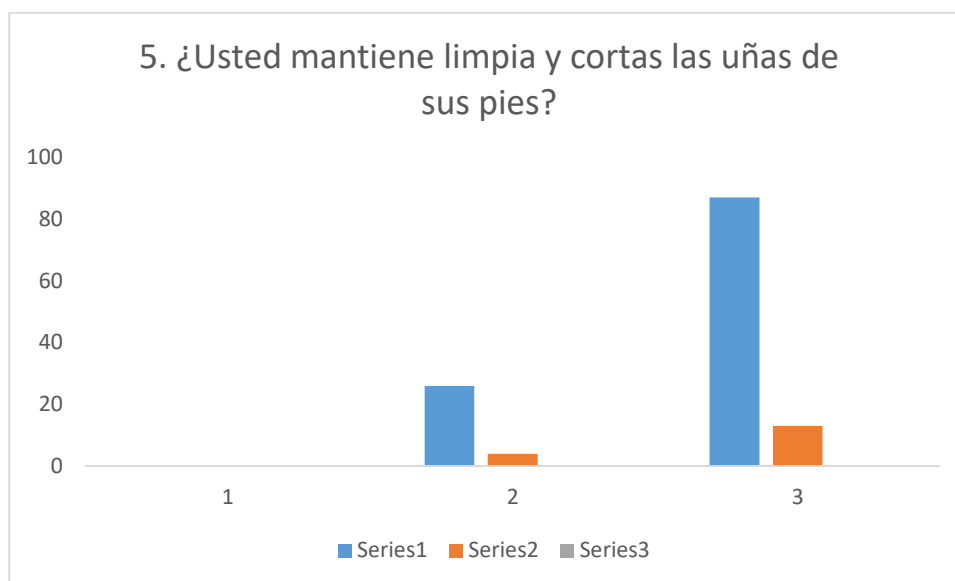
La tabla N° 7 muestra con qué frecuencia una estudiante se lava los pies, donde se puede observar que el 67% (20) se lavan a diario, 27% (8) de lavan tres veces a la semana y 7% (2) se lava dos veces a la semana. Como dice (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) que la higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el alto peligro de contraer enfermedades íntimamente asociadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la insuficiencia de ventilación que existen en los mismos.

TABLA N° 8

Higiene de los pies

¿Usted mantiene limpia y cortas las uñas de sus pies?		Frecuencia	Porcentaje
1	Siempre	26	87
2	algunas veces	4	13
3	poco frecuente	0	0
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 5

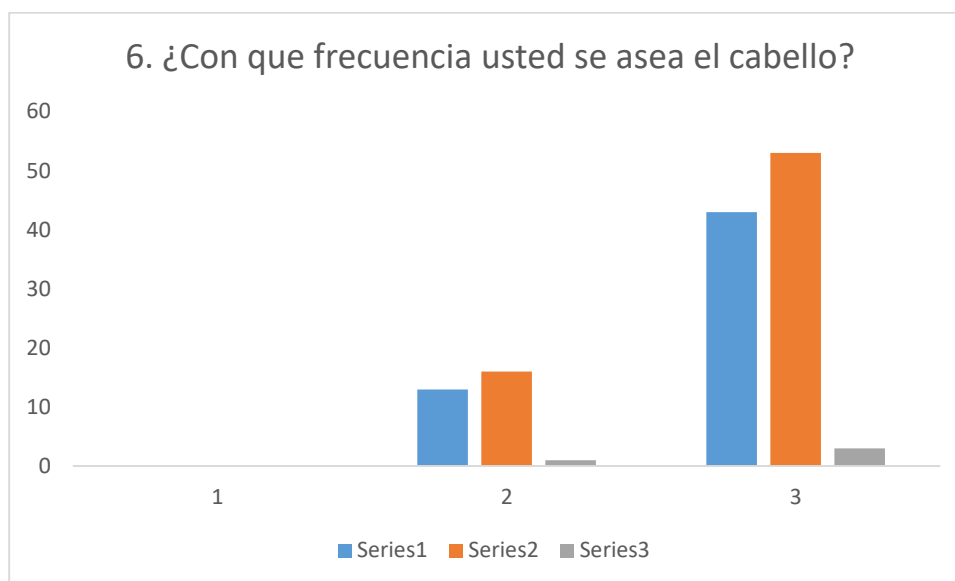
Fuente: Elaboración propia

La tabla N°8 muestra si las estudiantes mantienen limpias y cortas las uñas de sus pies, donde se puede observar que el 87% (26) siempre las mantiene limpias y cortas y el 13% (4) mantiene limpias y cortas algunas veces. Teniendo en cuenta a (Clara Bassi, 2010) nos dice que las uñas y los pies son dos regiones frágiles a infecciones fúngicas (provocadas por hongos). Cuando perjudican a las uñas, se denominan onicomycosis. Para impedir, se deben mantener limpias, cortarlas y no morderlas. La mayor parte de las incógnitas de salud relativos a las uñas se deben a las manicuras ejecutadas de forma incorrecta y al abuso de los elementos (palo) para retirar las pieles del pliegue proximal.

TABLA N° 9
Higiene del cabello

¿Con que frecuencia usted se asea el cabello?	Frecuencia	Porcentaje
1 a diario	13	43
2 dos veces a la semana	16	53
3 cuatro veces a la semana	1	3
	30	100

Fuente: propia del investigador

GRÁFICO 6

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°9 muestra la frecuencia que se asea el cabello una estudiante, donde se puede observar que el 43% (13) se asea a diario, 53% (16) se asea tres veces a la semana y 3% (1) se asea cuatro veces a la semana. Como dice (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) que el aseo del cabello debe desarrollarse por lo menos dos veces por semana, teniendo la precaución de utilizar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es exclusivamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo.

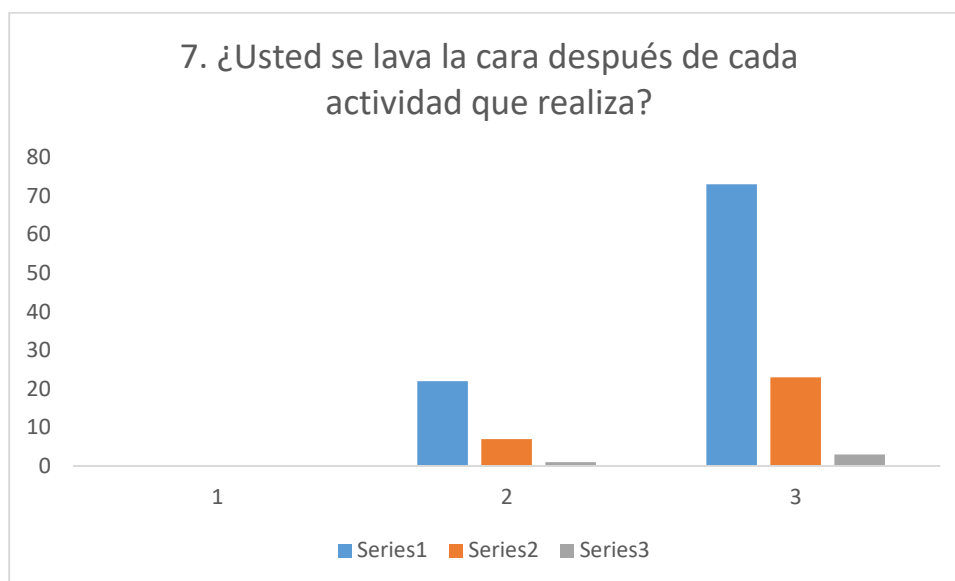
TABLA N° 10

Higiene de la cara

¿Usted se lava la cara después de cada actividad que realiza?		Frecuencia	Porcentaje
1	Siempre	22	73
2	algunas veces	7	23
3	poco frecuente	1	3
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 7



Fuente: Elaboración propia

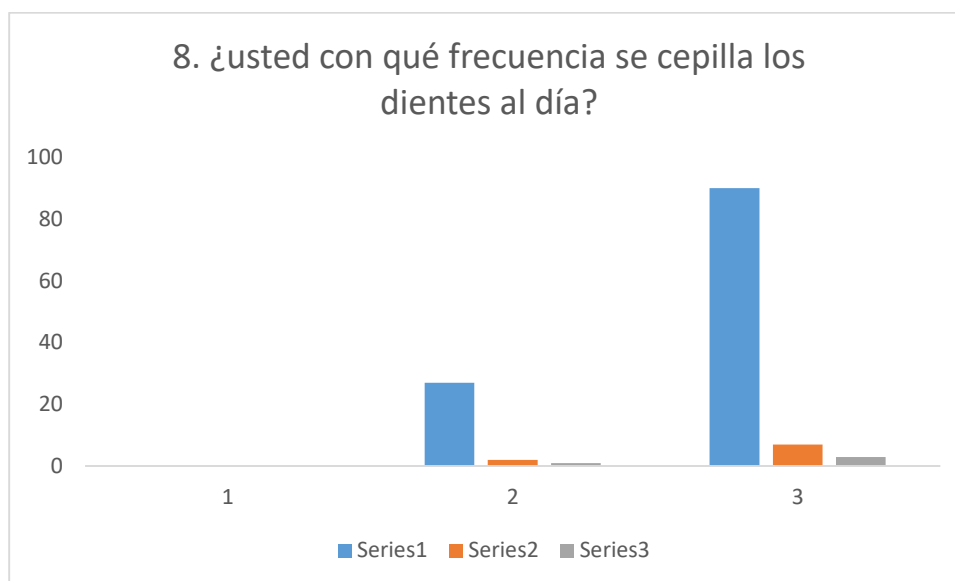
La tabla N°10 muestra si la estudiante se lava la cara después de realizar sus actividades, donde se puede observar que el 73% (22) se lava siempre, 23% (7) se lava algunas veces y el 3% (1) se lava poco frecuente. Teniendo en cuenta al (Grupo de diseño disciplinas sociomédicas, 2007) que indica que la higiene de la cara debe hacerse diariamente, por lo menos dos veces: al levantarse para despojar las secreciones de los ojos, y al acostarse para quitar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día. La limpieza de la cara se termina con el rasurado de la barba en el caso del hombre.

TABLA N° 11

Higiene buco-dental

¿Usted con qué frecuencia se cepilla los dientes al día?	Frecuencia	Porcentaje
1 después de cada alimento	27	90
2 algunas veces	2	7
3 cada vez que recuerda hacerlo	1	3
	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 8

Fuente: Elaboración propia

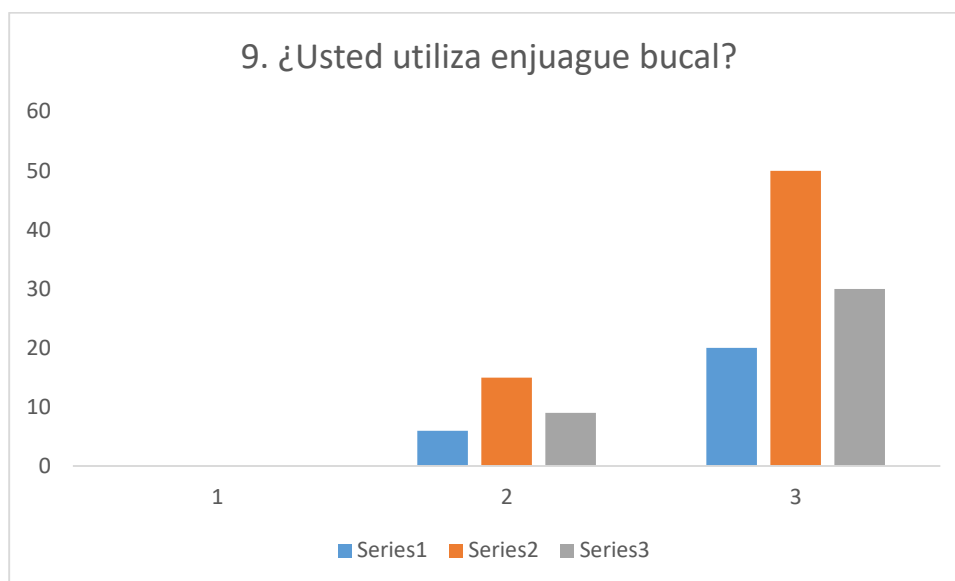
La tabla N°6 muestra con que frecuencia una estudiante se cepilla los dientes al día, donde se puede observar que el 90% (27) se cepilla después de cada alimento, 7% (2) se cepilla algunas veces y el 3% (1) se cepilla cuando se recuerda hacerlo. Según (Lilia Campo et al., 2017) nos indica que el cepillado dental es reconocido como la medida de higiene indicada para eliminar la placa bacteriana y prevenir la caries, la cual es considerada la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia; una adecuada capacitación de higiene bucal permitiría lograr una buena salud oral.

TABLA N° 12

Higiene bucal

¿Usted utiliza enjuague bucal?	Frecuencia	Porcentaje
1 frecuentemente	6	20
2 algunas veces	15	50
3 Nunca	9	30
	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 9

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°12 muestra si una estudiante utiliza enjuague bucal, donde se puede observar que el 20% (6) lo usa frecuentemente, 50% (15) lo usa algunas veces y el 30% (9) nunca utilizó un enjuague bucal. Como señala (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) que el empleo de enjuagues bucales es necesario para fortalecer el esmalte de los dientes y eso ayuda a tener un buen estado de salud oral.

En cuanto a la Alimentación Saludable

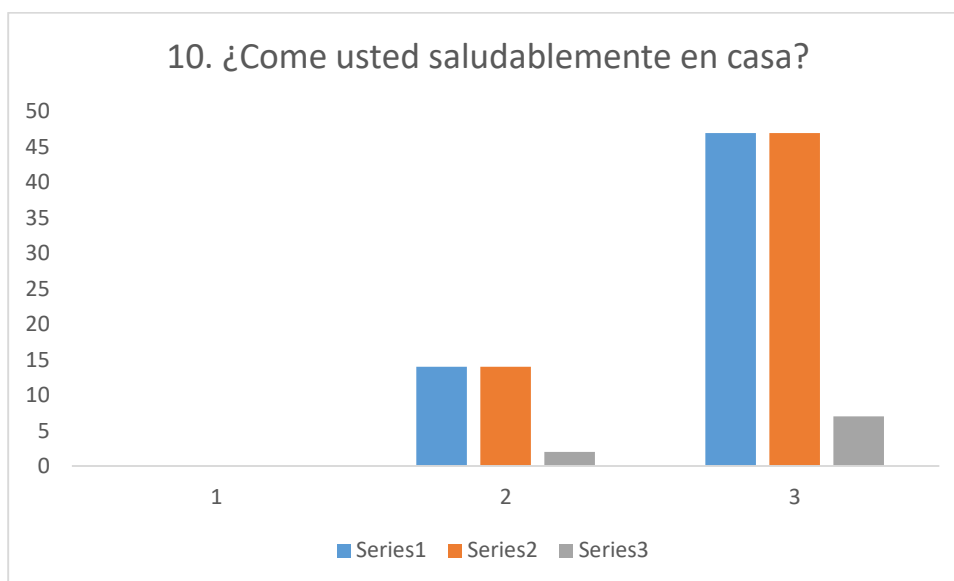
TABLA N° 13

Alimentación en el hogar

¿Come usted saludablemente en casa?		Frecuencia	Porcentaje
1	Siempre	14	47
2	algunas veces	14	47
3	poco frecuente	2	7
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 10



Fuente: Elaboración propia

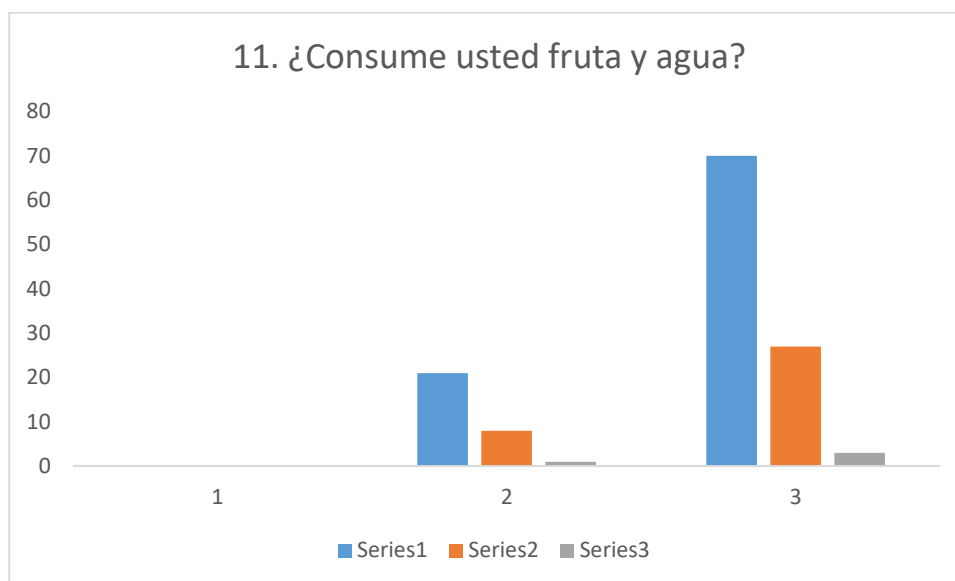
La tabla N°6 muestra si una estudiante come saludablemente en casa, donde se puede observar que el 47% (14) come siempre saludablemente, 47% (14) come algunas veces saludablemente y el 7% (2) come poco frecuentemente saludablemente. Con base a (Claudia Troncoso et al., 2011) nos indica que una nutrición saludable es importante para una adecuada calidad de vida, esto permite el adecuado desarrollo y crecimiento del adolescente y un mejor rendimiento escolar, como también puede prevenir enfermedades crónicas de origen nutricional, una alimentación tienen que ser equilibrada, suficiente, completa a las necesidades nutritivas de una persona.

TABLA N° 14
Alimentos saludables

¿Consumen usted fruta y agua?	Frecuencia	Porcentaje
1 Frecuentemente	21	70
2 algunas veces	8	27
3 poco frecuente	1	3
Total	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 11



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°6 muestra con que frecuencia una estudiante consume fruta y agua, donde se puede observar que el 70% (21) consume frecuentemente, 27% (8) consume algunas veces y el 3% (1) consume poco frecuente. Teniendo en cuenta (Marisol Nuevo, 2018) nos dice que para estar bien hidratado, hay que acostumbrar a los niños a beber agua y este buena costumbre forma parte del desarrollo educativo dirigido al cuidado del cuerpo.

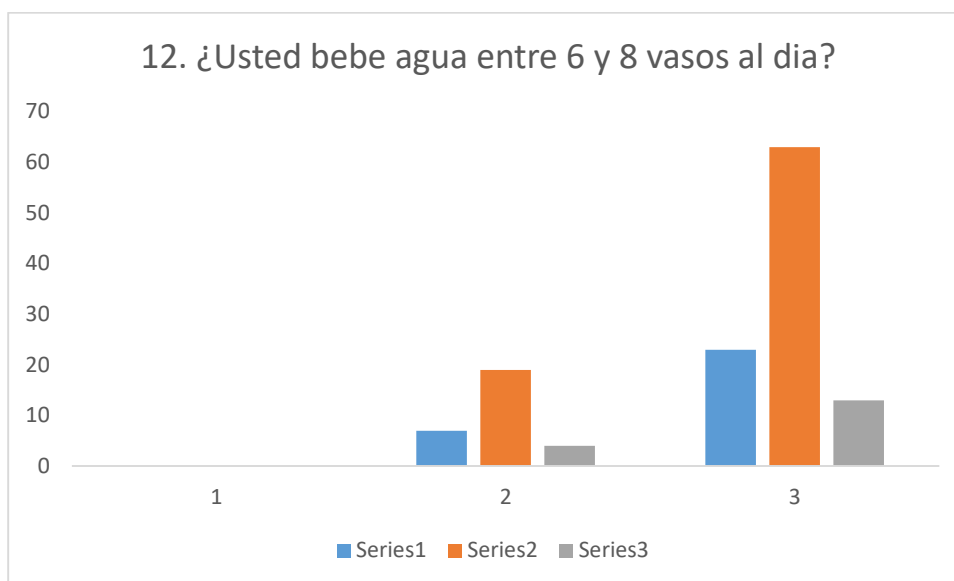
TABLA N° 15

Consumo de agua

¿Usted bebe agua entre 6 y 8 vasos al día?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	7	23
2	algunas veces	19	63
3	poco frecuente	4	13
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 12



Fuente: Elaboración propia

La tabla N°6 muestra si una estudiante bebe agua entre 6 y 8 vasos al día, donde se puede ver que el 23% (7) bebe agua frecuentemente, 63% (19) bebe agua algunas veces y el 13% (4) bebe agua con poca frecuencia. Según (Marisol Nuevo, 2018) nos indica que el agua contribuye a limpiar el organismo de toxinas y de componentes que deben expulsarse. Además, ayuda a regenerar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento. Es recomendable ingerir dos litros de agua al día (6 a 8 vasos).

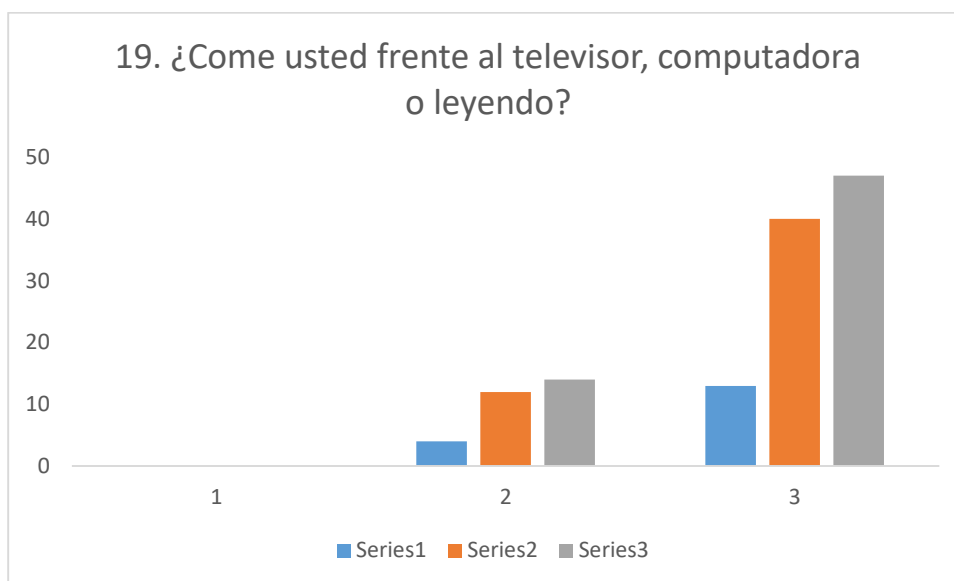
TABLA N° 16

Consumo de alimentos con otras actividades

¿Come usted frente al televisor, computadora o leyendo?		
	Frecuencia	Porcentaje
1 Frecuentemente	4	13
2 algunas veces	12	40
3 poco frecuente	14	47
Total	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 13



Fuente: Elaboración propia

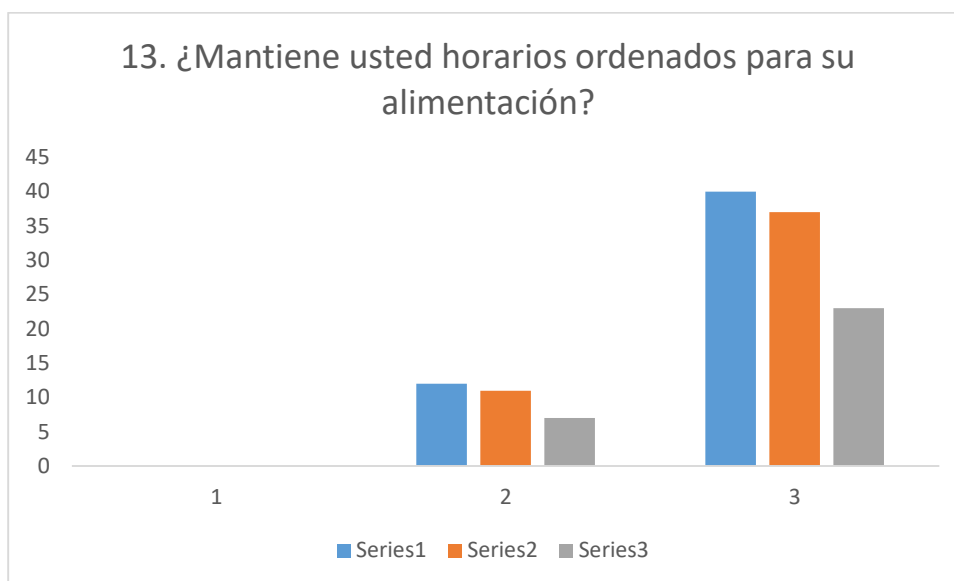
La tabla N°6 muestra si una estudiante come frente al televisor, computadora o leyendo, donde se puede observar que el 13% (4) lo realiza frecuentemente, el 40% (12) que lo realiza algunas veces y el 47% (14) pocas veces come frente al televisor computadora o leyendo. Como dice (Diana Salas, 2019), los niño tienen que incorporar buenas costumbres en el entorno familiar. Se ha comprobado que cuanto más comida se comparte entre la familia en edad escolar, hay más posibilidades de que adquieran buenas costumbres alimentarias y que éstos perduren por el resto de su vida.

TABLA N° 17

Horarios en su alimentación

¿Mantiene usted horarios ordenados para su alimentación?	Frecuencia	Porcentaje
1 Frecuentemente	12	40
2 algunas veces	11	37
3 poco frecuente	7	23
Total	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 14

Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°17 muestra si mantiene su horario ordenado para su alimentación una estudiante, donde se puede observar que el 40% (12) mantiene su horario frecuentemente, 37% (11) mantiene su horario algunas veces y el 23% (7) mantiene su horario pocas veces. Según (Diana Salas, 2019) nos menciona que durante el periodo escolar es importante que el estudiante incorpore hábitos ordenados en su alimentación y esto puede ser reforzado por sus docentes en las instituciones educativas.

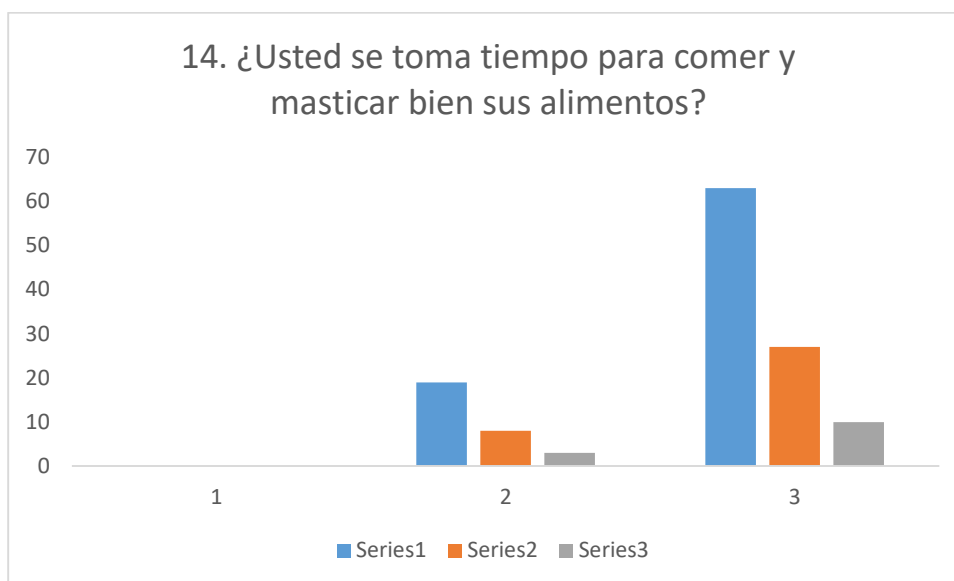
TABLA N° 18

Tiempo para su alimentación

¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?		Frecuencia	Porcentaje
1	Siempre	19	63
2	algunas veces	8	27
3	poco frecuente	3	10
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 15



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°18 muestra si una estudiante se toma su tiempo para comer y masticar bien sus alimentos, donde se puede observar que el 63% (19) siempre se toma su tiempo, 27% (8) algunas veces se toma su tiempo y el 10% (3) pocas veces se toma su tiempo. De acuerdo con (Diana Salas, 2019) nos indica que se deben comer los alimentos disponibles de manera adecuada; para elegirlos se deben considerar los diferentes grupos. Los alimentos se hallan agrupados teniendo en cuenta los nutrientes que poseen.

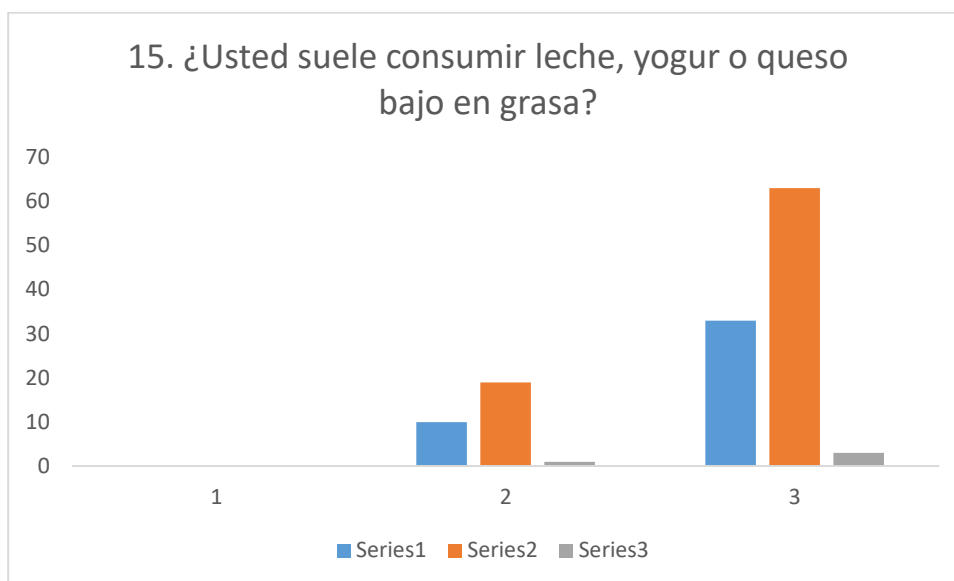
TABLA N° 19

Consumo de bebidas

¿Usted suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	10	33
2	algunas veces	19	63
3	poco frecuente	1	3
		30	100

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO 16



Fuente: Elaboración propia

La tabla N°19 muestra si una estudiante consume leche, yogur, o queso bajo en grasa, donde se puede observar que el 33% (10) lo consume frecuentemente, 63% (19) lo consume algunas veces y el 3% (1) consume pocas veces. Como plantea (Jorge Salas, 2020) recomienda comer alimentos en forma balanceada es requerida primera opción; por ejemplo, los de baja densidad energética: verduras, legumbres, cereales y frutas; comer lomo de res o carne de chanco sin grasa, pavita o pollo sin piel y reducir el consumo de sal, grasa y azúcares

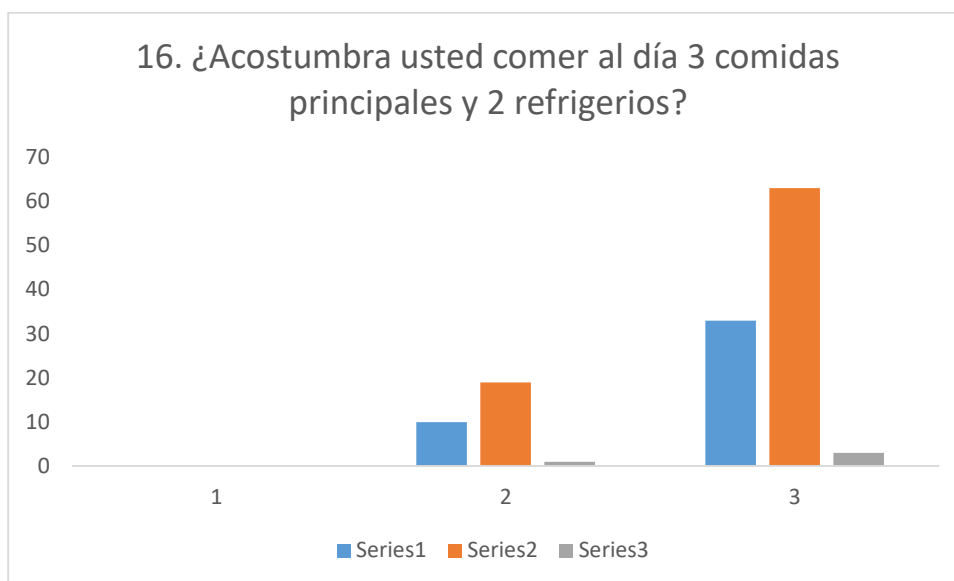
TABLA N° 20

Comidas al día

¿Acostumbra usted comer al día 3 comidas principales y 2 refrigerios?		
	Frecuencia	Porcentaje
1 Siempre	10	33
2 algunas veces	19	63
3 poco frecuente	1	3
Total	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 17



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°20 muestra si una estudiante acostumbra comer tres veces al día con sus respectivos refrigerios, donde podemos observar que el 33% (10) acostumbra siempre, 63% (19) acostumbra algunas veces y el 3% (1) poco frecuente acostumbra comer. De acuerdo con (Carmen Abadeano et al., 2018) nos dice que la alimentación saludable otorga la progresión y desarrollo del adolescente, se considera desde su formación intrauterina la que en la etapa preescolar asume una significación dominante al favorecer el progreso físico intelectual y social de este.

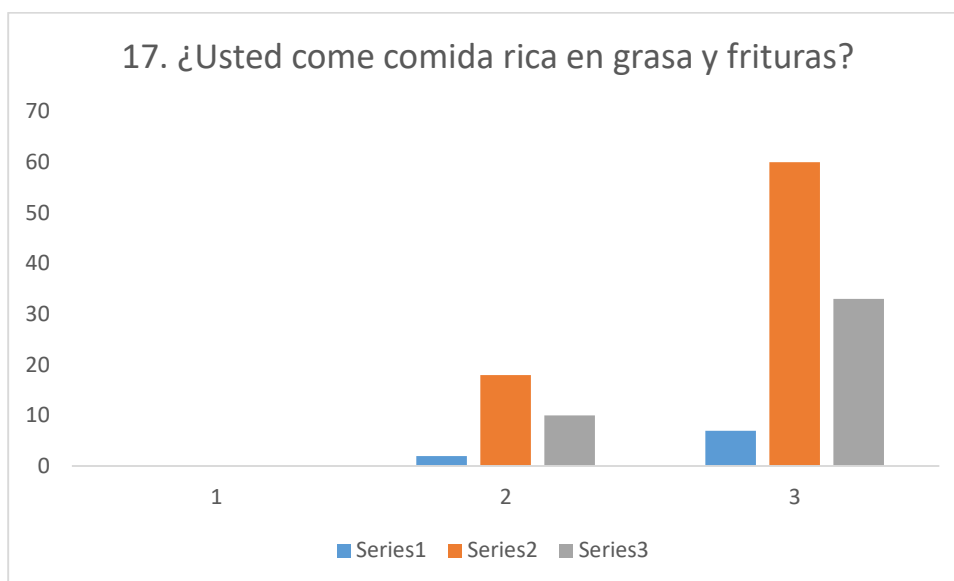
TABLA N° 21

Alimentos altos en grasa

¿Usted come comida rica en grasa y frituras?			
		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	2	7
2	algunas veces	18	60
3	poco frecuente	10	33
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 18



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°21 muestra si una estudiante come comida rica el grasa y frituras, donde se puede observar que el 7% (2) lo come frecuentemente, 60% (18) lo come algunas veces y el 33% (10) lo come poco frecuente. Teniendo en cuenta a (Fernando Villegas y Victor Ortin, 2010) nos recomienda para una nutrición saludable se consigue combinando varios alimentos en forma proporcionada, lo cual sacia las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. Alimentarse variado es primordial para cubrir las exigencias nutricionales del organismo.

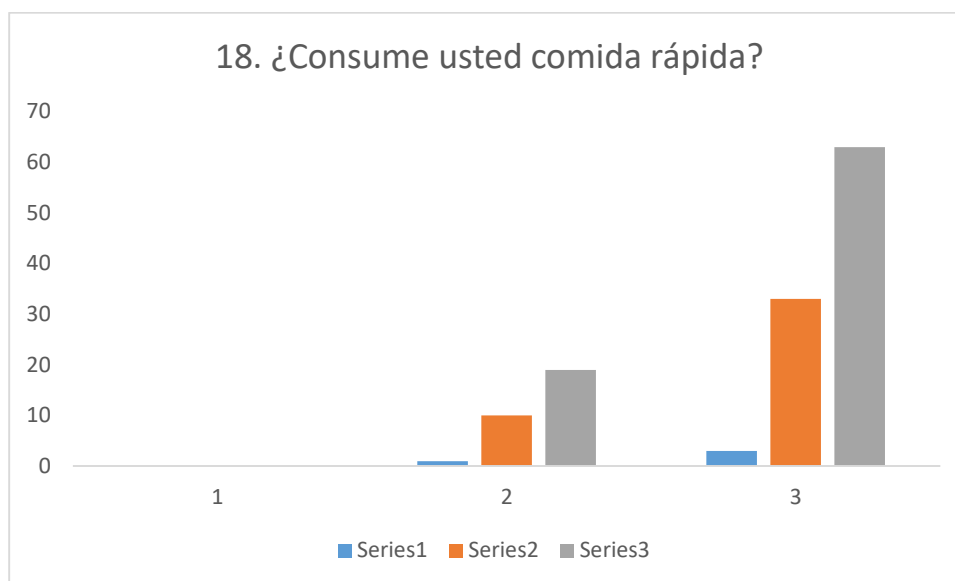
TABLA N° 22

Alimentos de elaboración rápida

¿Consumen usted comida rápida?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	1	3
2	algunas veces	10	33
3	poco frecuente	19	63
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 19



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°22 muestra si una estudiante consume comida rápida, donde se puede observar que el 3% (1) consume frecuentemente, 33% (10) consume algunas veces y el 63% (19) lo consume poco frecuente. Como dice (Elias Alvarado y Jose Luyando, 2012) nos hace mención que toda persona tiene el derecho de contar con una alimentación adecuada que complazca sus exigencias nutricionales fundamentales. Aide Fernandez, (2018) Una apropiada alimentación no solamente beneficiará a mejorar la salud de los adolescentes sino incrementará sus rendimientos académicos. Una buena nutrición, es decir, una dieta adecuada y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento primordial de la buena salud.

En cuanto a la Actividad Física

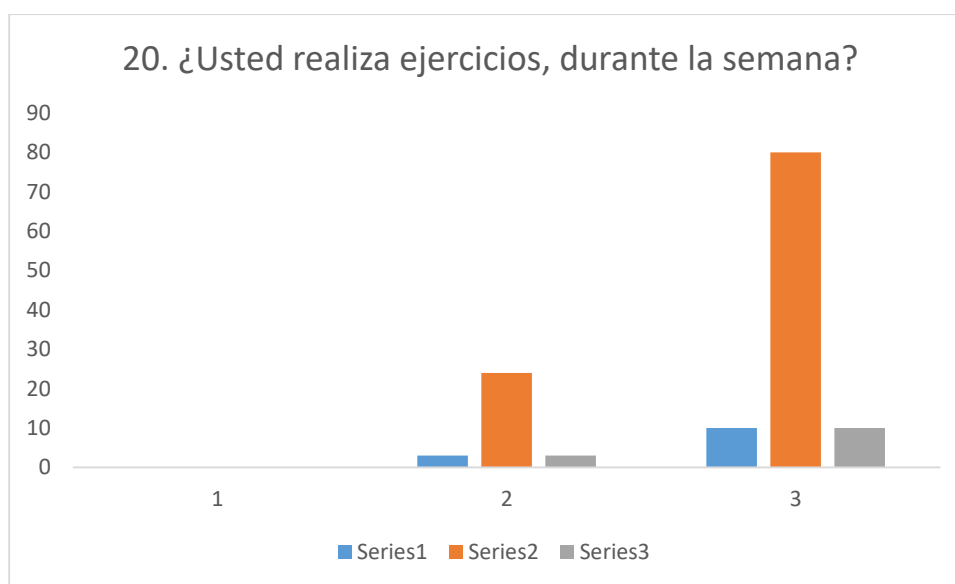
TABLA N° 23

Práctica de actividad física

¿Usted realiza ejercicios, durante la semana?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	3	10
2	algunas veces	24	80
3	poco frecuente	3	10
		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes

GRÁFICO 20



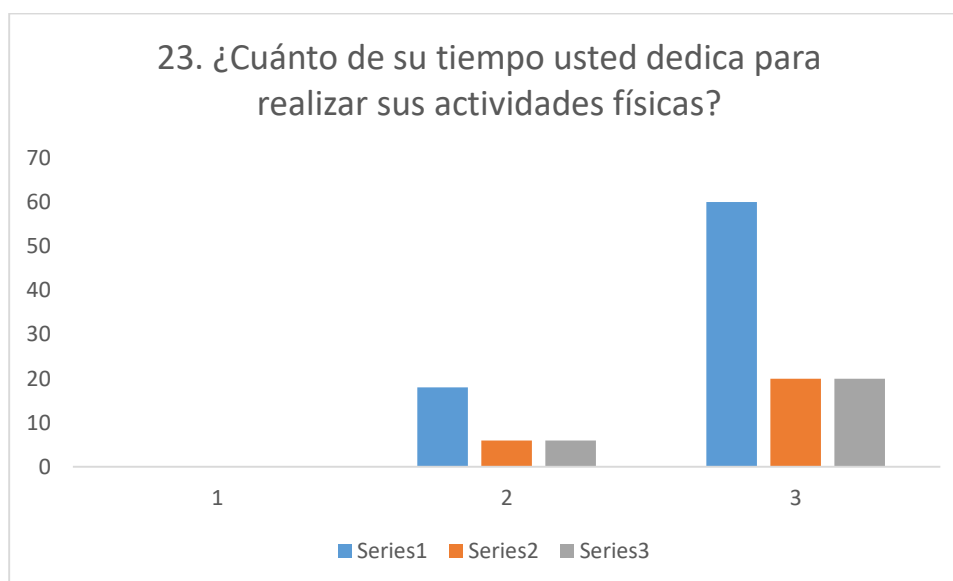
Fuente: propia del investigador

La tabla N°23 muestra si una estudiante realiza ejercicios, durante la semana, donde se puede observar que el 10% (3) realiza frecuentemente, 80% (24) realiza algunas veces y el 10% (3) lo realiza poco frecuente. Según (Jose Vidarte et al., 2011) nos indica incorpora actividades de práctica diaria, como las tareas de la casa como asearse los dientes, desplazarse de un lugar a otro para complacer las necesidades, asear la casa, fregar el carro, hacer un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que las personas desarrollan diariamente.

TABLA N° 24*Tiempo de Actividad Física*

¿Cuánto de su tiempo usted dedica para realizar sus actividades físicas?		Frecuencia	Porcentaje
1	30 minutos	18	60
2	40 minutos	6	20
3	60 minutos	6	20
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 21

Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°24 muestra cuanto tiempo dedica una estudiante para realizar sus actividades físicas, donde se puede observar que el 60% (18) dedica 30 minutos, 20% (6) dedica 40 minutos y el 20% (6) dedica 60 minutos. Teniendo en cuenta a (Jorge Salas, 2020) nos indica que con el objetivo de progresar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se aconseja que los niños y jóvenes de 5 a 17 años empleen mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un periodo superior a 60 minutos diarios producirá un beneficio aún superior para la salud y debería ser, en su mayor parte, aeróbica.

Convendría integrar mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen; en específico, los músculos y huesos

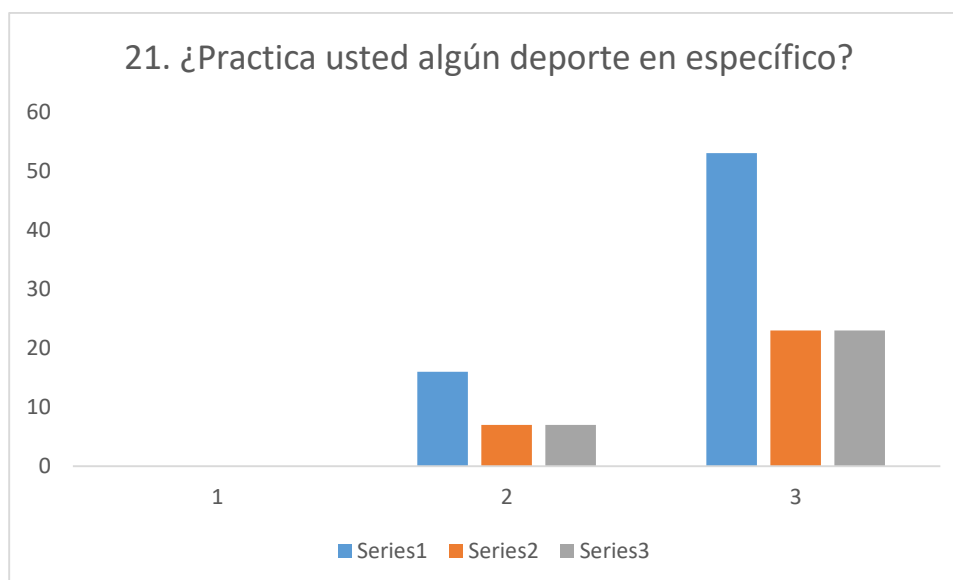
TABLA N° 25

Deportes

¿Practica usted algún deporte en específico?	Frecuencia	Porcentaje
1 Vóley	16	53
2 Fútbol	7	23
3 Básquet	7	23
	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 22



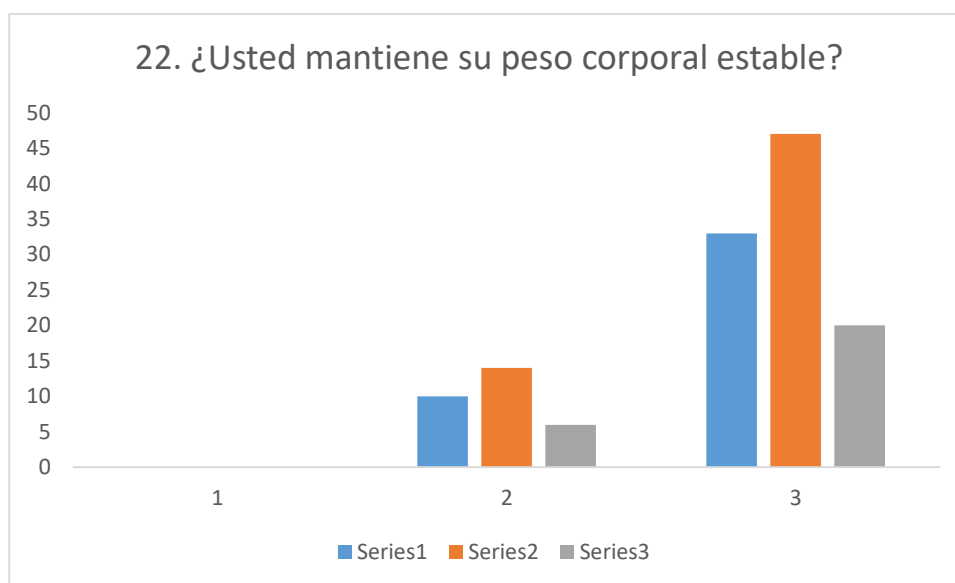
Fuente: propia del investigador

La tabla N°25 muestra que deporte practica una estudiante, donde se puede observar que el 53% (16) practica voleibol, 23% (7) practica futbol y el 23% (7) practica basquet. De acuerdo con (Diana Salas, 2019) recomienda que las actividades de salubridad de 5 a 17 años recomendadas por la OMS consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

TABLA N° 26*Peso corporal*

¿Usted mantiene su peso corporal estable?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	10	33
2	algunas veces	14	47
3	no controlo mi peso corporal	6	20
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 23

Fuente: Elaboración propia.

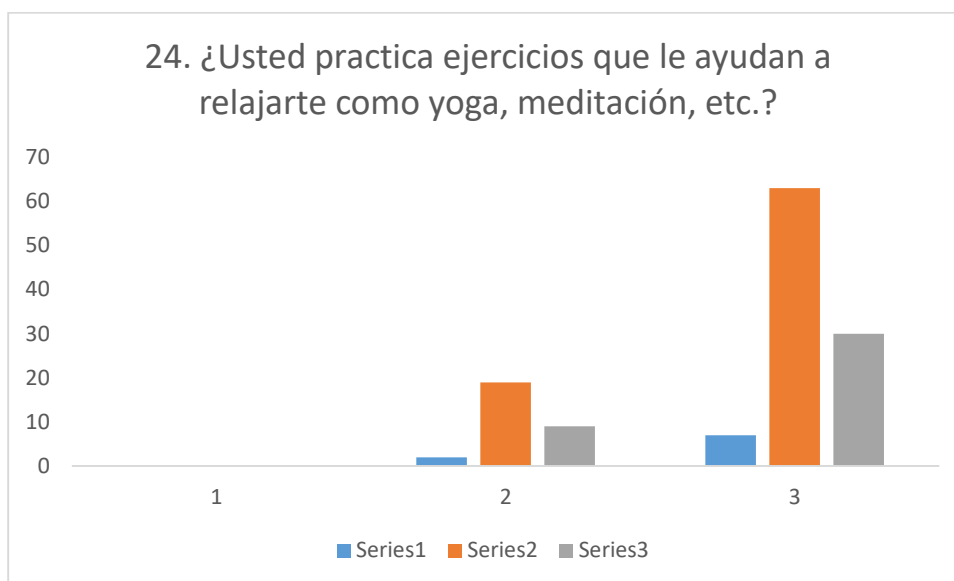
La tabla N°26 muestra si una estudiante mantiene su peso corporal estable, donde se puede observar que el 33% (10) mantiene su peso corporal, 47% (14) mantiene algunas veces y el 20% (6) no controla su peso corporal. Mantener un peso corporal estable es sinónimo de bienestar física al igual psicológica.

TABLA N° 27*Ejercicios físicos*

¿Usted practica ejercicios que le ayudan a relajarte como yoga, meditación, etc.?		Frecuencia	Porcentaje
1	Frecuentemente	2	7
2	algunas veces	19	63
3	poco frecuente	9	30
Total		30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 24



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°27 muestra si una estudiante practica ejercicios que le ayuden a relajarse como el yoga, donde se puede observar que el 7% (2) practica frecuentemente, 63% (19) practica algunas veces y el 30% (9) lo practica poco frecuente. Según (Laura Salazar, 2019) nos dice que el estudio del yoga a quienes estén empezando este ejercicio, puesto que permite auto-controlar los ángulos y posturas correctas de las extremidades, así como la auto-evaluación y entendimiento del grado de flexibilidad que se va adquiriendo, para conseguir la realización adecuada de las posturas.

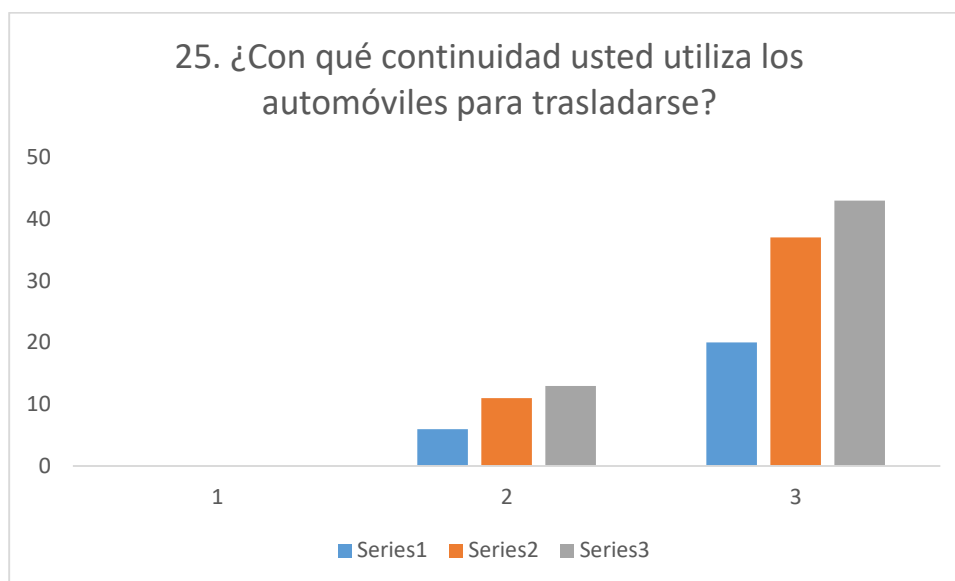
TABLA N° 28

Frecuencia de traslado

¿Con qué continuidad usted utiliza los automóviles para trasladarse?	Frecuencia	Porcentaje
1 Frecuentemente	6	20
2 alguna veces	11	37
3 poco frecuente	13	43
Total	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes.

GRÁFICO 25



Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°28 muestra con qué continuidad una estudiante utiliza automoviles para trasladarse, donde podemos observar que el 20% (6) se traslada frecuentemente en automovil, 37% (11) lo realizan algunas veces y el 43% (13) se traslada con poca frecuencia. En base a (Jorge Salas, 2020) nos indica que la actividad física provee de vitalidad al organismo, permite oxigenar todos los músculos y mejora la circulación sanguínea. La inactividad física y el sedentarismo son perjudiciales para la salud, ya que hay mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o muerte prematura. Asimismo, previene y retrasa el envejecimiento.

3.2. Discusión de los resultados

TABLA N° 29

Dimensión: Higiene corporal

Ítems	Frecuencia absoluta			Frecuencia relativa		
	1	2	3	1	2	3
1. ¿Usted con qué frecuencia se baña?	10	20	0	33	67	0
2. ¿Usted con qué frecuencia se lava las manos al día?	28	2	0	93	7	0
3. ¿Usted mantiene limpias y recortadas las uñas de sus manos?	21	8	1	70	27	3
4. ¿Usted con qué frecuencia se lava los pies?	20	8	2	67	27	7
5. ¿Usted mantiene limpia y cortas las uñas de sus pies?	26	4	0	87	13	0
6. ¿Con que frecuencia usted se asea el cabello?	13	16	1	43	53	3
7. ¿Usted se lava la cara después de cada actividad que realiza?	22	7	1	73	23	3
8. ¿usted con qué frecuencia se cepilla los dientes al día?	27	2	1	90	7	3
9. ¿Usted utiliza enjuague bucal?	6	15	9	20	50	30

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 29 evidencia los estilos de vidas saludable respecto a la higiene corporal en las estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi, podemos observar que la mayoría de las estudiantes han respondido siempre, por la cual podemos concluir que la higiene corporal está siendo puesta en práctica casi correctamente. De acuerdo con (Luz Padilla y Ines Pilatasig, 2017) afirma que el hábito de la limpieza personal es un aspecto de responsabilidad particular que se consigue a través de un proceso de formación, correspondiente a padres y docentes, por ello he de especificar que es un tema básico en el progreso de los proyectos de la educación para la salud. Cuando el niño/a asiste a la escuela presenta unas prácticas de higiene, más o menos adquiridos en la casa; en la escuela estos hábitos tienen que ser reforzados o sustituidos según su carácter.

TABLA N° 30*Dimensión: Alimentación saludable*

Ítems	Frecuencia absoluta			Frecuencia relativa		
	1	2	3	1	2	3
10. ¿Come usted saludablemente en casa?	14	14	2	47	47	7
11. ¿Consume usted fruta y agua?	21	8	1	70	27	3
12. ¿Usted bebe agua entre 6 y 8 vasos al día?	7	19	4	23	63	13
13. ¿Mantiene usted horarios ordenados para su alimentación?	12	11	37	40	37	23
14. ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?	19	8	3	63	27	10
15. ¿Usted suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa?	10	19	1	33	63	3
16. ¿Acostumbra usted comer al día 3 comidas principales y 2 refrigerios?	10	19	1	33	63	3
17. ¿Usted come comida rica en grasa y frituras?	2	18	10	7	60	33
18. ¿Consume usted comida rápida?	1	10	19	3	33	63
19. ¿Come usted frente al televisor, computadora o leyendo?	4	12	14	13	40	47

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 30 evidencia los estilos de vidas saludable respecto a la alimentación saludable en las estudiantes de cuarto grado de secundaria de la institución educativa Juana Cervantes de Bolognesi, podemos evidenciar que la mayoría de las estudiantes, han respondido algunas veces, donde podemos concluir que su alimentación saludable está en un promedio creciente a lograr el objetivo, respecto a la comida saludable se puede evidenciar que la mitad de las alumnas no se alimentan correctamente, al igual que el consumo de agua la cual es muy importante para la salud. Teniendo en cuenta (Claudia Troncoso et al., 2011) indica que la alimentación es importante porque permite el adecuado desarrollo y crecimiento del estudiante también mejora el rendimiento escolar. En el consumo de agua no hay mucha frecuencia, (Marisol Nuevo, 2018) indica que el agua limpia el organismo de toxinas y mejora el metabolismo, en la edad escolar

recomendando a consumir dos litros que equivale de 6 a 8 vasos. En el consumo diario de los alimentos.

TABLA N° 31
Dimensión: Actividad física

Ítems	Frecuencia absoluta			Frecuencia relativa		
	1	2	3	1	2	3
20. ¿Usted realiza ejercicios, durante la semana?	3	24	3	10	80	10
21. ¿Practica usted algún deporte en específico?	16	7	7	53	23	23
22. ¿Usted mantiene su peso corporal estable?	10	14	6	33	47	20
23. ¿Cuánto de su tiempo usted dedica para realizar sus actividades físicas?	18	6	6	60	20	20
24. ¿Usted practica ejercicios que le ayudan a relajarte como yoga, meditación, etc.?	2	19	9	7	63	30
25. ¿Con qué continuidad usted utiliza los automóviles para trasladarse?	6	11	13	20	37	43

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 30 evidencia los estilos de vidas saludable respecto a la actividad física en las estudiantes de cuarto grado de secundaria de la institución educativa Juana Cervantes de Bolognesi, podemos evidenciar que la mayoría de las estudiantes, han respondido algunas veces por la cual se puede concluir que están en camino de llevar un hábito respecto a la actividad física. Sin embargo, al tiempo que le dedican a la actividad física no es la suficiente. Con base a (Jorge Salas, 2020) nos dice que con el Con el objetivo de progresar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se aconseja que los niños y jóvenes de 5 a 17 años empleen mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un periodo superior a 60 minutos diarios producirá un beneficio aún superior para la salud y debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría integrar mínimo tres

veces por semana, actividades vigorosas que refuercen; en específico, los músculos y huesos.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Después de haber realizado la discusión de los resultados se ha podido puntualizar, que las señoritas estudiantes de cuarto grado de nivel secundario, tienen un estilo de vida saludable regular, respecto a la higiene corporal, la cual se puede concretar que un hábito de higiene corporal, es muy importante porque la mayoría de los adolescentes están en la etapa de desarrollo y el cuerpo sufre muchos cambios hormonales tanto en varones como damas, donde se comienza a experimentar los malos olores (axila, boca, partes íntimas, pies), y la menstruación en las señoritas, la única manera de poder combatir o prevenir todo esto es teniendo un hábito de higiene corporal correcta, la cual consiste en el aseo del cuerpo, cabello, cara, manos ,zonas genitales, pies y una buena higiene dental para evitar malos olores y caries la cual perjudicaría los dientes.

SEGUNDO: Después de haber realizado la discusión de los resultados se ha podido reconocer, que las señoritas estudiantes de cuarto grado de nivel secundario, tienen un estilo de vida saludable moderado respecto a la alimentación saludable, teniendo en cuenta los resultados aún falta considerar que su alimentación sea más saludable, la cual es muy importante para su desarrollo personal e intelectual, una estudiante que estudie sin estar bien alimentada estará distraída, por eso se recomienda que la alimentación aparte de satisfacer las necesidades básicas, también tienen que tener nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, grasas, lípidos, etc. También es recomendable el consumo de agua hervida, por lo menos 2 a 3 litros diarios la cual ayudara al cerebro a oxigenar e hidratar al cuerpo.

TERCERO: Después de haber realizado la discusión de los resultados se ha podido identificar que las señoritas estudiantes de cuarto grado de nivel secundario, tienen un estilo de vida saludable adecuado, respecto a la actividad física, teniendo en cuenta las interpretaciones falta equilibrar la práctica de actividad física, esto es importante para el bienestar de la salud, donde por lo menos se debe realizar trabajos físicos durante un tiempo de 60 minutos diarios, esto ayudara al cuerpo a no perder la masa muscular y tener una buena digestión, circulación sanguínea y no llegar a enfermarse por enfermedades del corazón, obesidad, diabetes; también ayudara a prevenir el sedentarismo, el ocio. Toda actividad física tiene que ser realizada con un procedimiento adecuado empezando por el calentamiento, ejercicio físico específico según al criterio de cada uno y para terminar un estiramiento o relajamiento, se realiza todo esto para poder evitar lesiones o estiramiento de los músculos.

CUARTO: En general se puede describir (determinar) que las estudiantes del cuarto grado de nivel secundario, están en un buen camino respecto a cómo debe llevar un buen estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que falta algunas actividades que pueden ser corregidos en casa y en la institución educativa, todo esto se pudo (determinar) por el análisis e interpretación de los resultados, que fue aplicado a las señoritas estudiantes mediante un cuestionario. Para poder tener un buen estilo de vida saludable se tiene que inculcar este habito desde niños, para que cuando estén en la etapa de desarrollo, sea más fácil organizarse y puedan perfeccionar cada actividad autónomamente. Y evitar los malos hábitos que perjudican la salud física, psicológica y social.

SUGERENCIAS

PRIMERO: Que los docentes tomen en cuenta la importancia de los estilos de vida saludable y que lo aplique en cada una de sus sesiones y le den un tiempo, para que hagan reflexionar a los estudiantes, recalcándoles los beneficios que tiene llevar una vida saludable desde la adolescencia; al igual todo esto se debe practica en la misma institución educativa, en el momento de terminar las actividades, primero tienen que lavarse las manos para consumir sus alimentos, al realizar cualquier actividad empezar por el procedimiento para evitar lesiones, en cada actividad física recordarles que tienen que traer su agua y una fruta. Y no solo tiene que ser en la institución educativa sino también en casa o en cualquier otro lugar, también que enseñen a sus familiares.

SEGUNDO: Organizar charlas, conferencias o exposiciones, tanto docentes y estudiantes, sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, hacia los mismos alumnos y los padres de familia, esto ayudara al estudiante reflexionar si todo lo expuesto o escuchado lo está aplicando en su rutina diaria.

TERCERO: Que se siga investigando sobre los estilos de vida saludable porque es muy importante para el desarrollo estudiantil y su formación, ya que se puede evitar muchas clases de enfermedades, lesiones, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M. d., & Coello Viñan, J. E. (2018). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *redalyc*, 3-7. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5728/572860987008/index.html>
- Actividad física*. (28 de 11 de 2020). Obtenido de Rioja salud: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica>
- Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. (s.f.). Madrid: Gafo. S.A. Obtenido de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Adela, A., Fajardo, G., & Papaqui, J. (2014). La importancia del lavado de manos por parte del personal a cargo del cuidado de los pacientes hospitalizados. *Enf. Neurol*.
- Alvarado Lagunas, E., & Luyando Cuevas, J. R. (2012). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006
- Alvarez, F. (s/f). Sedentarismo y actividad física. *Revfinlay*, 55. Obtenido de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>
- Aroni, A., & Mercedes, S. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes de 4TO y 5to de secundaria de la I.E Casimiro Cuadros. (*Titulo profesional*). Universidad

- Ciencias de la Salud de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
- Ascencio, M. J., Daza, A., Jimenez, M., Nayera de la Hoz, Y., & Suarez, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentacion y actividad fisica:una revision integrada. *Salud en movimiento*, 26-27. Obtenido de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619/1495>
- Barrios, R., & Castañeda, W. (16 de 11 de 2020). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de Medicina.cunoc.edu.gt: <http://medicina.cunoc.edu.gt/articulos/2042cd61e4020deb308dbd552496a2083ea61e1a.pdf>
- Bassi, C. (21 de marzo de 2010). *Higiene corporal: como asearse de forma adecuada*. Obtenido de consumer: <https://www.consumer.es/salud/higiene-corporal-como-asearse-de-forma-adecuada.html>
- Campo, L., Herazo, Y., Garcia, F., Suarez, M., Mendez, O., & Vasquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 419. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753881016.pdf>
- Chañi, J. (2018). Influencia del estilo de vida saludable en el comportamiento asertivo de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Pedro P. Díaz de Arequipa 2018. (*Grado academico*). Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7806>
- Daza, M. (2014). Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo - Venezolano de la ciudad de Medellín. (*Trabajo de grado*). Corporacion Universitaria Adventista, Medellin. Obtenido de <http://repository.unac.edu.co/handle/11254/68>

- D'Emilio, A. L. (2005). Los hábitos de higiene. *UNICEF*, 4. Obtenido de <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- Fernandez, A. (2018). Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla - Callao, 2018. (*Título Profesional*). Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
- García, E. (2018). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludable en adolescentes de la Institución Educativa Marsella, Bogotá D.C. (*Trabajo de grado*). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/162569016.pdf>
- Gómez, S. (2014). Algunos factores sociales, económicos y culturales de los padres relacionados con los estilos de vida en adolescentes de la I.E. Horacio Zeballos Gamez. Cerro Colorado, Arequipa 2014. (*Título Profesional*). UNSA, Arequipa.
- Grupo de diseño disciplinas sociomédicas. (2007). La higiene personal y la salud. *ResearchGate*, 4. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/303365752_La_higiene_personal_y_la_salud
- Herazo, Y. (2017). Estilos de vida saludable de niños, niñas y adolescentes. *redalyc*, 3. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/817/81753881016/index.html>
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lances, L., & González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Jfoco, G. (2018). Funcionamiento familiar y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Horacio Zeballos Gámez Arequipa 201. (*Título*

- profesional*). UNSA, Arequipa. Obtenido de <http://bibliotecas.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6691>
- Loyola, A. (28 de 11 de 2020). *La importancia de mantener una buena higiene en la adolescencia*. Obtenido de [encauzaconsultoria.com: http://www.encauzaconsultoria.com/pdf/La%20importancia%20de%20mantener%20una%20buena%20higiene%2016-ene-2018.pdf](http://www.encauzaconsultoria.com/pdf/La%20importancia%20de%20mantener%20una%20buena%20higiene%2016-ene-2018.pdf)
- Mazariegos Cuervo, M. d. (2011). *Salud bucal del preescolar y escolar*. Mexico. Obtenido de http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/saludbucal/descargas/pdf/sbpye_completo2.pdf
- Moreno, F., & Hernandez, A. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil (HICORIN®). *ScienceDirect*, 419-427. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714003655>
- Nuevo, M. (18 de 05 de 2018). *La cantidad de agua que deben beber los niños*. Obtenido de Guiainfantil: <https://www.guiainfantil.com/blog/1203/que-cantidad-de-agua-deben-beber-los-ninos.html#:~:text=As%C3%AD%20desde%20el%20a%C3%B1o%20hasta,dirigido%20al%20cuidado%20del%20cuerpo>.
- OMS/OPS. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludable*. Yamaranguila: Publigráficas, S. de R.L. Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Padilla, L. M., & Pilatasig, I. E. (2017). *Habitos de higiene y el rendimiento escolar. Titulo de Licenciado*. Universidad tecnica de Cotopaxi, Latacunga. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/4342/1/PI-000502.pdf>
- Pari, E. (2012). *Estilos de vida saludable en relación al rendimiento académico de los alumnos de las Unidades Educativas 20 de Octubre I y República del Perú. (Tesis de grado)*. Universidad Mayor de San Andres, La Paz. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/6715>
- Piñeiro, E. (27 de 12 de 2007). *¿Cuántas veces de debe comer al día?* Obtenido de Consumer: <https://www.consumer.es/alimentacion/cuántas-veces-se-debe-comer-al-día.html#:~:text=Los%20mismos%20investigadores%20vaticinan%20que,y%20cinco%20veces%20al%20d%C3%ADa>.
- Rodriguez, J. (2017). *Habitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia Familiar. (Grado en trabajo social)*. Universidad de La Laguna. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
- Salas Cabrera, J. (25 de 11 de 2020). *Estilo de vida saludable*. Obtenido de Revistas.una.ac.cr: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019/9048>
- Salas, D. (2019). *Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018. (Título Profesional de Licenciada en enfermería)*. Universidad Ricardo Palma, Lima. Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2453>

- Salazar, L. (2019). *Sadhana*. bogota: s/e. Obtenido de https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2973/Salazar_Rodr%c3%adguez_Laura_Nathalia_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sanchez, E. (2018). Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. *(licenciada)*. Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
- Suescun Carrero, S. H., Sandoval Cuellar, C., Hernandez Piratoba, F. H., Araque Sepulveda, I. D., Fagua Pacavita, L. H., Bernal Orduz, F., & Corredor Gamba, S. P. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *revistas unal*, 228. Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/62845>
- Troncoso, C., Doepping, C., & Silva, E. (2011). ¿Es importante la alimentacion para los estudiantes universitarios? *Medwave*, 2. doi:10.5867/medwave.2011.05.5034
- Vicente Pedraz, M. (1998). *Definición del objeto de estudio en las Ciencias*. Castilla. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9768/CC_40_1_art_5.pdf
- Vidarte, J., Velez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad fisica: Estrategia de promocion de la salud. *Revista hacia la promocion de la salud*, 205. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Villegas, F., & Ortin, V. (2010). La higiene corporal y su aplicacion didactica a travez de juegos. *Revista Digital*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm#:~:text=Se%20puede%20definir%20la%20higiene,mantenerse%2>

0en%20un%20estado%20saludable.&text=Sin%20embargo%2C%20no%20es
%20correcto,e%20invasores%20del%20cuerpo%20humano.

ANEXOS

CUESTIONARIO

Estimada estudiante, se le solicita su colaboración respondiendo cada una de las preguntas, marcando solo una alternativa la cual trata del estilo de vida saludable. Se le agradece su participación, respondiendo todas las preguntas propuestas en el cuestionario, que será anónimo y no calificada.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

HIGIENE CORPORAL

1. ¿Usted con qué frecuencia se baña?

a) a diario b) tres veces por semana c) una vez a la semana

2. ¿Usted con qué frecuencia se lava las manos al día?

a) frecuentemente b) cada vez que recuerdo hacerlo c) poco frecuente

3. ¿Usted mantiene limpias y recortadas las uñas de sus manos?

a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

4. ¿Usted con qué frecuencia se lava los pies?

a) a diario b) tres veces por semana c) dos veces a la semana

5. ¿Usted mantiene limpia y cortas las uñas de sus pies?

a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

6. ¿Con que frecuencia usted se asea el cabello?

a) a diario b) tres veces a la semana c) cuatro veces a la semana

7. ¿Usted se lava la cara después de cada actividad que realiza?

a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

8. ¿usted con qué frecuencia se cepilla los dientes al día?

- a) después de cada alimento b) algunas veces c) cada vez que recuerda hacerlo

9. ¿Usted utiliza flúor?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) nunca

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

10. ¿Come usted saludablemente en casa?

- a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

11. ¿Consume usted fruta y agua?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

12. ¿Usted bebe agua entre 6 y 8 vasos al día?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

13. ¿Mantiene usted horarios ordenados para su alimentación?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

14. ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?

- a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

15. ¿Usted suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

16. ¿Acostumbra usted comer al día 3 comidas principales y 2 refrigerios?

- a) siempre b) algunas veces c) poco frecuente

17. ¿Usted come comida rica en grasa y frituras?

- a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

18. ¿Consume usted comida rápida?

a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

19. ¿Come usted frente al televisor, computadora o leyendo?

a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

ACTIVIDAD FÍSICA

20. ¿Usted realiza ejercicios, durante la semana?

a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

21. ¿Practica usted algún deporte en específico?

a) vóley b) futbol c) básquet

22. ¿Usted mantiene su peso corporal estable?

a) frecuentemente b) algunas veces c) no controlo mi peso corporal

23. ¿Cuánto de su tiempo usted dedica para realizar sus actividades físicas?

a) 30 minutos b) 40 minutos c) 50 minutos

24. ¿Usted practica ejercicios que le ayudan a relajarte como yoga, meditación?

a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

25. ¿Con qué continuidad usted utiliza los automóviles para trasladarse?

a) frecuentemente b) algunas veces c) poco frecuente

Estas preguntas fueron adecuadas del autor (Salas, 2019)

Preguntas	Respuestas	Preguntas	Respuestas	Preguntas	Respuestas
30 respuestas Resumen Pregunta Individual 1 de 30 No se pueden editar las respuestas ESTILOS DE VIDA SALUDABLE HIGIENE CORPORAL 1. ¿Usted con qué frecuencia se baña? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Una vez a la semana 2. ¿Usted con qué frecuencia se lava las manos al día? * ☒ A. Frecuentemente ☐ B. Cada vez que recuerdo hacerlo ☐ C. Poco frecuente 3. ¿Usted mantiene limpias y recortadas las uñas de sus manos? * ☒ A. Siempre ☐ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente	4. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 5. ¿Usted mantiene limpia y cortas las uñas de sus pies? * ☒ A. Siempre ☐ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 6. ¿Con qué frecuencia usted se asea el cabello? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces a la semana ☐ C. Cuatro veces a la semana 7. ¿Usted se lava la cara después de cada actividad que realiza? * ☒ A. Siempre ☐ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 8. ¿Usted con qué frecuencia se cepilla los dientes al día? * ☒ A. Después de cada alimento ☐ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente	9. ¿Usted con qué frecuencia se asea el cuerpo? * ☒ A. Siempre ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 10. ¿Usted mantiene limpia y cortas las uñas de sus pies? * ☒ A. Siempre ☐ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 11. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 12. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana	13. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 14. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 15. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana	16. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 17. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 18. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana	19. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 20. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 21. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana 22. ¿Usted con qué frecuencia se lava las pies? * ☒ A. A diario ☐ B. Tres veces por semana ☐ C. Dos veces a la semana
9. ¿Usted utiliza enjuague bucal? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Nunca Alimentación saludable 10. ¿Come usted saludablemente en casa? * ☐ A. Siempre ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 11. ¿Consuma usted frutas y agua? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 12. ¿Usted bebe agua entre 6 y 8 vasos al día? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente	13. ¿Consuma usted comida rápida? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 14. ¿Come usted frente al televisor, computadora o leyendo? * ☐ A. Frecuentemente ☐ B. Algunas veces ☒ C. Poco frecuente Actividad física 20. ¿Usted realiza ejercicios durante la semana? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 21. ¿Practica usted algún deporte en específico? * ☐ A. Voley ☒ B. Fútbol ☐ C. Báskquet 22. ¿Usted mantiene su peso corporal estable? * ☐ A. Frecuentemente ☐ B. Algunas veces ☒ C. Poco frecuente	13. ¿Mantiene usted horarios ordenados para su alimentación? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 14. ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos? * ☐ A. Siempre ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 15. ¿Usted suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa? * ☐ A. Frecuentemente ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 16. ¿Recuerda usted comer al día 3 comidas principales y 2 refrigerios? * ☐ A. Siempre ☒ B. Algunas veces ☐ C. Poco frecuente 17. ¿Usted come comida rica en grasa y frituras? * ☐ A. Frecuentemente ☐ B. Algunas veces ☒ C. Poco frecuente			



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA

"AREQUIPA"

R.M. N° 284 - 2020 - MINEDU



PERÚ

Ministerio
de Educación

"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCION DIRECTORAL N° 328-2020-DG-EESPPA

Arequipa, 2020 noviembre 19

Visto el expediente S/N JUA- IESPPA presentado por el alumno **ROLY ROLANDO CHUMBISLLA SULLCA**, del X ciclo de la carrera de Educación Física - Promoción 2020 del IESPPA, quien solicita aprobación de proyecto de investigación y nombramiento de asesor.

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución Directoral N° 0257-2020-DG/IESPPA, se aprobó el proyecto de investigación descriptivo propositivo titulado **DIAGNÓSTICO DE LOS FUNDAMENTOS DEL ESTILO CROL DE LA NATACIÓN EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI DEL DISTRITO DE AREQUIPA, AREQUIPA 2020**; y la conformación del grupo de investigación integrado por **CLICIAN ANAIDA CHACCA LUNA** y **ROLY ROLANDO CHUMBISLLA SULLCA**.

Que, el recurrente solicita la aprobación de un nuevo proyecto de investigación y nombramiento de asesor, siendo procedente atender su petición

Que de conformidad con la Ley General de Educación 28044, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior 29394 y su Reglamento aprobado con D.S. 004-2010-

ED, Resolución Ministerial N° 0046-2013-ED que aprueba la Directiva N° 002-2013-

MINEDU/VMGP-DIGESUTP-DESP “Normas y Orientaciones Nacionales para el desarrollo de las Actividades Académicas durante el año 2013 en Instituto y Escuelas de Educación Superior de Formación Docente y Artística a nivel nacional” vigente para el presente año, RD N° 592-2010-ED “Normas Nacionales para la titulación y otorgamiento de duplicado de diploma de título en carreras docentes y artísticas en institutos y escuelas de Educación Superior Públicos y Privados”, y su modificatoria aprobada con RD N° 0919-2010-ED y demás normas legales.

SE RESUELVE:

- 1. Aprobar:** el proyecto de investigación Descriptivo titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN B Y C, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI”, DISTRITO DE AREQUIPA, 2020.**
- 2.** Conformar el grupo de investigación integrado por: **ROLY ROLANDO CHUMBISLLA SULLCA**, de la carrera de Educación Física.
- 3. Designar** como asesor al profesor **JIM ADEMIR PAREDES KUSIKANKI.**
- 4. Dejar sin efecto** la Resolución Directoral N° 0257-2020-DG/IESPPA




MG. SILVIA DOLORES QUISPE FLORES
DIRECTORA GENERAL
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA "AREQUIPA"

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LAS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE SECUNDARIA SECCIONES B Y C DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI” AREQUIPA, 2020.

INTEGRANTES DEL GRUPO: CHUMBISLLA SULLCA ROLY ROLANDO

ASESOR DE INVESTIGACION: PAREDES KUSICANQUI, JIM ADEMIR

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Pregunta Principal del problema Como son estilos de vida saludable de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020.	Objetivo General Describir los estilos de vida saludable de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020.	Variable principal - Estilos de vida saludable	Tipo de Investigación - cualitativa
Problemas Secundarios Como son los estilos de vida saludable respecto a la higiene corporal de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020.	Objetivos Específicos Puntualizar los estilos de vida saludable respecto a la higiene corporal de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020. Reconocer los estilos de vida saludable respecto a la alimentación saludable de las estudiantes de cuarto grado de secundaria	Dimensiones -Higiene corporal -Alimentación saludable -Actividad física	Nivel de Investigación - descriptiva
		Indicadores 1. Higiene corporal -1.1 Higiene de la piel -1.2 Higiene de las manos -1.3 Higiene de los pies	Metodología de la Investigación -mixta

Como son los estilos de vida saludable respecto a la alimentación saludable de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020. Como son los estilos de vida saludable respecto a la actividad física de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020.	secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020. Identificar los estilos de vida saludable respecto a la actividad física de las estudiantes de cuarto grado de secundaria secciones B y C de la institución educativa “Juana Cervantes de Bolognesi” Arequipa, 2020.	-1.4 Higiene del cabello -1.5 Higiene de la cara -1.6 Higiene buco-dental 2. Alimentación saludable -2.1 hogar -2.2 escuela 3. Actividad física -3.1 practica de actividad física -3.2 sedentario	Diseño de la Investigación Este estudio es no experimental Población 172 alumnas de cuarto grado de secundaria de la institución educativa Juana cervantes. Muestra: el tamaño de muestra es de 30 estudiantes; 15 de la seccione B y 15 de la sección C de cuarto de secundaria de la E.I.E “Juana cervantes de Bolognesi”. Técnicas -encuesta Instrumentos -cuestionario
---	---	--	--

**Solicito: Permiso para aplicar
proyecto de investigación**

Señor: Prof. Juan Sumari Coaquira

Director de la emblemática Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi”

yo, Roly Rolando Chumbislla Sullca, identificado con DNI N° 70516414, con domicilio P. Joven ángeles de la cruz Mz. J Lt.1, ante ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que realizando mi práctica de la carrera profesional de Educación Física en la Escuela de Educación superior pedagógico público Arequipa, solicito a Ud. permiso para aplicar mi trabajo de investigación en la Institución Educativa “Juana Cervantes de Bolognesi”, la cual lleva por título: **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN B Y C, DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI”**. Solo se aplicará una vez, el día 16/11/2020 que consta de un llenado de un cuestionario.

POR LO EXPUESTO:

Solicito a usted, tenga a bien acceder a mi pedido.

Arequipa, 16 de noviembre del 2020

Roly Rolando Chumbislla Sullca

DNI 70516414

PROPUESTA DE MEJORA

PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Denominación de la propuesta

Me capacito y pongo en práctica los estilos de vida saludable, con mi entorno familiar.

Descripción de necesidades

Para mejorar los estilos de vida saludable, es importante tener conocimiento de la teoría y luego lograr crear un buen hábito de estilos de vida saludable, donde esté incluido toda la familia, si se puede compartir a la sociedad sería mucho mejor. Llevar un buen estilo de vida saludable puede prolongar la vida al igual prevenir muchas enfermedades, así que todo está en tus manos, si empiezas ahora o no, tú tienes la elección.

Justificación de la propuesta

El presente proyecto tiene como objetivo, describir que son los estilos de vida saludable y ponerlo en práctica con el entorno familiar y social.

Objetivos de la propuesta

- Promover la importancia de tener un estilo de vida saludable
- Fomentar la prevención de enfermedades
- Promocionar los beneficios de llevar un estilo de vida saludable

Planificación detallada de las actividades

TABLA N° 32

Planificación de las actividades

N°	Actividades	Nov - 2020	Marz - 2021	Abril - 2021
1	Identificación del problema	26/11/20		
2	Planificación del proyecto	28/11/20		
3	Presentación del proyecto	29/11/20		
4	Aplicación del proyecto – higiene corporal		__/03/21	
5	Aplicación del proyecto –Alimentación saludable		__/03/21	
6	Aplicación de proyecto –Actividad física			__/04/21

Fuente: Elaboración propia.

TABLA N° 33

Contenidos

Actividad	Desarrollo	Fecha de aplicación
Higiene corporal	-Concepto -Tipos de higiene corporal -Importancia de la higiene corporal -Consecuencias de la mala higiene corporal -Recomendaciones de cómo mejorar y poner en practica la higiene corporal	__/03/21
Alimentación saludable	-Concepto -Importancia de la alimentación saludable en adolescentes -Consecuencias de una mala alimentación -Recomendaciones de cómo llevar una alimentación saludable	__/03/21
Actividad física	-Concepto -Tipos de actividad física -Importancia de realizar actividad física -Consecuencias al no llevar un hábito de actividad física -Recomendaciones	__/04/21

Fuente: Elaboración propia.

Recursos

- Proyector multimedia
- Laptop o computadora
- Diapositivas
- Invitación para los padres de familia y estudiantes
- videos (motivacional y ejemplos de los distintos temas a aplicar)

EVALUACIÓN

CUESTIONARIO

LEA CON ATENCIÓN Y RESUELVA EL SIGUIENTE CUESTIONARIO: TIEMPO:

10 min.

Asume una vida saludable

1. ¿Cuál es la importancia del aseo corporal?

.....

.....

2. ¿Cuántas veces se debe asear el cuerpo?

.....

.....

3. ¿Cuántas veces se debe asear el cabello? ¿Por qué?

.....

.....

4. ¿Por qué es importante comer saludable?

.....

.....

5. ¿Qué diferencia hay entre comer 3 veces y 5 veces?

.....

.....

6. ¿Por qué es importante realizar actividad física y cuáles son los beneficios?

.....

.....

7. ¿Qué recomendarías a tus familiares, amigos, vecinos, conocidos, sobre los estilos de vida saludable?

.....

.....