



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

PRESENTADO POR

Bendezú Suarez, Rosmery Judith

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**

ASESOR

Mg. Reginaldo Huamani, Rafael

<https://orcid.org/0000-0002-8326-4276>

Ica, Perú, 2025

Constancia de aprobación de investigación



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 06 de noviembre del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que, **Bach. Bendezú Suarez, Rosmery Judith**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
REGINALDO HUAMANI Rafael
FAU 20105014052 soft
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 06/11/2025 16:15:40-0500

Mg. Rafael Reginaldo Huamani
DNI N° 40817543
Código ORCID N° 0000-0002-8326-4276

Declaratoria de autenticidad de la investigación



DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACION

Yo, Bendezú Suarez, Rosmery Judith identificada con DNI N°73094366 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa "Julio C. Tello", Ica – Perú, 2025.", declaro bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría:

- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 16%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

10%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Ica, 07 de Noviembre del 2025.

Bendezú Suarez, Rosmery Judith
DNI: 73094366



ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO REVISADO EN ESTA NOTARIA

Se legalizan (en) falsas (firmas) no al contenido Art. 108 D L N° 1049 B



CERTIFICO Que las firmas que anteceden corresponden a Rosmary Judith Bendezu Suarez

Identificados(as) con DNI N° 73094366

Artículo 108. Responsabilidad por el Contenido. El notario no asume responsabilidad sobre el contenido del documento que se le presenta para su constancia en el certificación salvo que constituya en sí mismo un acto ilícito o contrario a la moral o a las buenas costumbres.
De conformidad con lo dispuesto por los artículos 107 y 108 del Decreto Legislativo N° 1232, se deja constancia que se realizó la comparación biométrica de las huellas dactilares de las partes intervinientes en el presente documento.

07 NOV 2025 de Ica, B



GINO E. BARNUEVO CUELLAR
NOTARIO ABOGADO
A. José Matías Manzanilla N° 509 - 1er Piso. Ica
informes@notariabarnuevo.com
B TELF.: 994267961



10%



Bendezu Suarez, Rosmary Judith
DNI 73094366

DECLARACION A LA



0120153935



**NOTARIA
BARNUEVO CUELLAR GINO EMILIO ERNESTO
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 73094366
Primer Apellido BENDEZU
Segundo Apellido SUAREZ
Nombres ROSMERY JUDITH

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



Rosmery Bendezu

**BENDEZU SUAREZ, ROSMERY JUDITH
DNI 73094366**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA
DACTILAR**

Operador: 73458520 - Sandra Rita Leon Tataje

Fecha de Transacción: 07-11-2025
10:18:16

Entidad: 10076217233 - BARNUEVO
CUELLAR GINO EMILIO ERNESTO

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.reniec.gov.pe/identifica3/verification.do>

Número de Consulta: 0120153935



Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi hijo Santiago, por ser la motivación e inspiración de mi vida; a mis padres por el gran amor y sacrificio hacia mí; a mis hermanos por el apoyo constante en este camino. Y, por último, pero no menos importante a mis mascotas, que estuvieron conmigo desde pequeña y que ahora están jugando en el cielo.

Agradecimiento

Como primer lugar agradecer a Dios, por estar presente en cada etapa de mi vida; brindándome salud y por cuidar de mi familia.

A la Universidad por permitir convertirme en una profesional titulada en la carrera de enfermería.

A la institución educativa “Julio C Tello”, quien me abrió las puertas para poder hacer mi investigación en sus aulas y a los profesores por tener la amabilidad de poder compartir conmigo.

A los licenciados y licenciadas, doctores y magísteres y personal técnico que he conocido hasta el día de hoy y transferir el cariño por el área de la salud que compartimos y respetamos. Ya que me enseñaron no solo a ser una profesional dedicada, sino también a cuidar con amor a los demás.

Y para terminar, a mi asesor que me guio en cada paso de este camino hasta obtener el anhelado título profesional.

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. "Julio C. Tello", Ica - Perú, 2025. La metodología contó con un enfoque cuantitativo, de tipo y nivel aplicativo de diseño cuasiexperimental. La muestra fue la totalidad de estudiantes del sexto grado, haciendo un número de 70 participantes, a quienes se desarrolló la intervención educativa al grupo control (25 estudiantes) y experimental (45 estudiantes) a quienes se intervino en 3 sesiones educativas; se aplicó un pre test y pos test a ambos grupos para valorar la efectividad de la intervención. El procesamiento de datos se realizó en el programa SPSS versión 26, utilizando la prueba t de student y d de cohen. Resultados obtenidos ubican en el pos test a los estudiantes en un nivel "saludable" en las dimensiones: alimentación 82%, en recreación aumentan en un 69%, descanso y sueño no hubo relevancia de la intervención manteniéndose el 20% de los estudiantes en el nivel "saludable" que fue el porcentaje inicial, en actividad física se incrementó en 58%, familia y amigos se eleva a un 63%. El índice de coeficiente de Kappa Cohen fue de ,674, se acepta la hipótesis de forma positiva la efectividad de la intervención educativa aplicada en mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria. Conclusión: la intervención educativa si es efectiva en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria.

Palabras claves: Estilos de vida, escolares, intervención, hábitos, salud.

Abstract

The objective of this research was to determine the effectiveness of an educational intervention on the lifestyles of primary school students at the Julio C. Tello Educational Institution, Ica, Peru, 2025. The methodology used a quantitative approach, with a quasi-experimental design. The sample consisted of all sixth-grade students, totaling 70 participants, who were divided into a control group (25 students) and an experimental group (45 students). The educational intervention consisted of three educational sessions. A pre-test and post-test were administered to both groups to assess the effectiveness of the intervention. Data processing was performed using SPSS version 26, using the Student's t-test and Cohen's d. The results obtained place the students at a "healthy" level in the post-test in the following dimensions: nutrition 82%, recreation increased by 69%, rest and sleep showed no significant change, with 20% of students remaining at the "healthy" level, which was the initial percentage, physical activity increased by 58%, and family and friends rose to 63%. The Cohen's Kappa coefficient index was ,674. The hypothesis that the educational intervention applied to improve the lifestyles of primary school students was effective is accepted positively. Conclusion: the educational intervention is effective in improving the lifestyles of students.

Keywords: lifestyles, schoolchildren, intervention, habits, health.

ÍNDICE GENERAL

Constancia de aprobación de investigación.....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
2.1. Descripción de problema.....	17
2.2. Pregunta de investigación general.....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	20
2.4. Objetivo general.....	20
2.5. Objetivos específicos.....	20
2.6. Justificación e importancia.....	21
2.7. Alcances y Limitaciones	24
III. MARCO TEÓRICO	26
3.1. Antecedentes.....	26
3.2. Bases Teóricas	30
3.3. Marco conceptual	37
IV. METODOLOGÍA.....	39
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	39
4.2. Diseño de Investigación.....	40
4.3. Hipótesis generales y específicas.....	41
4.4. Identificación de las variables.....	42
4.5. Matriz de operacionalización de las variables	44
4.6. Población – Muestra	47
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información	47
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	48

V. RESULTADOS	49
5.1. Presentación de Resultados	49
5.2. Interpretación de los Resultados	57
VI. Análisis de los Resultados	59
6.1. Análisis Inferencial	59
VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	65
7.1. Comparación de los Resultados	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
ANEXOS	83
Anexo 1. Matriz de consistencia	84
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	87
Anexo 3. Informe de validación del instrumento	89
Anexo 4. Base de Datos	99
Anexo 5. Evidencia Fotográfica	107
Anexo 6. Documento de autorización de ejecución de la tesis	109
Anexo 7. Consentimiento informado	111
Anexo 8. Informe de Turnitin al 16% de similitud	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de los datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.	46
Tabla 2. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025	48
Tabla 3. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú	49
Tabla 4. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	50
Tabla 5. Efectividad de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	51
Tabla 6. Efectividad de una intervención educativa en la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	52
Tabla 7. Efectividad de la intervención educativa en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.	53
Tabla 8. Test de normalidad de Shapiro-Wilk	56
Tabla 9. Contrastación H1: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión alimentación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.	57
Tabla 10. Contrastación H2: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	58
Tabla 11. Contrastación H3: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño dirigida a los	59

estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

Tabla 12. Contrastación H4: La intervención educativa es efectiva 60
en la mejora de la dimensión actividad física dirigido a los
estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”,
Ica – Perú.

Tabla 13. Contrastación H5: La intervención educativa es efectiva 61
en la mejora de la dimensión familia y amigos dirigida a los
estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”,
Ica – Perú.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de los datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.	47
Figura 2. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.	48
Figura 3. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	49
Figura 4. Eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	50
Figura 5. Efectividad de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	51
Figura 6. Efectividad de una intervención educativa en la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.	52

I. INTRODUCCIÓN

La educación es una herramienta valiosa a lo largo de toda la vida de las personas, pero en la niñez es un pilar fundamental que les otorga las estrategias para desarrollarse adecuadamente. Es por ello, que en la etapa de educación primaria es donde deben ejecutarse propuestas e intervenciones educativas que favorezcan no solo al aprendizaje de los temas propios del programa educativo sino además aquellas que fomenten conductas y estilos de vida saludables¹.

Las intervenciones educativas favorecen en cuanto al aprendizaje de los conocimientos necesarios en las áreas tan básicas como la salud y el autocuidado, es en este contexto donde sirven además para el desarrollo de las competencias en estilos de vida saludable, entendiendo que la escuela es un espacio ideal para la formación de buenos hábitos de vida a partir de los cuales los niños puedan, ellos mismos ser capaces de decidir aquellas conductas que les generan bienestar y las que no².

Una de las necesidades de esta época moderna es mejorar los estilos de vida de las personas y lograr un cambio dirigido hacia lo saludable, es por ello, que se amerita comenzar con establecer parámetros de conductas basados en los estilos de vida saludables en los niños y esto puede lograrse a través de las intervenciones educativas. Debido a que, los estilos de vida saludable son patrones, conductas aprendidas que pueden modificarse con el uso de las estrategias adecuadas³.

En este contexto se enmarca la investigación en cuanto a una eficacia en intervención educativa basada en los estilos de vida dirigida a escolares de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025, debido a que, se observó que es la escuela uno de los ambientes más idóneos para el aprendizaje y fortalecimiento de los temas relacionados con los estilos de vida saludable.

Partiendo de lo expuesto el presente estudio tuvo como objetivo determinar la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los escolares de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Para ello se elaboró un trabajo de investigación que se estructuró de la siguiente forma; en el I Capítulo se realizó la introducción del tema de interés del estudio, en el II capítulo se planteó el tema de investigación, en el capítulo III se desarrolló el Marco teórico, en el capítulo IV se expuso la metodología empleada, en el capítulo V se muestran los resultados de la investigación. En el Capítulo VI Análisis de los resultados con su interpretación correspondiente, en el Capítulo VII se expuso la Discusión de los resultados cerrando la investigación con las conclusiones y recomendaciones, el apartado de las referencias bibliográficas así como los anexos.

La Autora

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de problema.

Los estilos de vida se refieren al modo en que las personas o grupos de personas actúan respecto a cada uno de los ámbitos de su vida. Estos se definen a partir de las conductas individuales adquiridas y heredadas de la familia, la sociedad, la cultura y hasta las condiciones geográficas donde el ser humano desarrolla su existencia ⁴.

En el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ⁵ en un informe elaborado en el año 2019 resalta los problemas que experimenta la población infantil en el mundo con respecto su salud, están determinados por los estilos de vida poco saludables de las familias y las personas en general. Estos estilos de vida, en la actualidad se encuentran basados en el sedentarismo, consumo de productos industrializados, poca actividad física, pocas horas de sueño, entre otros hábitos que encarecen la vida de los niños.

Los estilos de vida saludable son hábitos y comportamientos que las personas manifiestan, experimentan y ponen en práctica para lograr alcanzar un estado de bienestar integral. Por otro lado, los estilos de vida no saludables son aquellos que ponen en riesgo la salud y pueden ocasionar consecuencias graves e irreversibles en el equilibrio biopsicosocial de quienes asumen esas conductas no saludables ⁶.

En España los niños en edad escolar presentan sobrepeso en un 42,7% y un 1% son obesos. ⁷ Asimismo, estudios revelan que un 58% de los niños y adolescentes manifiestan riesgo de retraso en su crecimiento relacionado con los hábitos de vida y muy especialmente dentro de ellos con los factores nutricionales y los hábitos de alimentación poco saludables. ⁸

A nivel internacional, en Guatemala en 2021 una investigación revela que el 60% de los niños en edad escolar específicamente de primaria tienen

estilos de vida no saludables, estos no cuentan con rutinas de actividad física, no consumen alimentos balanceados, en algunos casos menos de tres comidas al día, así como tampoco cuentan con rutinas de sueño y descanso adecuados ³.

En Colombia un estudio realizado en niños de primaria demuestra que el 65.4% pasa su día sin actividad física, un 17.5% no tiene buena alimentación, entre algunas de las conductas que forman parte de los hábitos de vida saludable y que en el caso de los niños colombianos no las tiene ².

En el Perú en un estudio realizado en el año 2023 en Arequipa en una institución educativa se determinó que un 55% de los estudiantes de primaria no tienen hábitos 5nutricionales saludables, un 27% tienen un estado nutricional bajo en peso, un 26% presenta sobrepeso, sólo un 25% cuenta con un peso normal y un 20% tiene obesidad. En este estudio se constató que son los estilos de vida los que influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes y afectan su salud ⁹.

En este contexto, se asume que la salud se encuentra determinada por los hábitos o estilos de vida que se constituyen como el quehacer diario en el desarrollo de las personas en la familia, los amigos, la educación, el trabajo, entre otros. Muchos de estos hábitos y estilos de vida, especialmente en los niños se encuentran definidos por la familia, entre los factores sociodemográficos más destacados y la escuela, que es el lugar donde los niños interactúan por mayor cantidad de tiempo después del hogar ¹⁰.

La escuela, especialmente en la educación primaria, se constituye como un lugar ideal para que los niños en edad escolar aprendan y fortalezcan sus conocimientos en a los estilos de vida favorables a un correcto desarrollo desde lo físico, cognitivo y emocional. En la etapa de la educación primaria, los niños tienen una habilidad muy especial para aprender rápidamente,

lograr asimilar y adquirir buenos hábitos de vida y por ende mejorar su estado nutricional ¹¹.

La escuela es un espacio donde el niño logra apropiarse del conocimiento y el saber desde lo científico, asimismo es el centro para el incremento de sus habilidades, competencias y destrezas, las cuales con el apoyo de la socialización se aprenden, ejecutan, practican y se hacen parte de la vida de forma duradera. Estudios señalan que los estudiantes de primaria, en su mayoría, presentan problemas de salud, especialmente nutricionales, esta realidad suele estar ligada a los estilos de vida ¹².

Es por ello, que las intervenciones educativas surgen como forma de desarrollar y fortalecer los conocimientos respecto a los estilos de vida saludables, así como la transformación y erradicación de las conductas que son consideradas sanas. Debido a que, las intervenciones educativas son propuestas pedagógicas dinámicas que centran la atención de los niños en los contenidos y temas que se aprenden de forma lúdica¹³.

Por todo lo expuesto se determinó la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025, considerando que desde la labor de la enfermería puede brindarse un aporte a la mejora de las conductas de vida en beneficio del bienestar integral de los niños.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál fue la eficacia de la intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1: ¿Cuál es la eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025?

P.E.2: ¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú?

P.E.3:

¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú?

P.E.4:

¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú?

P.E.5:

¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú?

2.4. Objetivo general

Determinar la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

2.5. Objetivos específicos

O.E.1:

Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

O.E.2:

Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión de actividad recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

O.E.3:

Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

O.E.4:

Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

O.E.5:

Determinar la eficacia de una intervención educativa en dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

2.6. Justificación e importancia

Justificación teórica

Según el MINSA (2019) uno de cada diez niños presentaba estilos de vida no saludables en cuanto a la alimentación, la actividad física y las rutinas de descanso. Es por ello, que el tema se consideró novedoso, debido a que, si bien existen estudios que dan cuenta de los estilos de vida no saludables en los niños, son muy pocos los que

se han realizado en la búsqueda de soluciones o aportes como en el caso de la intervención educativa.

En este sentido, la investigación presentó una combinación entre la teoría pedagógica y los estilos de vida saludable, así como permitió una revisión de las diferentes posturas teóricas y conceptuales que permitieron comprender los estilos de vida y su aprendizaje desde la niñez. En cuanto al aporte al conocimiento la investigación contribuyó a la comprensión y reflexión acerca de los estilos de vida saludable y como estos pueden integrarse a las prácticas educativas en el nivel de educación primaria favoreciendo el desarrollo de nuevas conductas dirigidas a los estilos de vida saludables en los niños.

En concordancia, las investigaciones realizadas por la OMS (2014), el MINSA (2019), la FAO (2019) y la OPS (2019) refieren la necesidad de continuar aportando al estudio de los estilos de vida saludable y a la aplicación de propuestas de intervención educativa que favorezcan su aprendizaje.

Es por lo antes expuesto que desde el enfoque teórico la investigación se justificó por la importancia del aprendizaje de los estilos de vida saludable y la búsqueda de estrategias que permitieran su fortalecimiento y desarrollo en los niños, debido a que, es la etapa escolar donde pueden apropiarse con mayor facilidad de los conceptos relacionados con las dimensiones de los estilos de vida saludable.

Justificación práctica

Desde el enfoque práctico, la intervención educativa desarrollada contó con una serie de estrategias y actividades pedagógicas diseñadas en función de las dimensiones de los estilos de vida saludable la cual pudo ser utilizada por los docentes de la institución educativa con otros de los grupos de niños de primaria.

En este sentido, los beneficiarios directos fueron los niños de primaria del 6to grado de primaria. Con la intervención educativa los niños lograron aprender acerca de los estilos de vida saludables, por cuanto se había evidenciado que los niños tenían conductas y hábitos de vida no saludables y por ello, que con la intervención educativa se contribuyó con el aprendizaje de los estilos de vida saludables.

Desde el enfoque práctico la investigación logró desarrollarse en la institución educativa seleccionada sin ningún tipo de gasto operativo lo cual permitió que su aplicación dependiera únicamente de la disposición y aceptación por parte del director de la institución quien otorgó su autorización.

La investigación fue viable en su aplicación, debido a que, la institución educativa tuvo la disposición de recibir a la investigadora y permitir el desarrollo de la propuesta de intervención. Además de ello, las estrategias pedagógicas que fueron diseñadas se pueden continuar aplicando por parte de las docentes de la institución lo cual brinda un aporte práctico.

Justificación metodológica

La investigación se justificó metodológicamente al contar con un diseño cuasi experimental con enfoque cuantitativo de tipo aplicada. Esta investigación contó con instrumentos confiables y validados para la recolección de los datos que posteriormente fueron ordenados en matrices de datos usando el programa de Microsoft Excel y analizados con el uso de la estadística descriptiva e inferencial a través del programa SPSS.

Las características metodológicas de la investigación realizada permiten que esta sirva de antecedente a otras investigaciones donde se desee revisar el tema de los estilos de vida en estudiantes

de primaria, debido a que, sus resultados son cuantificables y verificables además de permitir ser generalizados en otras investigaciones similares.

Importancia

La investigación fue de suma importancia no solo para los niños con quienes se trabajó y desarrolló el tema de los estilos de vida saludable, sino además para las familias quienes recibieron la información del plan de intervención educativa debido a que, los cambios en los estilos de vida contribuyen favorablemente en la prevención del desarrollo de enfermedades que pueden convertirse en crónicas en las personas.

2.7. Alcances y Limitaciones

Alcances

La investigación se desarrolló en el periodo de julio a septiembre de 2025. La población considerada fueron los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N°22305 Julio Cesar Tello Rojas, ubicada en la Avenida Prolongación Arenales, S/N, Ica. Para el diseño metodológico se seleccionó el cuasi experimental tipo aplicativo con enfoque cuantitativo. Desde lo teórico la ejecución del plan de intervención revisó diferentes conceptos y estrategias que favorecieran el aprendizaje de los contenidos relacionados con el tema y se seleccionaron los que se adecuaban a su edad y nivel académico.

Limitaciones

En lo que respecta a las limitaciones encontradas estas fueron desde lo metodológico la falta de antecedentes desde lo regional que permitiera establecer comparaciones o generalizaciones de las conclusiones obtenidas, incluso desde lo internacional y nacional se descubrió un vacío en cuanto a los estudios que contemplaran la

aplicación de planes de intervención educativa en su mayoría se presentan estudios no experimentales, descriptivos o revisión sistemática.

Asimismo, el tiempo de aplicación fue otra limitante y por ello tuvo que reducirse la aplicación del plan de intervención educativa a solo dos sesiones de las inicialmente propuestas debido a que, en la escuela no disponían de mucho tiempo para dedicarle a la investigación aun cuando estaban muy interesados en ella.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Para dar brindar un soporte referencial a la investigación se realizó una revisión en diferentes bases de datos, repositorios y documentos que se encuentran disponibles en internet de investigaciones y estudios que dieron cuenta del problema de estudio y su análisis en contextos similares.

Internacionales

Driéguez y Pradeiro (España, 2024) desarrollaron una intervención educativa para niños de educación inicial donde integraron los contenidos y temas de la alimentación saludable, la actividad física y el descanso, como dimensiones de los estilos de vida saludable. España. Metodológicamente, fue un estudio mixto. Elaboraron una propuesta de actividades pedagógicas contextualizadas fundamentadas en la estrategia narrativa de “Lucho”. Los resultados evidenciaron que los niños lograron asimilar los conceptos de la alimentación saludable, así como las rutinas de actividad física y descanso, así como se logró evidenciar como los niños integraban lo aprendido a su día a día. Las conclusiones mostraron como la intervención educativa en alimentación saludable en los niños de la educación inicial tuvo un impacto positivo en los hábitos de vida saludable y desde la primera infancia se pueden desarrollar conductas protectoras en materia de salud y autocuidado cuidado¹⁴.

Wunsch et al., (Alemania, 2024) evaluar la eficacia de una intervención de salud móvil basada en la teoría y la evidencia (llamada SMARTFAMILY [SF]) dirigida a la AF y la ES en un entorno familiar colectivo. El método se basó en un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados en un entorno familiar colectivo. Se emplearon dos grupos de familias para la implementación de las aplicaciones móviles. Los resultados no mostraron cambios significativos en los estilos de vida de las familias, lo cual pudo estar influenciado por los miembros de la familia físicamente activos y las edades de los niños y adolescentes. Las conclusiones evidenciaron la necesidad de incorporar a las intervenciones en estilos de vida actividades

que contribuyan al cambio de pensamiento en las personas debido a que, el factor psicológico es determinante¹⁵.

Balderas et al., (Oxford, Estados Unidos, 2024) desarrollaron un estudio de para revisar las investigaciones realizadas en función de las intervenciones escolares insertadas en el plan de estudios. Este fue un metanálisis donde se implementó el Manual Cochrane. La muestra fue de 12 estudios recogidos de cinco bases de datos, se incluyeron ensayos controlados aleatorizados o estudios cuasi experimentales de niños con intervenciones de nutrición y actividad física (AF) insertadas en el currículo escolar. Los resultados permitieron conocer que las intervenciones educativas incluyen actividades dentro y fuera del aula, que todas lograron mejorar el índice de masa corporal de los estudiantes por lo cual se consideró que las intervenciones educativas basadas en estilos de vida saludable se pueden integrar a los currículos educativos¹⁶.

Rashid et al. (Malasia, 2022) realizaron un estudio acerca de la eficacia de un programa de intervención de estilo de vida saludable interactivo para la infancia en Malasia (i-MaChEL) para cambiar el comportamiento relacionado con el peso en díadas preescolares niño-padre. El método empleado fue un ensayo controlado aleatorio de dos grupos, de intervención simple ciego durante 3 meses. En el programa de intervención participaron 460 escolares con sus padres de doce preescolares, los niños del grupo de intervención fueron tratados con la estrategia interactiva i-MaChEL, mientras que los del grupo control fueron intervenidos con estrategias tradicionales de salud y sus padres con boletines informativos. Los resultados demostraron que ambos casos tanto las intervenciones educativas en el aula como las interactivas resultan de beneficio para el cambio comportamiento en los niños y sus padres con respecto al aumento del IMC, reducción del tiempo de exposición a las pantallas, mejora de la condición física y las rutinas de sueño¹⁷.

Ramírez et al., (México, 2021) En este estudio se realizó una evaluación del efecto de una intervención en línea de cambio de estilo de vida sobre el puntaje Z de IMC de escolares mexicanos a 4 meses durante la pandemia por COVID-19 en un grupo intervención en comparación a un control. La investigación se realizó mediante un protocolo de un ensayo controlado aleatorizado piloto cegado a los evaluadores. La muestra fue aleatoria con un grupo control de 50 participantes a quienes se les aplicó la intervención educativa durante dos semanas. El estudio evidencia la efectividad de las intervenciones en línea para la prevención de obesidad en escolares derivada de un ensayo controlado aleatorizado, lo cual podría ser útil en el combate de la obesidad infantil¹⁸.

Nacionales

Angulo (Pasco, 2024) realizó un estudio para evaluar la efectividad de un programa educativo en la mejora de estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco, N° 34052-Pasco, 2021; se realizó un estudio cuasiexperimental, con un solo grupo, pre y post prueba; utilizando el Cuestionario de Hábitos de Vida de Alimentación y Actividad Física (CHVSAAF) Para Escolares de 8-12 Años (1), antes y después del desarrollo de un programa educativo. Sus principales conclusiones son: El programa educativo de promoción de estilos de vida saludables es efectivo, logrando variaciones en los valores encontrados antes y después en favor de estilos de vida mejores. El programa educativo de promoción de estilos de vida saludables interviene de manera positiva en el cambio de sus indicadores, encontrando la existencia de estudiantes que dejan los hábitos alimenticios y nutrición deficiente por el nivel superior siguiente y los de hábitos suficiente por hábitos saludables¹⁹.

Tarqui et al., (Lima, 2023) llevaron a cabo un estudio para evaluar el impacto de una intervención educativa en la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en la alimentación y, en los niveles de actividad física de escolares de nivel primario. La metodología fue cuantitativa, de

tipo analítico y diseño cuasi experimental. La muestra fue de 272 escolares de nivel primario, divididos en dos grupos de 136 niños cada uno en edades comprendidas de 6 a 14 años. La intervención se basó en el desarrollo de actividades de capacitación en alimentación saludable, estilo de vida saludable, ingesta de agua y actividad física, todo mediante juegos lúdicos y talleres educativos. Los resultados, posterior a la intervención educativa muestran que la prevalencia de sobrepeso disminuyó aproximadamente en 5 puntos porcentuales (pp) y la obesidad en casi 1 pp en el grupo intervenido, pero las variaciones no fueron significativas. En el grupo sin intervención la prevalencia de sobrepeso disminuyó aproximadamente en 5 pp y la obesidad aumento en casi 4 pp²⁰.

Marcatoma (Antabamba, 2023) realizó una investigación para estudiar y demostrar la relación entre el programa de estilo de vida saludable en confinamiento Covid, 19 y su relación con la condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 55008- Antonio Centeno Zela Huaquirca de Antabamba, 2021. Fue una investigación de tipo básica, desde el alcance correlacional y el diseño no experimental, transversal, la técnica que se utilizó para medir la variable estilo de vida saludable fue la encuesta y como instrumento la ficha de encuesta, para la variable condición física la técnica fue la observación y el instrumento fue el test de condición física, la muestra fue de 55 estudiantes. Los resultados permiten determinar la relación entre variable estilo de vida saludable y condición física cuyo valor es de 0,911. Como conclusiones se obtiene una correlación entre la variable y la dimensión de flexibilidad cuyo valor es de 0,927, una relación positiva muy alta²¹.

López et al (Lima, 2021) desarrolló una intervención educativa para lograr una mejora en los hábitos saludables de los niños de un colegio de educación primaria de Lima que viven en condiciones socioeconómicas vulnerables. Fue una investigación cuasi experimental en la cual 108 alumnos de 5 a 13 años del colegio Arenitas del Mar de Lima. Los resultados demuestran que las intervenciones educativas tienen un

impacto positivo en la mejora de los hábitos y estilos de vida de los niños, especialmente en las dimensiones alimentación e higiene²².

Mendoza y Mejía (2021, Lima) en su estudio determinó la asociación de los programas educativos de promoción de la salud en los estilos de vida de los estudiantes de primaria en la Sierra de Perú. El estudio fue transversal de analítico en el cual a través de una encuesta virtual a una población de 2041 estudiantes de primaria se evaluó la efectividad del programa educativo “aprendo en casa” dirigido a la mejora de los estilos de vida en los niños de Huancayo. Se concluye que en la zona de la serranía peruana los niños consumen productos nada saludables, tienen poca actividad física y rutinas de sueño nada saludables por lo que se recomienda continuar con los programas de intervención educativa en materia de estilos de vida⁵⁸.

Locales

Luego de la revisión documental en diferentes bases de datos no se encuentran investigaciones que dieran cuenta del tema o las variables en relación a la investigación propuesta.

3.2. Bases Teóricas

Variable: Intervención Educativa

Definición

La intervención educativa se define como el conjunto de acciones que se realizan en función del aprendizaje de contenidos, temas y transformación de conductas que se basan en una serie de elementos pedagógicos. Esta no es exclusiva de los docentes, ni tampoco está limitada al ambiente escolar, debido a que, una persona que desea compartir sus conocimientos en beneficio de la mejora, cambio o transformación de una situación o conducta puede realizar una intervención educativa²³.

De acuerdo con ello, la intervención educativa puede entenderse como la apropiación de un conocimiento desde lo pedagógico, cultural, experiencial,

práctico, donde se incorporan nuevas herramientas a las prácticas sociales que buscan a través de los nuevos conocimientos mejorar el entorno social, modo de actuación e interrelación de las personas para con ellas mismas, los demás y el colectivo²⁴.

En toda intervención educativa es fundamental llevar a cabo un proceso de monitoreo de las acciones y del aprendizaje de los participantes en el grupo de intervención, es por ello, que se aplican pruebas antes y después de la acción educativa esto para revisar la calidad del proceso y del aprendizaje, recordando que la finalidad principal de la intervención educativa es el cambio de una conducta²⁵.

Dimensiones de la intervención educativa

La intervención educativa cuenta con una serie de dimensiones que atienden a los procesos que se deben seguir para su implementación, entre estas se encuentran:

Diagnóstico: Antes de realizar formalmente la intervención educativa se aplica una pre-test que permitirá evaluar los conocimientos que tienen las personas con respecto al tema central de intervención²⁶.

Planificación: Es la organización de las acciones que conllevan la intervención educativa en un documento o plan de acción, su importancia radica en la sistematización de forma operativa de los contenidos, tiempo de desarrollo de la propuesta, las estrategias que se utilizarán, así como los recursos y materiales necesarios²⁷.

Diseño de la intervención educativa: Este se compone de cada uno de los elementos que se encuentran relacionados en la intervención educativa, estos son: objetivos de la intervención, selección de los contenidos, escenario de la intervención educativa, metodología, los recursos y materiales necesarios y la evaluación de la intervención²⁸.

Teoría del aprendizaje sociocultural de Vygotsky (1979)

La teoría del aprendizaje sociocultural de Vygotsky (1979) explica que el comportamiento de las personas sus cambios y adopción se puede entender si se estudia en cada una de las fases del desarrollo del individuo⁽²⁹⁾. Esta es una de las teorías que explica porque es a través de las intervenciones pedagógicas como puede lograrse el cambio conductual en las personas.

- Filogenético (desarrollo de la especie humana), Vygotsky se interesa por las razones que permiten la aparición de funciones psicológicas exclusivamente humanas como funciones superiores o de pensamiento lógico.
- Histórico sociocultural, en esta dimensión se explican los factores sociales y culturales que accionan en el individuo estableciendo patrones de conducta que se van aprendiendo y heredando de generación en generación.
- Ontogenético, que representa el punto de encuentro de la evolución biológica y sociocultural y microgenético, en esta dimensión se exponen los aspectos específicos del repertorio psicológico de los sujetos, que persigue una manera de estudiar in vivo la construcción de un proceso psicológico.

Variable: Estilos de vida

Los estilos de vida saludable se definen como el conjunto de hábitos, conductas y patrones donde se incluyen los valores, las tradiciones, las creencias, la familia, el trabajo, la recreación, entre otros, que se consideran en conductuales de la forma de vida de las personas³⁰.

Un estilo de vida saludable se compone de un conjunto de prácticas que atienden al mantenimiento de la salud y el bienestar en las personas, entre estas se encuentran; una alimentación balanceada, el mantenimiento del peso corporal adecuado, incorporaciones de rutinas de ejercicios como actividad diaria, los chequeos médicos periódicos, mantenimiento de una

buena autoestima, manejo y gestión del estrés y las emociones, evitar el consumo de alcohol y de sustancias que afecten y dañen el organismo³¹. En lo que respecta a las características de los estilos de vida ⁽³²⁾ reseña las siguientes:

- Estos se encuentran determinados por el contexto en el que se desenvuelven las personas en lo individual y lo colectivo.
- Las pautas de conducta en los estilos de vida son el producto de la interacción o aprendizaje del grupo familiar, los padres, los medios de comunicación, la escuela y los diferentes grupos sociales donde se desenvuelvan las personas.
- Poseen una naturaleza conductual que es observable y medible.
- Los estilos de vida son un producto de las conductas conscientes.

Teoría Ecológica del Desarrollo (Bronfenbrenner, 1987)

La teoría ecológica aborda las relaciones entre las personas y el entorno, en esta se establece como los individuos se ven afectados por el entorno social y entorno geográfico. Esta permite explicar las razones que tiene una persona para comportarse de una forma que atiende a un patrón heredado de conducta que además está determinado por el estilo de vida familiar, todo lo que suele estar inmerso en el microsistema³³.

Asimismo, la teoría ecológica explica que las personas asimilan los patrones del exosistema es decir, las instituciones donde se desarrolla como miembro de una comunidad ya sea la escuela, el trabajo, la iglesia, entre otros. De acuerdo con ello, se cuenta además con el macro sistema, que corresponde con la cultura en la cual el individuo nace y se desarrolla. Este nivel es muy conocido por la marcada influencia de la cultura gastronómica y las tradiciones de la región donde nace la persona y que en ocasiones determinan sus gustos y selección por los alimentos³⁴.

Esta teoría permite el estudio de los diferentes contextos y sistemas que afectan al proceso de socialización de los estilos de vida. Estos contextos son muy importantes al momento de establecer el estudio de las dimensiones de los estilos de vida, pues cada uno de ellos, actúa de forma individual pero también colectiva en la selección del estilo de vida³⁵.

Dimensiones de los estilos de vida

Alimentación: Los hábitos alimenticios constituyen uno de los factores influyentes en los estilos de vida, estos pueden considerarse como hábitos saludables o no. Estos afectan la salud a un punto tal de ser considerado este un factor que previene o fomenta la aparición de enfermedades que intervienen en la salud de las personas. Es por ello, que la alimentación cuenta con características tales como; ser suficiente, es decir aportar las cantidades de alimentos y nutrientes que el organismo amerita, adecuada a cada organismo en la etapa de desarrollo y según los requerimientos que esta manifieste³⁶.

En lo que respecta a la alimentación esta debe ser completa, es decir, que en cada comida se incluya al menos uno de los grupos de alimentos necesarios para llevar una dieta balanceada. De esta forma, se plantea que además sea variada en cuanto a los grupos de alimentos y su preparación. Equilibrada, debido a que, los nutrientes deben estar distribuidos en las cantidades que el organismo requiera y en proporciones distribuidas adecuadamente entre sí y, muy especialmente, la alimentación debe contar con la inocuidad de los alimentos, es decir libres de microorganismos y toxinas³⁷.

Actividad física o deporte: En esta dimensión se describe el estilo de vida en función de la actividad física que desarrolle la persona en el día, la semana, al mes y que sirve para mantener su organismo. Esta se

constituye como un factor de importancia en el mantenimiento de la salud, por lo tanto, es considerada un hábito de vida saludable³⁸.

La actividad física en las personas mejora su salud desde físico, psicológico y cognitivo. Se recomienda incluir rutinas de ejercicios durante el día donde el cuerpo pueda moverse, estas pueden variar según las características o necesidades de las personas, en los niños y adolescentes, por ejemplo; se recomienda diariamente o como mínimo tres veces por semana actividades donde se cumpla con rutinas de ejercicios variados de tal forma que se evite el sedentarismo y las complicaciones a la salud por la falta de movimiento³⁹.

Familia y amigos: En esta dimensión se estudia las relaciones e interacción con el grupo familiar y del entorno, en este caso de los amigos que suelen influir en las conductas y hábitos²⁸. La familia se considera como el espacio de crecimiento primordial de las personas, es el primer entorno donde los individuos aprenden no solo a relacionarse sino también adquieren los patrones de conductos y hábitos propios del grupo familiar³⁴. Además de la familia, las relaciones sociales son un factor determinante en cuanto a los estilos de vida saludable, debido a que, no solo el entorno familiar se comporta como un modelo a seguir en cuanto a los patrones de conducta, sino que además las personas necesitan estar socialmente relacionados para el cuidado de su salud mental y calidad de vida⁴⁰.

Descanso: Se refiere a las horas destinadas al descanso de actividades que forman parte de las obligaciones diarias, estas pueden ser las pausas activas, pequeños espacios de descanso entre las labores o las horas de sueño que son necesarias para que el organismo realice su proceso reparador⁴¹.

Los hábitos del sueño saludables son de vital importancia para el equilibrio de las personas en lo físico, mental, cognitivo y emocional, entendiendo que la falta de rutinas de sueño puede afectar gravemente la coordinación, generar estados de irritabilidad, tensión, ansiedad, debido a que, el sueño

permite el descanso necesario a la mente y el cuerpo, en todas las personas es muy importante contar con estilos de vida que incluya el descanso y el sueño en las horas que son requeridas para cada etapa del desarrollo humano⁴².

Recreación: En este se describen las actividades destinadas al entretenimiento de las personas y que no tienen nada que ver con obligaciones escolares o actividades laborales (28). La recreación, el ocio y tiempo libre son elementos indispensables para el equilibrio y calidad de vida de las personas, es por ello, que contar con espacios para el libre esparcimiento y la distracción es considerada un elemento de los estilos de vida saludable⁴³.

Teoría de Promoción de la salud de Nola Pender

En 1975 Nola Pender, enfermera e investigadora, en su preocupación por el acceso a la salud y los planes preventivos en materia de salud dirigido a las personas en las comunidades, desarrolla un modelo de promoción de la salud el cual fundamentó en la teoría cognitiva de Bandura (desde lo psicológico y la educación), expectativas de la motivación humana de Feather, y el modelo de salud de Becker. Pender explica a través de su modelo la necesidad de los planes de promoción de la salud y de la participación del profesional de la enfermería en los cambios positivos acerca de la aceptación de los servicios médicos y todo lo que tiene que ver con la prevención de enfermedades⁴⁴.

La importancia del modelo de promoción de la salud de Pender es que la autora logra explicar porque las creencias y el entorno cultural fomentan el desarrollo de creencias de salud en las personas, estas creencias suelen ser definidas por el grupo familiar en primer lugar y su aceptación o no de la medicina y de cada uno de sus elementos como un factor necesario para el cuidado de la salud en las personas y en segundo lugar de los diversos factores que pueden actuar desde lo sociocultural para que las personas

accedan a los servicios de salud. Una de los motivos por los cuales las personas aceptan o no los servicios médicos es su creencia y aceptación y justamente en esos conceptos donde Pender ancla su modelo. ⁽⁴⁵⁾

3.3. Marco conceptual

Alimentación saludable: Ingesta de alimentos de forma equilibrada que se encuentren en consonancia con las necesidades y requerimientos nutricionales del organismo³⁶.

Aprendizaje: Es un proceso que implica un cambio perdurable en las creencias, actitudes, conductas de las personas a partir de las experiencias y los conocimientos adquiridos⁵¹.

Educación: Proceso de transformación por medio de la adquisición de conocimientos ya sea por vía científica, educativa o por parte de la experiencia de vida⁴⁶.

Eficacia: Capacidad de lograr los resultados según una meta u objetivo establecidos en una planificación⁵⁴.

Estado nutricional: Se reconoce como la condición de salud buena o mala de una persona en relación a la ingesta adecuada de alimentos, nutrición, estilos de vida, condiciones socioeconómicas y estado de salud general⁴⁷.

Estilos de vida: Concepto multifactorial que se compone de las preferencias o inclinaciones de las personas con respecto a sus conductas y actuación a lo largo de la vida, se constituyen como hábitos que están determinados por la interacción con el entorno, la familia, amigos, medioambiente, factores socioculturales, económicos, entre otros⁴².

Estilo de vida no saludable: Se compone de los factores y elementos que se consideran nocivos para la salud y que se encuentran en las conductas

y comportamientos que manifiestan las personas en lo individual y colectivo tanto en lo físico, psicológico, emocional, cognitivo⁴⁸.

Estilo de vida saludable: Patrones de conducta que se asumen desde el cuidado de la salud de forma integral y que permiten a las personas disfrutar de una vida en bienestar⁴¹.

Estudiantes: Persona que experimentan la asistencia a una institución educativa y que se definen por condiciones escolares y el sentido que le dan los estudios a su vida⁵².

Estrategias didácticas: Métodos que activan el aprendizaje con el uso de los recursos didácticos en concordancia con un tema o concepto⁵³.

Factores protectores: Elementos propios o del ambiente que pueden disminuir los efectos negativos de otros factores o elemento sobre la salud y generar bienestar⁵⁰.

Factores de riesgo: Son todos los elementos, conductas, hábitos y actitudes que determinadas por la interacción que la persona tenga con ellos pueden poner en peligro el estado de salud y bienestar⁵⁰.

Intervención educativa: Acciones destinadas a promover un cambio de conducta en función de conocimientos, prácticas, actividades con un monitoreo de los conocimientos adquiridos antes y después de la intervención⁴⁹.

Planificación pedagógica: Proceso de organización lógica que se realiza en función del contenido, las estrategias y los recursos didácticos⁴⁹.

Salud: Se describe como el estado de bienestar que se percibe en lo físico, mental, orgánico y social, no se trata solo de la ausencia de enfermedades sino de un equilibrio de todo lo concierne a la composición biopsicosocial del ser⁴⁶

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación.

4.1.1. Enfoque.

La investigación se elaboró basada en el enfoque cuantitativo, con este se explica la aparición de un problema, su solución o descripción de las situaciones que afectan a una población, grupo o realidad, se basa en la recolección de datos cuantificables, medibles y comprobables⁵⁵.

Para los efectos de la investigación acerca de una intervención educativa basada en los estilos de vida saludable dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025 el enfoque cuantitativo permitió aplicar una serie de estrategias pedagógicas basadas en los estilos de vida saludable, además de ello se aplicó un pre test y pos test lo que proporcionó evidencias basadas en la estadística descriptiva e inferencial acerca de la población y del impacto de la intervención educativa.

4.1.2. Tipo.

El tipo de investigación fue aplicativo, este tipo de investigación se compone de estudios que conlleven a ejecución de algunas propuestas, planes de acción o experimentación basadas en la solución del problema detectado para brindar información detallada de las variables y cómo actúan entre ellas ⁵⁵ en concordancia, en esta investigación se aplicó un plan de intervención educativa en estilos de vida saludable dirigida a los niños de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

4.1.3. Nivel.

En cuanto al nivel fue aplicativo, ya que se orientó a resolver un problema concreto de la realidad mediante la implementación de una estrategia educativa que buscó mejorar los estilos de vida en estudiantes de primaria. Este tipo de investigación se caracterizó por

aplicar conocimientos teóricos en un contexto específico, evaluando los efectos prácticos de una intervención sobre una población determinada, cuyo propósito fue generar cambios medibles y útiles para la toma de decisiones en salud y educación. La utilidad directa de los resultados en la práctica escolar y su posible replicabilidad reafirman su naturaleza aplicada⁵⁵ es por ello, que se determinó como lugar para la realización de la investigación la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú y en cuanto al tiempo de ejecución se desarrolló entre los meses de junio a septiembre de 2025.

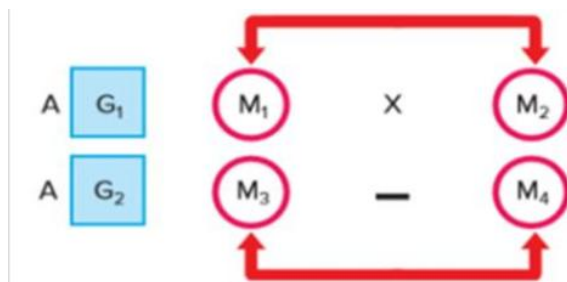
4.2. Diseño de Investigación

En cuanto al diseño se realizó una investigación cuasiexperimental, en la cual se contó un grupo de intervención en la que se aplicó una propuesta de solución (estrategia, herramienta, metodología, entre otras) en un momento único y se compararon los resultados de antes y después en la misma población de estudio⁵⁵. Es un diseño cuasiexperimental cuando se aplica en una única oportunidad el experimento no se trata de hacer varias pruebas hasta evidenciar el cambio sino ver cómo se puede mejorar o influir en la población en una sola oportunidad.

En lo que se refiere a la investigación propuesta se atendió a la intervención educativa de los estilos de vida saludable en los niños de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú en un único momento distribuido en sesiones educativas que fueron desarrolladas en el plan de intervención.

La investigación contó con un grupo control y uno de intervención, al grupo control no se le aplicó ningún tipo de intervención mientras que con el grupo de intervención se trabajó el plan de intervención educativa basada en los estilos de vida saludable durante tres semanas en 6 sesiones, es decir 2 sesiones por semana.

En la primera semana se aplicó en la primera sesión el pre test y en la segunda sesión se desarrolló el primer tema de los estilos de vida saludable, en la segunda semana en las sesiones tres y cuatro se desarrollaron los contenidos correspondientes a esa semana, en la tercera semana en la sesión cinco se realizó una sesión de resumen y refuerzo con todas las dimensiones de los estilos de vida saludable y en la sesión seis se aplicó el post test con el cual se verificó la eficacia de la intervención educativa en los estilos de vida saludable de los niños de primaria.



Leyenda:

G₁ = Grupo experimental (estudiantes de las secciones A y B)

G₂ = Grupo control (estudiantes de la sección C)

M₁ = Medición de los estilos de vida antes en grupo experimental

M₂ = Medición de los estilos de vida después en grupo experimental

M₃ = Medición de los estilos de vida antes en grupo control

M₄ = Medición de los estilos de vida después en grupo control

4.3. Hipótesis generales y específicas

4.3.1. Hipótesis general.

La intervención educativa es efectiva en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa.

“Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

4.3.2. Hipótesis específicas.

H.E.1:

La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión alimentación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

H.E.2:

La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

H.E.3:

La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

H.E.4:

La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

H.E.5:

La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

4.4. Identificación de las variables**Variable 1:**

Intervención educativa: Se define como un plan de acciones o estrategias pedagógicas orientadas a la resolución de un problema, mejora o transformación de situaciones que afectan a las personas a partir del desarrollo de temas o contenidos que conlleven a un aprendizaje y/o modificación de una conducta⁵⁰.

Dimensiones:

Diagnóstico

Planificación

Diseño de la intervención educativa

Variable 2:

Estilos de vida: Se compone de las preferencias o inclinaciones de las personas con respecto a sus conductas y actuación a lo largo de la vida, se constituyen como hábitos que están determinados por la interacción con el entorno, la familia, amigos, medioambiente, factores socioculturales, económicos, entre otros⁴³.

Dimensiones:

Alimentación.

Recreación.

Actividad física y deportiva.

Descanso.

Familia y amigos.

4.5. Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Intervención educativa	D.1: Diagnóstico (pre test)	- Identificación de saberes previo acerca de los estilos de vida saludable.	1 al 29	Escala de Likert Nunca: 1 A veces: 2 Casi siempre 3 Siempre: 4	Escala General Nada saludable (36-72) Poco saludable (73-108) Saludable (109-144)	Cuantitativa ordinal
	D.2: Planificación	- Contenidos. - Estrategias y recursos didácticos. - Tiempo de las sesiones.	No aplica			
	D 3: Diseño de la intervención educativa	- Objetivos. - Escenario de la intervención. - Metodología. Evaluación de la intervención. (Post test).	No aplica			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estilos de vida	D.1: Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de alimentación. - Cantidad y frecuencia de las comidas al día. - Cantidad de agua y líquidos consumidos. 	1 al 11	Escala de Likert Nunca: 1 A veces: 2 Casi siempre: 3 Siempre: 4	Escala General Nada saludable (36-72) Poco saludable (73-108) Saludable (109-144)	Cuantitativa ordinal
	D.2: Recreación	<ul style="list-style-type: none"> - Uso del tiempo libre 	12 al 16			
	D.3: Descanso y sueño	<ul style="list-style-type: none"> - Rutina de descanso y sueño 	17 al 20			

	D.4: Actividad física o deporte	- Actividad física.	21 al 24			
	D.5: Familia y amigos	- Relaciones interpersonales	25 al 29			

4.6. Población – Muestra

4.6.1. Población.

La población es el conjunto de elementos que comparten características similares y les afecta la misma problemática⁵⁵. En este sentido, la población estuvo conformada por estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú de 6to grado los cuales eran 70 distribuidos en tres secciones A (22 estudiantes), B (23 estudiantes) y C (25 estudiantes).

4.6.2. Muestra.

Se trabajó con una muestra censal⁵⁵ que supone el número total de los estudiantes los 70 estudiantes de 6to grado de la de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica - Perú. Para ello se consideró dos secciones una como grupo experimental y una sección como grupo control.

4.6.3. Muestreo

El muestreo fue intencional no probabilístico, para efectos de la investigación realizada se empleó la población total de los estudiantes de 6to grado que comparten características similares.

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

Se consideró como técnica la encuesta, la cual es un registro sistemático y organizado compuesto por una serie de interrogantes respecto a las variables de estudio⁵⁵. Para esta investigación se hizo uso de la encuesta que fue administrada a través de un cuestionario.

4.7.2. Instrumento.

Se utilizó el cuestionario, este se compuso de un conjunto de preguntas ordenadas en función de las variables⁵⁵. Para esta investigación fue seleccionado un cuestionario que fue aplicado como pre y post test respecto a los estilos de vida que fue diseñado por Salazar et al. (2002) y adaptado por Vásquez, A. (2023) el cual fue adaptado a la población de estudio y posteriormente validado por la investigadora⁵¹.

El instrumento se compone originalmente de 61 preguntas reunidas en siete dimensiones que se evalúan a través de una escala de Likert del 1 al 4 distribuidos así: Nunca (1); A veces (2); Frecuentemente (3); Siempre (4). Para los efectos de esta investigación y en consideración de la población seleccionada el instrumento solo fue considerado en cinco dimensiones y 29 preguntas, se usó la misma escala del 1 al 4 y fue validado por juicios de expertos.

La escala de evaluación general fue:

Nada saludable (36-72)

Poco saludable (73-108)

Saludable (109-144)

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

En cuanto a las técnicas de análisis y procesamiento de la información se hizo uso del paquete informático de Microsoft Excel versión 2016 para la organización de la información en base de datos y el SPSS versión 24.0 para el análisis descriptivo e inferencial.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos pre y post test, además del plan de intervención educativa en los estilos de vida dirigidos a los niños de 6° grado de educación primaria:

Tabla 1.

Distribución de los datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Datos sociodemográficos	Estudiantes de primaria	
Edad	fi	f%
11	42	60
12	28	40
Total estudiantes	70	100
Sexo		
M	34	49
F	36	51
Total	70	100
Lugar de nacimiento		
Perú	62	89
Otro país	8	11
Total	70	100
Tipo de familia:		
Nuclear	38	54
Extendida	15	22
Monoparental	17	24
Total	70	100

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 1.

Distribución de los datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

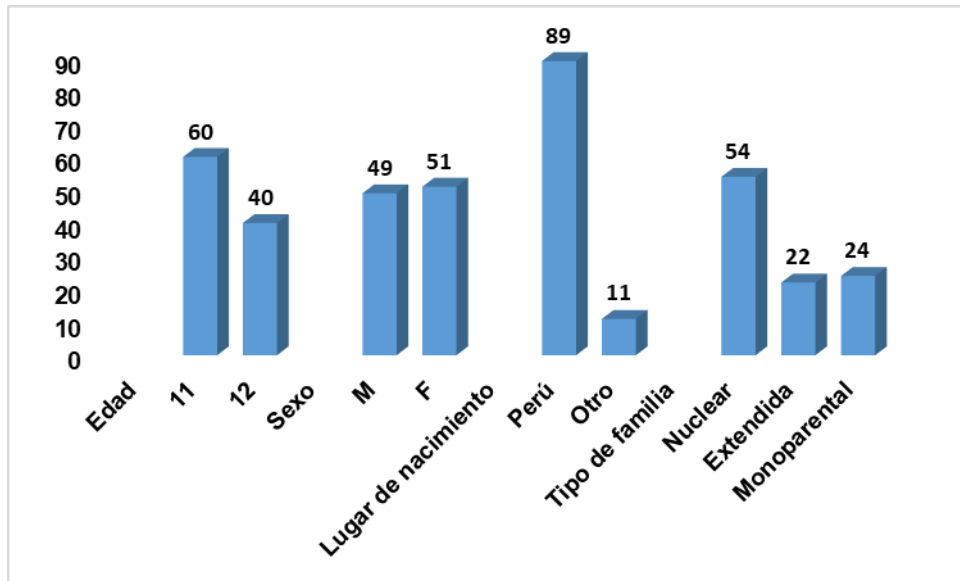


Tabla 2.

Intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025

	Estilos de vida				Total	
	Pre test		Pos test		f _i	f%
	f _i	f%	f _i	f%		
Nada saludable	1	2	0	0	1	1
Poco saludable	22	49	8	18	30	43
Saludable	22	49	37	82	59	84

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 2.

Eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

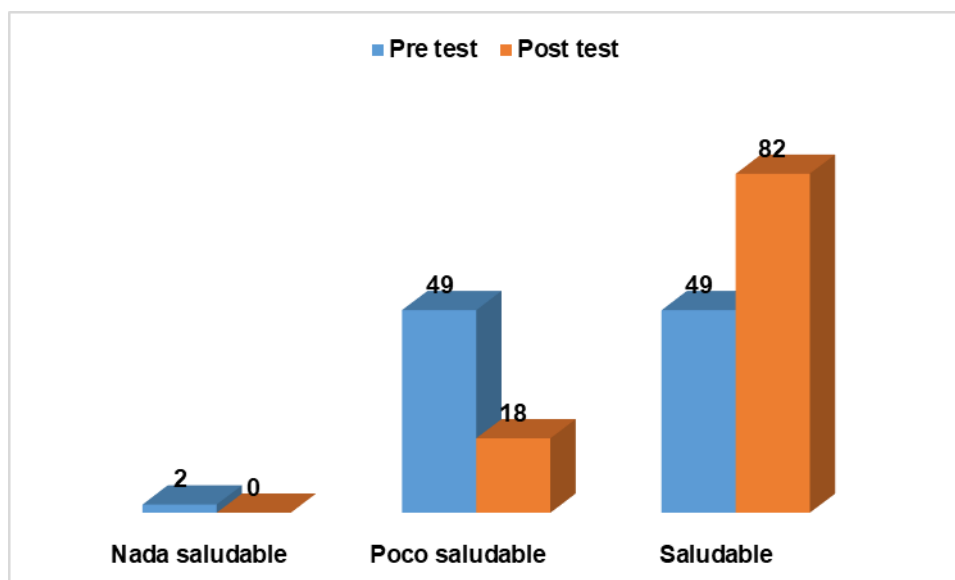


Tabla 3.

Intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú

	Estilo de vida				Total	
	Pre test		Pos test		fi	f%
	fi	f%	fi	f%		
Nada saludable	9	20	4	9	13	29
Poco saludable	16	35	10	22	26	57
Saludable	20	45	31	69	51	96

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 3.

Eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

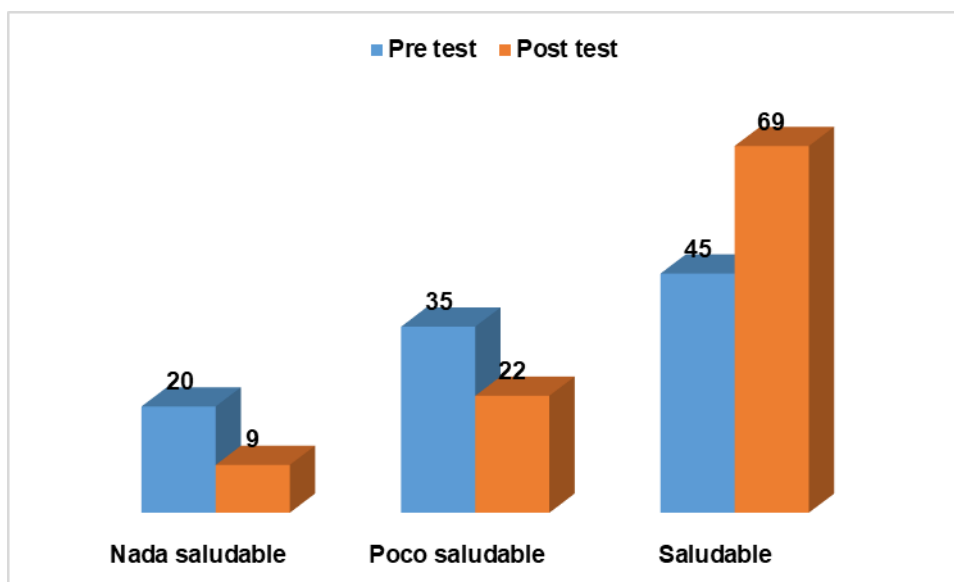


Tabla 4.

Intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

	Estilo de vida				Total	
	Pre test		Pos test		fi	f%
	fi	f%	fi	f%		
Nada saludable	16	36	11	24	27	60
Poco saludable	20	44	25	56	45	100
Saludable	9	20	9	20	18	40

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 4.

Eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

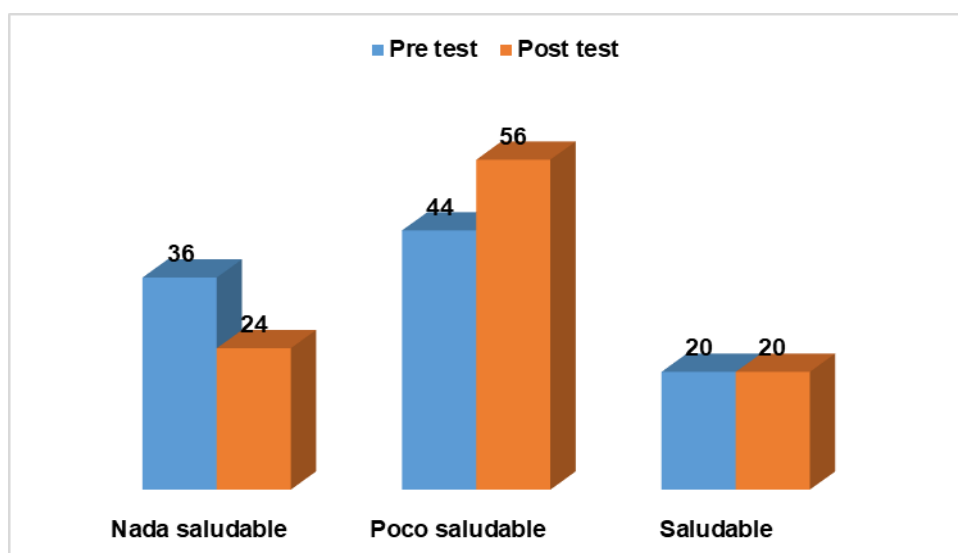


Tabla 5.

Intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

	Estilo de vida				Total	
	Pre test		Pos test		fi	f%
	fi	f%	fi	f%		
Nada saludable	12	26	2	4	14	30
Poco saludable	20	45	17	38	37	83
Saludable	13	29	26	58	39	87

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 5.

Efectividad de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

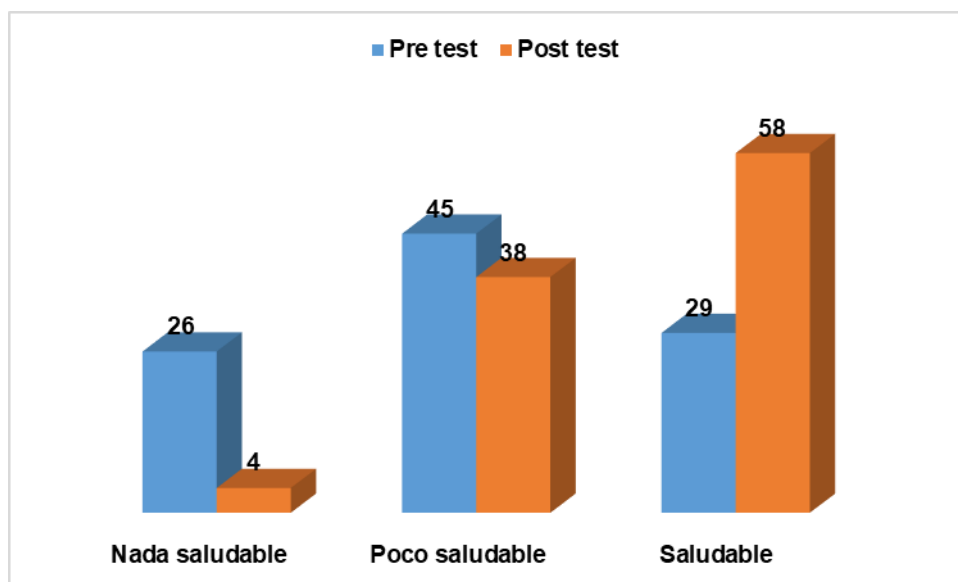


Tabla 6.

Intervención educativa y dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

	Estilo de vida Pre test		Estilo de vida Pos test		Total	
	f _i	f%	f _i	f%	f _i	f%
Nada saludable	13	29	2	4	15	33
Poco saludable	22	49	15	33	37	82
Saludable	10	22	28	63	38	85

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

Figura 6.

Efectividad de una intervención educativa en la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

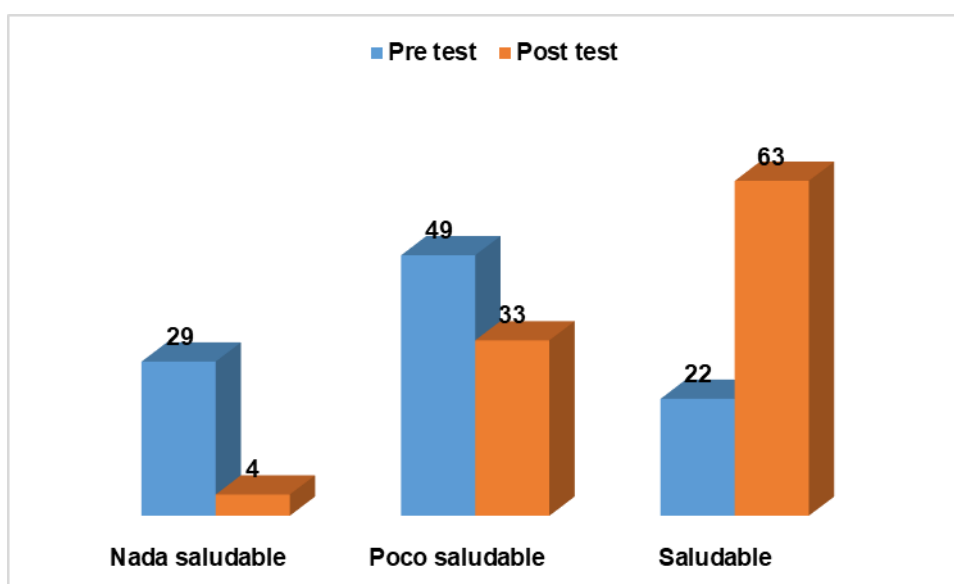


Tabla 7.

Intervención educativa en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Prueba Coeficiente de Kappa Cohen	
	Valor
Medida de concordancia	,011
Estándar asintótico Error^a	,029
Aproximación T^b	,421
Significancia aproximada	,674
N° de casos	45

Nota: Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estilos de vida aplicado a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025.

5.2. Interpretación de los Resultados

Los resultados obtenidos en cuanto al perfil sociodemográfico de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025, muestran que de los 70 estudiantes encuestados un 60% se encuentra en el rango de edad de los 11 años y un 40% está en el rango de los 12 años. De estos 51% son de sexo femenino y un 49% de sexo masculino. El 89% son nacidos en Perú y un 11% en otros países. El 54% de los estudiantes viven en una familia de nuclear, un 22% tiene una familia extendida y un 24% vive en una familia monoparental.

En cuanto a la eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025, se demostró que los estudiantes en el pre test que los estudiantes se encontraban en un 49% en el nivel de estilos de vida “poco saludable” y “saludable”, respectivamente, mientras que un 2% se encontraba en el nivel “nada saludable”, luego de aplicar la intervención educativa en el pos test los resultados demostraron que los estudiantes se ubicaron en un 82% en un nivel “saludable” y solo un 18% mostró un nivel “poco saludable”.

Los resultados en cuanto a la una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú demuestran que en pre test los estudiantes se encontraban en un 45% en el nivel “saludable”, un 35% “poco saludable” y un 20% en “nada saludable”, una vez aplicada la intervención educativa los resultados obtenidos fueron 69% en el nivel “saludable”, 22% en “poco saludable” y sólo 9% se ubicó en el nivel “nada saludable”.

Los resultados de la eficacia de la intervención educativa en la dimensión descanso y sueño se obtuvo que en el pre test un 44% de los estudiantes del grupo control se ubicaban en el nivel “poco saludable”, un 36% en el nivel “nada saludable” y solo el 20% se encontraba en el nivel “saludable”. Posterior a la intervención educativa se obtuvo un resultado que ubicaba al

45% de los estudiantes en el nivel “poco saludable”, el 24% en el nivel “nada saludable” y el 20% en “saludable”.

Seguidamente, los resultados para la dimensión actividad física en cuanto a la efectividad de la intervención educativa en el pre test los estudiantes se encontraban en un 45% en el nivel “poco saludable”, un 29% en el nivel “saludable” y un 12% “nada saludable”. En el pos test se obtienen los siguientes resultados que en un 58% luego de la intervención se ubican en el nivel “saludable”, en un 38% en el nivel “poco saludable” y un 4% en “nada saludable”. Los resultados demuestran una mejora en el estilo de vida actividad física de los estudiantes de primaria.

En lo que se refiere a la intervención educativa y su eficacia dimensión familia y amigos los resultados en el pre test 49% de los estudiantes se encontraban en el nivel “poco saludable”, 29% en el nivel “nada saludable” y 22% en el nivel “saludable”. Luego de la intervención educativa los resultados del pos test evidencian que se los estudiantes se ubican en un 63% en el nivel “saludable”, 33% en el nivel “poco saludable” y sólo 4% en el nivel “nada saludable” demostrando la efectividad de la intervención educativa basada en los estilos de vida.

Finalmente, El resultado para el índice de concordancia en cuanto a la efectividad de la intervención educativa en los estilos de vida permite asumir un valor aceptable del coeficiente de Kappa Cohen de ,674, este valor indica una concordancia sustancial al ubicarse en el rango de ,61 - ,80 en la escala de Cohen lo que se acepta la hipótesis de forma positiva en la cual la intervención educativa es efectiva en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

VI. Análisis de los Resultados

6.1. Análisis Inferencial

6.1.1. Prueba de normalidad

Tabla 8.

Test de normalidad de Shapiro-Wilk

Test de normalidad de Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,951	45	,057
Posttest	,912	45	,002

En la prueba de normalidad se tiene que el nivel de significancia fue de ,057 para el pre test y de ,002 para el pos test por lo cual el resultado es mayor a 0.05 lo que indica que las hipótesis siguen una distribución normal por lo cual se les aplicará una prueba paramétrica, en este caso la t de Student para muestras relacionadas mayores a 30 datos.

6.1.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 9.

Contrastación H1: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión alimentación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Estilo de vida dimensión Alimentación					
		Valor	Estándar asintomático Error ^a	Aproximación T ^b	Significancia aproximada
Media de concordancia	Kappa	-,005	,039	-,134	,893
N de casos		45			

Hi: La intervención educativa si es efectiva en la mejora de la dimensión alimentación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Ho: La intervención educativa no fue efectiva en la mejora de la dimensión alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Interpretación de la significancia

Tamaño del efecto	d	Referencia
Muy pequeña	0,01	Sawilowsky, 2009
Pequeña (pero no trivial)	0,20	Cohen, 1998
Media o Moderada	0,50	Cohen, 1998
Grande	0,80	Cohen, 1998
Muy grande	1,20	Sawilowsky, 2009
Enorme	2	Sawilowsky, 2009

Los resultados demuestran que la significancia en la dimensión alimentación es ,893 y el valor de $d = ,080$ donde un valor considerado “grande” por lo que se acepta que existe una significancia grande en la intervención educativa. En este sentido la intervención educativa fue efectiva y significativa en la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución educativa “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Tabla 10.

Contrastación H2: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

Estilo de vida dimensión Recreación					
		Valor	Estándar asintomático Error ^a	Aproximación T ^b	Significancia aproximada
Media de concordancia	Kappa	,059	,055	1,108	,268
N de casos		45			

H_i: La intervención educativa si es efectiva en la mejora de la dimensión recreación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

H₀: La intervención educativa no fue efectiva en la mejora de la dimensión recreación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Interpretación de la significancia

Tamaño del efecto	d	Referencia
Muy pequeña	0,01	Sawilowsky, 2009
Pequeña (pero no trivial)	0,20	Cohen, 1998
Media o Moderada	0,50	Cohen, 1998
Grande	0,80	Cohen, 1998
Muy grande	1,20	Sawilowsky, 2009
Enorme	2	Sawilowsky, 2009

Los resultados demuestran que la correlación entre las muestras en el coeficiente de Cohen fue de 0,268 lo que indica un valor de $d = 0,20$ es decir se trata de una significancia pequeña pero no trivial por lo que se acepta la hipótesis alternativa por obtenerse una diferencia pequeña, aceptando la hipótesis positiva donde la intervención educativa si fue significativa en la mejora dimensión recreación, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Tabla 11.

Contrastación H3: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

Estilo de vida dimensión descanso y sueño					
		Valor	Estándar asintomático Error ^a	Aproximación T ^b	Significancia aproximada
Media de concordancia	Kappa	,054	,063	,990	,322
N de casos		45			

Hi: La intervención educativa si es efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño, en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Ho: La intervención educativa no fue efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Interpretación de la significancia

Tamaño del efecto	d	Referencia
Muy pequeña	0,01	Sawilowsky, 2009
Pequeña (pero no trivial)	0,20	Cohen, 1998
Media o Moderada	0,50	Cohen, 1998
Grande	0,80	Cohen, 1998
Muy grande	1,20	Sawilowsky, 2009
Enorme	2	Sawilowsky, 2009

Los resultados obtenidos para la hipótesis H3 en la prueba de coeficiente de Kappa de Cohen se evidencian un valor de significancia de ,322 es decir un valor que indica que la intervención educativa obtuvo una significancia pequeña, por lo que se acepta la hipótesis de que si fue significativamente pequeña en la dimensión descanso y sueño. Se debe recordar que en esta intervienen múltiples que pueden hacer que esta variable no reaccione igual ante la intervención.

Tabla 12.

Contrastación H4: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

Estilo de vida dimensión Actividad Física					
		Valor	Estándar asintomático Error ^a	Aproximación T ^b	Significancia aproximada
Media de concordancia	Kappa	-,052	,045	1,053	,292
N de casos		45			

Hi: La intervención educativa si es efectiva en la mejora de la dimensión actividad física de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Ho: La intervención educativa no fue efectiva en la mejora de la dimensión actividad física de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Interpretación de la significancia

Tamaño del efecto	d	Referencia
Muy pequeña	0,01	Sawilowsky, 2009
Pequeña (pero no trivial)	0,20	Cohen, 1998
Media o Moderada	0,50	Cohen, 1998
Grande	0,80	Cohen, 1998
Muy grande	1,20	Sawilowsky, 2009
Enorme	2	Sawilowsky, 2009

Los resultados del coeficiente de Cohen muestran una significancia de ,0292 un valor que indica una significancia pequeña en la dimensión actividad física aceptando la hipótesis positiva que establece que la intervención educativa si tiene una pequeña efectividad en la mejora de la dimensión actividad física de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025

Tabla 13.

Contrastación H5: La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.

		Estilo de vida dimensión Familia y Amigos			
		Valor	Estándar asintomático Error ^a	Aproximación T ^b	Significancia aproximada
Media de concordancia	Kappa	,050	,054	1,139	,255
N de casos		45			

H_i: La intervención educativa si es efectiva en la mejora de la familia y amigos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

H₀: La intervención educativa no fue efectiva en la mejora de la dimensión familia y amigos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Interpretación de la significancia

Tamaño del efecto	d	Referencia
Muy pequeña	0,01	Sawilowsky, 2009
Pequeña (pero no trivial)	0,20	Cohen, 1998
Media o Moderada	0,50	Cohen, 1998
Grande	0,80	Cohen, 1998
Muy grande	1,20	Sawilowsky, 2009
Enorme	2	Sawilowsky, 2009

Los resultados muestran una significancia de ,255 y un valor que determinando la aceptación de la hipótesis positiva en una significancia pequeña en la dimensión familia y amigos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de los Resultados.

Los resultados de la investigación en función de los objetivos se tienen que para el objetivo general Determinar la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025 el resultado para el índice de concordancia permitió asumir un valor aceptable del coeficiente de Kappa Cohen de ,674 los valores referenciales de este coeficiente se encuentran distribuidos entre 0 y 1 mientras más cercanos al 1 se encuentren los resultados del coeficiente se dice que la significancia es alta, este valor indica que se acepta la hipótesis positiva con una significancia media alta en la cual la intervención educativa aplicada es significativa en mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.

Este resultado concuerda con el obtenido por Driéguez y Pradeiro (España, 2024) quienes demostraron que los planes de intervención educativa dirigido a los niños de primaria tienen efectividad en sus estilos de vida. En lo nacional también se relaciona con el estudio realizado por Angulo (Pasco, 2024) quien desarrolló un programa de intervención para la mejora de los estilos de vida en niños de primaria de forma efectiva. Desde lo teórico Touriñán (2023) establece que la intervención educativa busca a través de una serie de acciones que encuentran su base en la pedagogía la transformación de las conductas, en concordancia Ramos (2021) enfatiza que la intervención educativa busca contribuir con la apropiación de los conocimientos y aprendizaje de quienes participan en ella para cambiar o mejorar una situación.

Cabe destacar que es de suma importancia continuar con este tipo de intervenciones desde la prevención y promoción de la salud en la labor de los profesionales de la enfermería, como lo refiere el modelo de promoción

de la salud de Nola Pender, debido a que, se evidenció que si bien fue efectiva la intervención realizada se amerita de nuevas intervenciones que refuercen los conocimientos y de un trabajo coordinado con los docentes donde también se puedan incluir en estas intervenciones a las familias de los niños.

Con respecto al primer objetivo específico referido a Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025 los resultados permitieron verificar que los estudiantes se ubicaron en un 82% en un nivel “saludable” en la dimensión alimentación posterior a la intervención educativa. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Tarqui et al., (Lima, 2023) y Ramírez et al., (México, 2021) en ambos estudios se demuestra que las intervenciones educativas dirigidas a los estudiantes de primaria permiten efectivamente mejorar la dimensión alimentación aportando nuevos conocimientos a los niños quienes aprenden de nutrición y alimentación saludable.

Desde lo teórico Martín y Marcos (2018) definen los estilos de vida saludables a partir de prácticas y conductas que permiten el mantenimiento de la salud, las cuales están distribuidas en dimensiones donde la alimentación es una de las más fundamentales, al respecto Buschini (2016) señala que la alimentación debe convertirse en una prioridad en cada uno de los espacios de la vida del ser humano y debe ser tratada como un tema de interés en lo educativo, pues, en esta época moderna la alimentación se ha convertido en un problema para la salud pública mundial por la cantidad de elementos en contra que tiene la alimentación saludable en su acceso y como comportamiento.

Los resultados en cuanto al segundo objetivo específico Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión de actividad recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú se logró evidenciar que la intervención educativa

fue efectiva al elevar en un 69% al nivel “saludable” los resultados obtenidos en el cuestionario pos test aplicado a los estudiantes de primaria. Con respecto a ello, se establece una relación con las investigaciones de Wunsch et al., (Alemania, 2024) y Rashid et al. (Malasia, 2022) en ambos estudios se logró evidenciar y relacionar la efectividad de una intervención educativa con la mejora en los estilos de vida respecto a la recreación, en estos estudios se hizo uso de estrategias interactivas con las cuales los estudiantes se distraían a la par de que aprendían acerca de los estilos de vida obteniendo resultados significativos.

En el contraste teórico se puede mencionar Monsalve (2016) resalta la necesidad de contar con tiempo libre de recreación y ocio, debido a que, estos se constituyen como elementos que influyen directamente en la salud psicológica, emocional y biológica de las personas, de ahí la importancia de promover estilos de vida que consideren a la recreación como parte de sus rutinas saludables. Lo expuesto a su vez se identifica con la teoría ecológica del desarrollo de Bronfenbrenner, 1987, en la cual Frías (2003) señala la importancia que tiene para la salud la relación con el entorno que tienen las personas y esta relación se fortalece a partir de las actividades de recreación.

En el tercer objetivo específico orientado hacia Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, se obtuvo que la intervención educativa no causó ningún cambio significativo manteniéndose el mismo número de estudiantes con un 20% en el nivel “saludable”, en esta dimensión los resultados permiten pensar en otros factores que puedan intervenir en las rutinas de descanso y sueño de los estudiantes para las cuales se debe aplicar una intervención con una mayor cantidad de tiempo o incluir a los padres de los niños de forma tal que se pueda influir sobre las dinámicas y hábitos de toda la familia. estos resultados se relacionan con la investigación de Wunsch et al., (Alemania, 2024) quien no pudo evidenciar cambios significativos en los estilos de vida

de familia en general entendiendo que hay otros elementos que no dependen del investigador sino del pensamiento y relación del núcleo familiar.

En lo teórico Capellán et al., (2023) y Gonzáles et al., (2024) identifican las rutinas de descanso y sueño con las horas que destinan las personas a dormir y brindar un descanso al cuerpo, en el descanso se incluyen actividades que no estén relacionadas con tareas de trabajo o académica y que no generen cansancio. estos autores afirman que es necesario incluir, mantener y fortalecer las rutinas de descanso y sueño en cualquier etapa de la vida, debido a que, pareciera que en la actualidad las personas no tienen el tiempo para ello.

En cuanto al cuarto objetivo específico; Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, en el pos test los resultados evidencian que en un 58% los estudiantes se ubican en el nivel “saludable” en esta dimensión hubo una efectividad que se reflejó además en la disminución del número de estudiantes que se encontraban en el pre test en el nivel “nada saludable” y en el pos test pasaron al nivel “poco saludable” lo que indica que si fue efectiva con significancia pequeña en este grupo la intervención educativa. Lo expuesto se puede comparar con la investigación de Tarqui et al., (Lima, 2023) y Marcatoma Antabamba (2023) quienes exponen una mejora significativa en la condición física de los niños a partir de la intervención educativa.

Al respecto, Moreno (2023) insiste en la necesidad de incorporar rutinas de actividad física a los estilos de vida saludable, debido a que, la actividad física es necesaria para mantener un buen estado de salud. En concordancia, Rodríguez (2017) menciona que las rutinas saludables diarias ameritan de la incorporación de actividades físicas, mismas que no

sean parte del trabajo de la persona, sino que estén destinadas a mejorar y cuidar su salud orgánica.

Finalmente, en el quinto objetivo específico donde se buscó Determinar la eficacia de una intervención educativa en dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú se obtuvo que luego de la intervención educativa en el pos test los estudiantes se ubican en un 63% en el nivel “saludable” lo que quiere decir que si se demostró la efectividad en esta dimensión. Los resultados se consideran parecidos a los que Wunsch et al., (Alemania, 2024) en cuanto a importancia de incluir a la familia en las intervenciones educativas dirigidas a las mejoras de los estilos de vida y en consecuencia a los cambios en conductas poco saludables que desde la familia los niños heredan y que se convierten en hábitos no saludables, esta dimensión demuestra el valor de la familia en la salud de todos sus miembros.

En cuanto a la familia y amigos, Greppi (2012) refiere a la familia como un espacio de crecimiento y un lugar donde por excelencia se aprenden y heredan los estilos de vida, cabe destacar que desde la familia y la interrelación que se tiene con ella y los amigos las personas aprenden no solo las normas culturales y sociales sino además encuentran desde lo emocional y psicológico un apoyo que les brinda equilibrio, lo que a su vez favorece a la salud. Lo expuesto, encuentra una base en la teoría del aprendizaje sociocultural de Vygotsky (1979) en donde según Carrera y Mazzarella (2001) existe una influencia del entorno sociocultural que es determinante en el aprendizaje de las conductas de las personas.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se concluye que:

1.- El perfil sociodemográfico de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025, muestra que se encuentran en un rango de edad en un 60% en la edad de 11 años, 51% son mujeres en un 89% son nacidos en Perú.

2.- La intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025 el resultado para del coeficiente de Kappa Cohen que fue de ,674 permite alcanzar significativamente el objetivo al evidenciar que si fue efectiva la intervención aplicada.

3.- En la dimensión alimentación de los estudiantes de primaria se obtiene un nivel “saludable” tras la aplicación de la intervención educativa de un 82% evidenciando una mejora significativa en esta dimensión.

4.- En la dimensión logró alcanzar una eficacia significativa al elevar a un 69% al nivel “saludable” a los estudiantes de primaria.

5.-En la dimensión descanso y sueño se obtuvo que la intervención educativa no causó ningún cambio significativo manteniéndose el mismo número de estudiantes con un 20% en el nivel “saludable”.

6.- Se alcanza en la dimensión actividad física, resultado significativo no solo en elevar el nivel de vida de los estudiantes sino en cuanto a la disminución de los que se encontraban en el nivel “poco saludable” donde se evidenció que en un 58% los estudiantes.

7.- En la dimensión familia y amigos se obtuvo un resultado en el pos test de un 63% de los estudiantes en el nivel “saludable” lo que quiere decir que si fue significativa la efectividad en esta dimensión.

Recomendaciones

Al Director de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú continuar con programas de intervención dirigidos a la promoción de la salud donde se puedan involucrar a los docentes y a todo personal de la escuela.

A la Sub Directora de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú continuar brindando el apoyo a los futuros profesionales de la enfermería para la realización de investigaciones donde se beneficien a todos involucrados del proceso educativo.

A los estudiantes de primaria y sus padres se les recomienda vigilar en beneficio de la mejora sus estilos de vida en función de las mejoras que deben implementarse especialmente en la dimensión descanso y sueño donde las rutinas familiares son determinantes para que los niños y niñas cuenten con buenos hábitos y conductas hacia el descanso.

A los futuros profesionales de la enfermería continuar realizando investigaciones aplicadas cuya finalidad sea la promoción y prevención en los temas de salud dirigidos a los estudiantes de primaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gallegos Palacios, G.P. Estilos de vida saludables: una propuesta pedagógica para formar hábitos en las niñas y niños del grupo caminantes de 1 a 2 años. Tesis de pregrado [internet] Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. España. [citado el 9 de julio de 2025] <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/53317/gpgallegop.pdf?sequence=1>
2. Campo Terner, L. Herazo Beltrán, Y., García Puello, F. Suárez Villa, M., Mendez, O., Vásquez De La Hoz, F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. [internet] 2017 [citado el 9 de julio de 2025] 33 (3): 419-428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
3. Porras Marroquín, E.J. Estilos de vida saludables en escolares de primaria, área metropolitana del Departamento de Guatemala, 2021. Revista SEP. [internet] 2021 [citado el 9 de julio de 2025] 7 (1): 55-65. <https://revistasep.usac.edu.gt/index.php/RevistaSEP/article/view/233/273>
4. UNICEF (2019) Informe nutricional de la infancia 2019: Niños, alimentación y nutrición. [internet] 2019 [citado el 11 de jun de 2025] Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
5. Díaz M, Belén M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. Pediatría. [internet] 2015 [citado el 9 de julio de 2025] 48: 5-20. <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-articulo-estilos-vida-autoimagen-estudiantes-colegios-S012049121500004X>
6. Organización Panamericana de la salud. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe Santiago de Chile: Naciones

- Unidas (CEPAL) [internet] 2018 [citado el 11 de junio de 2025]
Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49616/9789251310595_spa.pdf
7. Muñoz Heras, A., Fernández Pedraza, N., y Navarro Patón, R. Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity* [internet] 2015 [citado el 05 de jun de 2025] 1 (1): 87. <https://doi.org/10.17979/sportis.2015.1.1.1402>
 8. Lalonde, M. Informe Lalonde. Informe No.31-1374. Gobierno de Canadá. 1974. [internet] 1974 [citado el 05 de jun de 2025] Disponible en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>.
 9. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Situación Nutricional Encuesta Nacional de La Situación Nutricional En Colombia, (64), 325. [internet] 2010 [citado el 11 de junio de 2025] Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RID/VS/ED/GCFI/ Base de datos ENSIN - Protocolo Ensin 2010.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RID/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf)
 10. Fuster, V. *Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida.* [internet] Barcelona: Planeta. 2010. [citado 06 de jun 2025] Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-monstruos-supersanos-habitos-saludables-para-toda-la-vida-barri-osesamo/9788408091622/1653847>
 11. Rueda, R., Ruiz, J. Estrategias para la enseñanza de la alimentación saludable en la educación infantil. *Revista de Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales* [internet] 2020 [citado el 9 de julio de 2020] 35 (1): 17-28. <https://doi.org/10.7203/dces.35.1.15987>
 12. Blanco, S. *Educación en Salud: Intervención Educativa sobre hábitos saludables en Educación Primaria. Propuesta Didáctica.* 2019. [Internet] Tesis para optar al grado de Primaria.

Universidad de Valladolid. España. [citado el 5 de jun de 2025]
Disponible en:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39165/TFG-O-1776.pdf?sequence=1>

13. Driéguez Castaño, P., Pradeiro, Gaias, F. Una propuesta educativa para educación infantil donde se integra la alimentación, el descanso y la actividad física. *SouthFloridaJournalof Development* [internet] 2024 [citado el 9 de julio de 2025] 5 (12): 1-15. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/4783/3262>
14. Bennasar García, M.I., López Guillén, R.G., García Quezada, R., Rodríguez Reyes, E.A., Ramírez Rodríguez, Y.J., Capellán Caraballo, R.L., Portes-Peña, J.R. Acciones educativas para la formación de estilos de vida saludable en estudiantes de educación superior. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación [internet] 2025 [citado 1 de julio de 2025] 64: 532-540. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9959849>
15. Wunsch K, Fiedler J, Hubenschmid S, Reiterer H, Renner B, Woll A. An mHealth Intervention Promoting Physical Activity and Healthy Eating in a Family Setting (SMARTFAMILY): Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. [internet] 2024 [citado el 16 de julio de 2025] 12:e51201. Published 2024 Apr 26. doi:10.2196/51201
16. Balderas-Arteaga N, Mendez K, Gonzalez-Rocha A, Pacheco-Miranda S, Bonvecchio A, Denova-Gutiérrez E. Healthy lifestyle interventions within the curriculum in school-age children: systematic review and meta-analysis. *Health Promot Int*. [internet] 2024 [citado el 16 de julio de 2025] 39(2):daae020. doi:10.1093/heapro/daae020
17. Rashid AF, Wafa SW, Abd Talib R, Abu Bakar NM. An interactive Malaysian Childhood Healthy Lifestyle (i-MaChEL) intervention

programme to change weight-related behaviour in preschool child-parent dyads: Study protocol of a cluster randomised controlled trial. PLoS One. [internet] 2022 [citado el 16 de julio de 2025] 17(10):e0276843. Published 2022 Oct 31. doi:10.1371/journal.pone.0276843

18. Ramírez-Rivera, D.L, Martínez-Contreras T, Ruelas A.L, Henry-Mejia G, Quizán-Plata T, Esparza-Romero J, Haby MM, Díaz-Zavala RG. Efecto de una intervención en línea de cambio en el estilo de vida sobre el puntaje zIMC de escolares mexicanos: protocolo de ensayo controlado aleatorizado piloto cegado a evaluadores durante la pandemia por COVID-19. *Revista Especializada Nutrición Humana Dietética* [Internet]. 2021 [citado 12 de junio de 2025]; 25 (2). Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1320>
19. Angulo Atencio, H.E. Programa educativo sobre promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco, N° 34052-Pasco, 2021. Tesis de maestría [internet] Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, 2024 [citado el 1 de julio de 2025] <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/4066>
20. Tarqui-Mamani CB, Sanabria-Rojas HA, Pereyra-Zaldívar H, Galarza-Anglas AA, Alcántara-Valdivia PE, Portugal-Benavides WJ, Álvarez-Dongo D, Espinoza-Oriundo P. Intervención educativa para reducir el sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria en Lima. *diagnostico* [internet]. 28 de febrero de 2023 [citado 11 de junio de 2025];62(1):e426. Disponible en: <https://revistadiagnostico.fihu.org.pe/index.php/diagnostico/article/view/426>
21. Marcatona Palomino, J.J. Programa de Estilo de Vida Saludable en Confinamiento Covid- 19 y Condición Física en Estudiantes de la Institución Educativa N° 55008- Antonio Centeno Zela de Huaquirca de Antabamba- 2021. [internet] 2023. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

- [citado el 12 de junio de 2025] Disponible en: https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/1033/T_0666.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. López M, Alcoceba I, Castro MJ. Assessment of an Educational Intervention to Improve Healthy Life Habits in Children Living in Vulnerable Socioeconomic Conditions. *Int J Environ Res Public Health*. [internet] 2021 [citado el 16 de julio de 2025] 18(9):4495. Published 2021 Apr 23. doi:10.3390/ijerph18094495
23. Touriñán López, J.M. Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica. *Revista Portuguesa de Pedagogía* [internet] 2011 [citado el 1 de julio de 2025] Extra-serie: 283-307. Disponible en: https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/download/1647-8614_Extra-2011_23/771/3483
24. Ramos Osorio, E., y Espinosa Tavera, E. Intervención educativa y mejora de la enseñanza en un posgrado profesionalizante para docentes. *CPU-e. Revista de investigación educativa*. [internet] 2021 [citado el 1 de julio de 2025] 33: 130-155. DOI: 10.25009/cpue.v0i33.2764
25. Jordán Padrón Marena, Pachón González Liliam, Blanco Pereira María Elena, Achiong Alemañy Mercy. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. *Rev. Med. Electrón.* [Internet]. 2011 [citado 03 de julio de 2025] 33(4): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400017&lng=es.
26. Amaro Yopez, A., Plácido Juárez, L., Rodríguez Rico, R., Eutiquio Soni, G., Enríquez García, F., El diagnóstico como base de la intervención educativa. *Revista Biológico Agropecuaria Tuxpan* [internet] 2024 [citado el 3 de julio de 2025] Disponible en: <http://www.doi.org/10.47808/revistabioagro.v12i1.538>
27. Hermosillo Rodríguez, J.M. Guía para el diseño de programas socioeducativos de atención a la infancia. *Foro de educación*

- [internet] 2009 [citado el 3 de julio de 2025] 7 (11): 287-301. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544586021.pdf>
28. Greppi, D. Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Tesis para la licenciatura en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana. Rosario – Campos Lagos, 2012. [Internet] 2012 Universidad Abierta Interamericana, Argentina. [citado: 23 de mayo de 2023] Disponible en: <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
29. Carrera, B., Mazzarella, C. Vygotsky: enfoque sociocultural. [internet] 2001 [citado 10 de julio de 2025] 5 (13): 41-44. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
30. Powles, J. Cambio de estilos de vida y salud, documento de antecedentes para las discusiones técnicas de la 43 Sesión del Comité Regional de setiembre de 1991 de la Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para el Pacífico Occidental Manila, Filipinas. Asia Pacífico en: Estilos de vida en la salud. Vargas Oreamuno, L. [internet] Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
31. Martín-Aragón S, Marcos Pasero H. La nutrición del adolescente: hábitos saludables. Revista de Farmacia [internet] 2018 [citado el 10 de julio de 2025] 22 (10): 42-47. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d399a1f299952068445f58a>
32. Bennassar Veny, M. Estilos de vida y salud. 2012. Universitat de les Illes Balears
33. Frías-Armenta, M., López Escobar, A. E., Díaz-Méndez, S.G. Predictores de la conducta antisocial juvenil: un modelo ecológico. Estudios de Psicología. [internet] 2003 [citado el 3 de junio de 2025] 8 (1): 15-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/261/26180103.pdf>

34. Rippe, J.M. Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. *Am J Lifestyle Med.* [internet] 2018 [citado el 19 de junio de 2025] 20;12(6):499-512. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6367881/>
35. Buschini, J. La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina: Pedro Escudero y el Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946. [internet] 2016 [citado el 18 de junio de 2025] 43 (79): 129-156. <http://dx.doi.org/10.21678/apuntes.79.868>
36. Programa académico PROFA. Universidad Veracruzana. Alimentación como estilo de vida saludable. Guía Práctica. [internet] 2019 [citado el 3 de julio de 2025] <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>
37. Capellán Caraballo, R.L. Ramírez Rodríguez, Y.J., Bennisar García, M.I. Vida Saludable: Influencia de la actividad física, el descanso, la higiene y la nutrición. FIPCAEC [Internet]. 2023 [citado 3 de julio de 2025] 8 (2):576-94. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/846>
38. Moreno Rodríguez, J. Actividad física, deporte y hábitos saludables en edad escolar. [internet] 2023. [citado el 3 de julio de 2025] <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29469/1/TFG-Moreno%20Rodr%C3%ADguez,%20Juan.pdf>
39. Rodríguez Benítez, J. Hábitos y estilos de vida en la Adolescencia y convivencia familiar. [internet] 2017 [citado el 3 de julio de 2025] <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf>
40. Quizán T., Anaya Cl., Esparza Orozco M. Espinoza A., Bolaños A. Efectividad del programa promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. México 2013. [Internet] 2013 [citado: 23 de mayo de 2025] 21

- (42): 175-203. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41728341008>
41. Capellán Caraballo, R.L. Ramírez Rodríguez, Y.J., Bennasar García, M.I. Vida Saludable: Influencia de la actividad física, el descanso, la higiene y la nutrición. FIPCAEC [Internet]. 2023 [citado 3 de julio de 2025] 8 (2):576-94.
<https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/846>
42. Gonzales Aquisé, J., y Mamani Ramos, M. Estilos de vida y hábitos nutricionales en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa “San Francisco de Borja” Juliaca-2024. Tesis de pregrado [Internet] Universidad Privada de San Carlos. Facultad de Ciencias; 2024 [citado 20 de mayo de 2025] Disponible en:
https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/1008/Juliaca_Carmen_GONZALES_AQUISE__Melisa_MAMANI_RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Monsalve Londoño, S. Vida saludable: actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil. [internet] 2016 [citado el 3 de julio de 2025] <https://repository.ces.edu.co/server/api/core/bitstreams/d4372914-432f-4460-8a35-dc01dc5262d9/content>
44. Yera, A., García, R., Cambil, J. Teorías y modelos de Nola Pender y Patricia Benner: su conexión con la prevención del cáncer de piel. Medisur [internet]. 2024 [citado 6 de jun 2025]; 22 (4): 1-9. Disponible en:
<http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45223>
45. Díaz Sánchez, R., y Arias Torres, D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. [internet] 2021. Disponible en:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf
46. Touriñan López, J.M. El concepto de educación: La confluencia de criterios de definición, orientación formativa temporal y

- actividad común como núcleo de contenido de su significado. Revista Boletín Redipe. [internet] 2021 [citado el 3 de julio de 2025] 10 (6): 33-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8116452.pdf>
47. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Internet]. [citado 20 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/305911-guia-tecnica-parala-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente>
48. Cerna, J. estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la IE de Cajamarca 2018. [Internet] [citado 20 de mayo de 2025] Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2867/T016_41395623_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Jordán Padrón Marena, Pachón González Liliam, Blanco Pereira María Elena, Achiong Alemañy Mercy. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2011 [citado 03 de julio de 2025] 33 (4): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400017&lng=es.
50. Vásquez A. Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E San Martín De Socabaya, Arequipa 2022. [Internet] Universidad Católica Santa María; 2023. [consultado 20 de mayo de 2025] Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0079e128-4def4b39-9ad9-7d9a86903233/content>
51. Schunk, D.H. Teorías del aprendizaje: Una perspectiva educativa. 2012. Pearson Educación
52. Dubet, F. Los estudiantes. Revista de investigación educativa. [internet] 2005 [citado el 10 de julio de 2025] 1: 1-78. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121715008.pdf>

53. Gonzales, I. El recurso didáctico. Usos y recursos para el aprendizaje dentro del aula. Escritos en la Facultad [internet] 2015 [citado el 10 de julio de 2025] 11(109): 15-18. Disponible en:
https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/571_libro.pdf.
54. Rojas, M., Jaime, L., Valencia, M. Efectividad, eficacia y eficiencia en equipos de trabajo. Revista Espacios. [internet] 2017 [citado el 16 de julio de 2025] 39 (6): 11-26.
<https://www.revistaespacios.com/a18v39n06/a18v39n06p11.pdf>
55. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista-Lucio, P. Metodología de la Investigación. 2014. (6ª ed) McGraw-Hill.
56. Gonzáles, V.B., Antún, M.C. Escasany, M., Casagrande, M.L., Raele, G., Rossi, M.L. Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dieta [internet] 2021 [citado 3 de julio de 2025] 39 (174): 32-38.
<https://www.aadynd.org.ar/descargas/diaeta/03-Evaluacion-Gonzales.pdf>
57. Vega, L. Educación nutricional y alimentaria efectiva en la prevención de la obesidad infantil. Tesis Pregrado. [Internet] Universidad de Valladolid, 2024 [citada: 23 de mayo de 2025] Disponible en:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/71180/TFG-B.%202299.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Mendoza, D., Mejia, C. Efecto de un programa educativo sobre salud en estudiantes de la serranía peruana durante el COVID-19. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria* [internet] 2021 [citado el 28 de octubre de 2025] 41 (3): 141-149: DOI: 10.12873/413mendoza

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, ICA – PERÚ, 2025.

Responsable: Rosmery Bendezú Suarez

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál fue la eficacia de la intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>La intervención educativa es efectiva en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.</p>	<p>Variable 1: Intervención educativa</p> <p>Dimensiones: D.1: Diagnóstico D.2: Planificación D.3: Diseño del plan de intervención.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Tipo de investigación: Aplicativo.</p> <p>Nivel de Investigación: Aplicativo.</p> <p>Diseño: Cuasi-experimental.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1</p> <p>¿Cuál es la eficacia de una intervención educativa en la dimensión de alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1</p> <p>Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión alimentación de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H.E.1</p> <p>La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión alimentación, en los estudiantes de primaria de la</p>	<p>Variable 2: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones: - D.1: Alimentación - D.2: Recreación - D.3.: Actividad física.</p>	<p>Población: 81 estudiantes de 6to grado de primaria.</p> <p>Muestra: 81 estudiantes de 6to grado de primaria.</p> <p>Técnica e instrumentos:</p>

<p>Educativa. “Julio C. Tello”, Ica-Perú, 2025?</p> <p>P.E.2 ¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica-Perú?</p> <p>P.E.3 ¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica - Perú?</p> <p>P.E.4 ¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica - Perú?</p> <p>P.E.5</p>	<p>O.E.2 Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p> <p>O.E.3 Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p> <p>O.E.4 Determinar la eficacia de una intervención educativa en la dimensión actividad física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p>	<p>Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025.</p> <p>H.E.2 La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión recreación dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p> <p>H.E.3 La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión descanso y sueño dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p> <p>H.E.4 La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión actividad</p>	<p>- D.4: Descanso.</p> <p>- D.5: Familia y amigos.</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Métodos de análisis de datos Estadísticas: descriptiva e inferencial.</p>
--	---	--	---	--

<p>¿Cuál fue la eficacia de una intervención educativa en la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica - Perú?</p>	<p>O.E.5 Determinar la eficacia de una intervención educativa en dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p>	<p>física dirigido a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p> <p>H.E.5. La intervención educativa es efectiva en la mejora de la dimensión familia y amigos dirigida a los estudiantes de primaria de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú.</p>		
---	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario Estilos de Vida

Modificado por Vásquez A. en el 2023 ²⁷

Edad: _____

Sexo M () F ()

Lugar de procedencia: _____

Vives con: _____

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta de este cuestionario y marca con un aspa (X) la alternativa que te parezca correcta, por favor se totalmente sincero (a).

Escala de respuestas: 1: NUNCA 2: A VECES 3: CASI SIEMPRE 4: SIEMPRE

ÍTEMS	1	2	3	4
TIPO DE ALIMENTACIÓN				
1. Desayunas todos los días				
2. Almuerzas todos los días.				
3. Cena todos los días.				
4. Consumes leche o productos lácteos a diario				
5. Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario				
6. Consumes vegetales a diario				
7. Tomas entre 6-8 vasos de agua por día.				
8. Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.				
9. Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.				
10. Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.				
11. Tu alimentación incluye embutidos o alimentos procesados				
RECREACIÓN Y USO DEL TIEMPO LIBRE.				
12. Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria				
13. Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas.				
14. En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)				
15. Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.				
16. Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.				
RUTINA DE DESCANSO Y SUEÑO.				
17. Te sueles traspasar haciendo tareas.				
18. Te es difícil conciliar el sueño.				
19. Tienes horario para ir a dormir y para levantarte.				

20. Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).				
RUTINAS DEPORTIVAS.				
21. Realizas actividad física como mínimo 30 minutos.				
22. Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi).				
23. Caminas por lo menos 15 minutos al día.				
24. En el recreo practicas de algún deporte.				
RELACIONES INTERPERSONALES.				
25. Tienes con quien hablar de las cosas importantes para ti.				
26. Sueles decir buenos días, gracias, perdón.				
27. Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia.				
28. Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos.				
29. Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.				

Anexo 3. Informe de validación del instrumento



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa Julio C. Tello, Ica - Perú, 2025.*
Nombre del Experto: *Valentina Hilda Cáceres García*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Cáceres García Valentina Milda

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: *Magister*

N°. DNI: *21413452*

Adjuntar al formato:

*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)

*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)

*Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de estudiantes de Instituciones Educativas "Julio C. Tello" Ica - Perú 2025*

Nombre del Experto: *César Bernardo Prado Vega*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas o indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Apellidos y Nombres del validador: *Prada Vega César Bernardo*
 Grado académico: *Maestría en Salud Pública*
 N°. DNI: *21526201*

Adjuntar al formato:

- *Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- *Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- *Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE ESTILOS DE VIDA

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFICACIA DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LOS ESTILOS DE VIDA DE ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JULIO C. TELLO", ICA PERÚ 2025.

Nombre del Experto: ...Guido Flores Marín.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde	Cumple	

	a las preguntas de la investigación		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Dr. Guido FLORES MARÍN
Ciencias de la salud

Apellidos y Nombres del validador: Guido Flores Marín.
Grado académico: Doctor en Ciencias de la Salud
N°. DNI: 40478035

Adjuntar al formato:

- *Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- *Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- *Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la Institución Educativa "Julio C. Tello", Ica – Perú, 2025

Nombre del Experto: **Dr. Raúl Ureta Jurado**

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	

10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	
-----------------	--	--------	--

III. OBSERVACIONES GENERALES

Aplicar el instrumento de recolección de datos de manera pausada, garantiza reducir sesgos y mayor consistencia en los datos valiosos para la investigación.



Dr. Raúl Ureta Jurado

URETA JURADO Raúl
 Doctor en Ciencias de la Salud
 N°. DNI: 23274152

Adjuntar al formato:

*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)

*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)

*Instrumento(s) de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Eficacia de una intervención educativa en los estilos de vida de escolares de la institución educativa "Julio C. Tello", Ica - Perú, 2025.*

Nombre del Experto: *Yessica Galdes De la Cruz*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES



J. Geldres De La Cruz
 Mag. Yessica Geldres De La Cruz

INFORME DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Geldres De la Cruz Yessica

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: Magister

Nº. DNI: 21548662

Adjuntar al formato:

*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)

*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)

*Instrumento(s) de recolección de datos

ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:	VALIDACION	COMENTARIOS
3. Conveniencia	Cumple	Las preguntas están adecuadas al tema a
5. Objetividad	Cumple	Las preguntas están expresadas en aspectos observables

Anexo 4. Base de Datos

Pre test Grupo Control Sección C (25 estudiantes)

Escolares	11 a 12	M:1 - F:2	Perú:1 - Otro País: 2	Nuclear: 1 Extendida: 2 Homoparental: 3	ALIMENTACION										RECREACION						DESCANSO Y SUEÑO				ACTIVIDAD FISICA						FAMILIA Y AMIGOS			TOTAL
	Edad	Sexo	Lugar de nacimiento	Vives con	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	
E1	11	1	1	1	2	3	3	4	3	3	4	2	1	4	1	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	4	4	3	4	3	4	3	79
E2	11	1	1	2	2	4	4	2	4	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	4	1	2	2	2	1	2	4	4	2	2	2	3	2	74
E3	11	1	1	1	2	2	2	3	4	2	4	2	1	4	2	3	3	4	1	3	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	87	
E4	11	2	1	1	4	3	4	2	2	3	3	1	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	86	
E5	11	2	1	3	3	4	3	4	4	2	4	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	82	
E6	11	1	1	1	3	3	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	3	2	1	1	2	4	2	4	3	3	2	69
E7	11	1	1	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	2	2	2	4	3	2	78
E8	11	1	1	2	2	4	4	2	4	3	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	2	2	1	2	4	2	4	4	2	4	2	4	78	
E9	11	2	1	2	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	4	1	4	4	2	2	65
E10	11	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	1	1	4	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	3	86
E11	11	2	2	1	2	4	4	2	4	3	1	2	2	4	1	2	3	4	2	1	1	4	4	2	2	1	1	4	1	4	3	2	2	72
E12	11	2	2	1	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	81
E13	12	2	1	1	2	4	3	1	2	2	2	1	3	2	1	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	2	4	2	1	3	2	3	2	72
E14	12	1	1	1	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	4	3	2	4	1	1	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	91
E15	12	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	4	2	3	4	1	4	2	1	3	3	2	4	4	4	3	74
E16	12	2	1	1	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	1	4	2	4	1	2	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	3	78
E17	12	2	1	2	3	4	2	3	2	4	3	2	1	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	84
E18	12	2	1	3	2	4	3	4	4	3	2	1	2	4	4	2	4	2	4	4	1	2	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	89

E19	12	2	1	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	69
E20	12	2	1	1	4	4	3	2	4	3	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	2	1	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	3	82	
E21	12	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	1	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	
E22	11	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	85		
E23	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	4	3	4	2	3	2	1	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	94		
E24	12	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	2	2	77		
E25	11	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	80		

Pre test Grupo Experimental Secciones A y B (45 estudiantes)

Escolares	11 a 12	M:1 - F:2	Perú:1 - Otro País: 2	Nuclear: 1 Extendida: 2 Homoparental: 3	ALIMENTACION										RECREACION					DESCANSO Y SUEÑO				ACTIVIDAD FISICA				FAMILIA Y AMIGOS			TOTAL			
	Edad	Sexo	Lugar de nacimiento	Vives con	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	99
E1	11	2	1	1	4	4	4	3	3	4	4	1	1	2	1	4	4	4	1	4	2	1	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	1	84
E2	11	2	1	1	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	1	4	4	4	2	4	3	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	98	
E3	11	2	1	1	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	1	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	4	1	76
E4	11	1	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	4	4	2	3	1	4	4	3	4	1	4	3	93
E5	11	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	1	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	83
E6	11	2	1	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	89
E7	11	1	2	1	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	1	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	90
E8	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	90	
E9	12	2	1	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	2	83
E10	12	2	1	1	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	1	4	2	1	2	4	3	4	4	3	1	78
E11	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	4	3	4	1	1	4	4	2	1	2	3	2	4	3	2	2	86
E12	11	2	2	1	4	4	4	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	1	2	2	4	4	4	1	3	4	4	4	2	2	2	80
E13	11	1	1	2	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	3	94
E14	11	2	1	1	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	1	4	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	76
E15	11	1	2	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	3	1	4	4	1	4	2	3	4	90
E16	11	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	79
E17	11	1	1	3	4	4	4	3	3	2	2	1	2	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	4	1	3	4	2	3	2	3	2	79
E18	11	1	1	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	88
E19	12	2	1	1	4	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	90

E20	12	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	71	
E21	11	2	1	1	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	1	4	4	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	4	4	4	2	88
E22	11	2	1	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	78	
E23	11	1	1	1	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	62	
E24	11	2	1	1	4	4	4	2	2	4	3	2	1	4	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	71
E25	11	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	3	4	2	3	2	65
E26	12	1	1	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	66
E27	12	1	1	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	1	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	89
E28	12	1	1	3	4	4	4	2	4	4	4	1	2	3	2	4	3	3	4	4	2	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	1	90
E29	12	2	1	1	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	81
E30	12	2	1	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	90
E31	12	1	2	3	3	4	4	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	1	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	67
E32	12	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	62
E33	11	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	72
E34	11	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	69
E35	12	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
E36	11	2	1	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	85
E37	11	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	81
E38	12	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	76
E39	12	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	66
E40	12	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	87
E41	12	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	78
E42	12	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	93
E43	11	2	1	2	2	4	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	64
E44	11	2	1	1	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	72
E45	12	1	1	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	84

Pos test Grupo Control Sección C (25 estudiantes)

Escolares	11 a 12	M:1 - F:2	Perú:1 - Otro País: 2	Nuclear: 1 Extendida: 2 Homoparental: 3	ALIMENTACION										RECREACION					DESCANSO Y SUEÑO				ACTIVIDAD FISICA				FAMILIA Y AMIGOS					TOTAL			
	Edad	Sexo	Lugar de nacimiento	Vives con	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29			
E1	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	1	3	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	95
E2	11	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	96	
E3	11	1	1	1	4	4	4	3	2	2	2	2	1	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	95		
E4	11	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	4	4	3	1	4	2	2	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	93		
E5	11	2	1	3	4	4	4	3	3	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	4	1	1	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	93	
E6	11	1	1	1	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	4	1	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	84		
E7	11	1	1	2	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	88		
E8	11	1	1	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	1	4	4	4	1	4	1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	95		
E9	11	2	1	2	4	4	4	2	4	2	4	1	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	87	
E10	11	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	1	1	4	1	3	4	4	1	4	1	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	91	
E11	11	2	2	1	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	1	1	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	89	
E12	11	2	2	1	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	78		
E13	12	2	1	1	4	4	4	3	4	4	3	1	2	3	2	4	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	86		
E14	12	1	1	1	4	4	4	4	3	4	3	1	1	3	3	4	3	3	2	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	94		
E15	12	2	1	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	2	4	74		
E16	12	2	1	1	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	1	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	93		
E17	12	2	1	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	1	4	4	4	2	4	1	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	98		
E18	12	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	1	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	90		
E19	12	2	1	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	101		
E20	12	2	1	1	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	2	4	2	4	1	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91		
E21	12	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	2	90		
E22	11	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	1	3	3	4	1	3	1	1	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	84		

E23	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	4	3	4	2	3	2	1	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
E24	12	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	93
E25	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	3	2	1	4	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	94	

Post test Grupo Experimental

	11 a 12	M:1 - F:2	Perú:1 - Otro País: 2	Nuclear: 1 Extendida: 2 Homoparental: 3	ALIMENTACION											RECREACION					DESCANSO Y SUEÑO				ACTIVIDAD FISICA				FAMILIA Y AMIGOS				
Escolares	Edad	Sexo	Lugar de nacimiento	Vives con	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29
E1	11	2	1	1	4	4	4	4	3	3	4	1	1	4	2	4	4	4	1	4	2	1	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	
E2	11	2	1	1	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	4	4	3	4	4
E3	11	2	1	1	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	1	2	1	2	4	2	4	4	2	2	3	4	3
E4	11	1	1	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1	3	3	3	4	2	4	3
E5	11	1	1	2	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	1	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3
E6	11	2	1	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
E7	11	1	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	1	4	2	4	3	4	2	4	2	1	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2
E8	12	1	1	2	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	1	4	4	2	4	4	2	4
E9	12	2	1	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	4	4	3	4	1	1	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4
E10	12	2	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4
E11	11	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3
E12	11	2	2	1	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	1	1	3	4	4	2	3	2	4	4	3	4	3	3	2
E13	11	1	11	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4
E14	11	2	1	1	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	1	3	4	4	1	4	1	1	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E15	11	1	2	1	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	2	2	1	3	2	4	2	4	4	1	4	4	4	4
E16	11	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	3	4	4	1	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
E17	11	1	1	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1
E18	11	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4
E19	12	2	1	1	4	4	4	3	4	3	3	1	2	4	1	4	4	4	1	4	1	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4
E20	12	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3

E21	11	2	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3				
E22	11	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	2	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	
E23	11	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	2	1	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	
E24	11	2	1	1	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	1	4	2	3	2	
E25	11	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	2	4	4	3	4	3	4	3	
E26	12	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	1	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	
E27	12	1	1	2	4	4	4	3	4	3	4	1	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	
E28	12	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1
E29	12	2	1	1	4	4	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	1	
E30	12	2	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	
E31	12	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	2	4	4	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
E32	12	1	1	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	
E33	11	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	2	
E34	11	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	4	1	2	3	2	3	1	3	3	2	4	3	2	2	
E35	12	2	1	2	3	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	4	4	4	2	3	1	1	3	1	3	3	3	4	4	4	3	3	2	
E36	11	2	1	1	4	4	4	4	4	3	4	2	1	4	2	4	4	4	1	3	1	1	4	1	3	2	3	4	4	4	4	1	4	
E37	11	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	2	1	4	1	4	4	4	2	3	1	2	3	1	3	1	4	4	4	4	3	4	3	
E38	12	1	1	1	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	1	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	
E39	12	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	1	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	
E40	12	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	
E41	12	1	1	1	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	3	
E42	12	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
E43	11	2	1	2	4	4	3	3	3	3	4	2	1	4	2	3	3	4	2	4	1	1	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	
E44	11	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	
E45	12	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3

Anexo 5. Evidencia Fotográfica



En la foto se observa a la autora en el portón de entrada del colegio.



En la foto se observa a la subdirectora y la autora en coordinaciones para la intervención educativa en las aulas.



En la foto se observa a la autora entregando los consentimientos informados a los estudiantes para entregárselos a sus padres o tutores.



En la foto se observa a los escolares llenando el pre test.



En la foto se observa a la autora brindando la sesión educativa sobre los estilos de vida en el aula.



En la foto se observa a la autora entregando el post test.



En la foto se observa a los escolares llenando el post test.



En la foto se observa a la autora entregando la hoja informativa sobre los estilos de vida.

**Anexo 6. Documento de autorización de ejecución de la tesis
FUT presentado al colegio "Julio Cesar Tello"**



GOBIERNO REGIONAL DE ICA
 Dirección Regional de Educación - Ica
 I.E. N° 22305 "Julio Cesar Tello" Urb. San Joaquín
 Aniversario Institucional 27 de Octubre 1963
 Juventud, Cultura y Trabajo del Perú



FORMULARIO UNICO DE TRAMITE

I.E. JULIO C. TELLO
MESA DE PARTES
RECIBIDO
 06 AGO 2025
 N° EXP: 1267 FOLIOS: 06 HORA: 11:15

- I. SOLICITO: Autorización para realizar Trabajo de Tesis en la institución educativa.
- II. SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JULIO C. TELLO"- SAN JOAQUIN-ICA
- III. DATOS DEL USUARIO:

APELLIDO PATERNO		APELLIDO MATERNO		NOMBRES	
Bendezu		Suarez		Rosmary Judith	
DNI.	73094366	CELULAR	945734829	E-MAIL	rosmaryjbendezusuarz@
DIRECCION Y/O DOMICILIO					
Urb. San Joaquin XI-31, Primera E Tapa.					

IV. FUNDAMENTO DEL PEDIDO:

Yo, Rosmary Judith Bendezu Suarez, egresada de la carrera profesional de Entrenamiento en la Universidad Autónoma de Ica, me dirijo a usted para solicitar autorización para ingresar a su prestigiosa institución educativa, con el objetivo de desarrollar mi tesis titulada: "Eficacia de una intervención educativa en estilos de vida de escolares de la Institución Educativa "Julio C. Tello", Ica-Perú, 2025".

La presente tesis esta orientada a los estudiantes del 6º grado de primaria y se llevará a cabo durante un periodo mínimo de 3 meses en coordinación con el personal docente, respetando el normal desarrollo de las actividades escolares. Me comprometo a garantizar confidencialidad, respeto y profesionalismo en cuanto a la interacción con la comunidad estudiantil. Agradezco de antemano su atención y quedo atenta a cualquier requerimiento para el cumplimiento de este trámite.

ADIUNTO:

- DNI
- Carta de Presentación y Oficio N° 1987-2025-VAI-FCS
- Matriz de consistencia del Trabajo de Tesis.

V. LUGAR Y FECHA: Ica, 08 de Agosto de 2025

FIRMA DEL USUARIO

VI. DE LA I.E. "JULIO C. TELLO"
 PROCEDENTE LOS PUNTOS I, II, III, IV, V

Vº Bº DIRECTOR

Oficio de presentación de la universidad Autónoma de Ica



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Chincha Alta, 24 de Julio del 2025

OFICIO N°1587-2025-UAI-FCS

Mag. José Hernández Barreto
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22305 “JULIO CESAR TELLO”
Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Anexo 7. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LOS ESTILOS DE VIDA DIRIGIDA A LOS
ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “JULIO C. TELLO”,
ICA – PERÚ, 2025”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsable : Rosmery Bendezú

Estudiante del programa académico de Enfermería

Objetivo de la investigación: Por el presente documento invito a su menor hijo (a), a participar de la investigación que tiene como finalidad aplicar una intervención educativa basada en los estilos de vida en los escolares de la Institución Educativa. “Julio C. Tello”, Ica – Perú, 2025. Al participar del estudio, su menor hijo (a) deberá resolver un cuestionario de 29 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta que su menor hijo (a) participe del presente estudio, su menor deberá llenar el cuestionario denominado “Estilos de vida”, el cual deberá ser resuelto en un tiempo de 20 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora, y acepto, voluntariamente, que mi menor hijo (a) participe del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Firma: *[Firma manuscrita]*

Apellidos y nombres: *Shayla Esmeralda Huaytalla Dionicio*

DNI: *4.8.3.8.16.3.9.*

Ica, *19* de agosto, de 2025

Anexo 8. Informe de Turnitin al 16% de similitud



1762209648_Bendezú Suarez, Rosmery Judith.docx

📅 2025

📅 2025

🎓 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tmoid:3117:522788936

Fecha de entrega

4 nov 2025, 8:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 nov 2025, 9:00 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

1762209648_Bendezú Suarez, Rosmery Judith.docx

Tamaño del archivo

11.8 MB

108 páginas

22.504 palabras

102.360 caracteres






10% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.repositorio.autonoma.deica.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.autonoma.deica.edu.pe	2%
3	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
5	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
6	Internet	revistadiagnostico.fihu.org.pe	<1%
7	Internet	www.researchgate.net	<1%
8	Trabajos entregados	Escuela de Posgrado Newman on 2025-11-03	<1%
9	Internet	repositorio.cuc.edu.co	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica de los Andes on 2025-05-23	<1%
11	Internet	www.slideshare.net	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-09-18	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2025-02-04	<1%
14	Trabajos entregados	uncedu on 2025-01-03	<1%
15	Internet	repositorio.esuelamilitar.edu.pe	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Politécnica del Perú on 2025-05-20	<1%
17	Internet	www.efdeportes.com	<1%
18	Publicación	Pérez Soto, María Gabriela. "Análisis de los factores que influyen en la implement..."	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-08-04	<1%
20	Internet	hdl.handle.net	<1%
21	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
23	Internet	www.ti.autonomadeica.edu.pe	<1%