



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**RELACIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL LOGRO DE**  
**COMPETENCIAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN**  
**ESTUDIANTES DEL 4° DE SECUNDARIA DEL COLEGIO**  
**ADVENTISTA PUNO, 2022**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. CELINDA ROXANA JALLO ACERO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE**  
**BIOLOGÍA, FÍSICA, QUÍMICA Y LABORATORIOS**

**PUNO - PERÚ**

**2022**



## DEDICATORIA

*El trabajo lo dedico con todo mi corazón a mis padres por haberme dado su apoyo en todo momento.*

*Celinda Roxana*



## AGRADECIMIENTOS

- *A Dios porque si algo de sabiduría existe en este trabajo, ésta proviene de Él.*
- *Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional y especialmente a mi hija que me impulsó a superarme.*

*Celinda Roxana*



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 14**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 16**

1.2.1 Problema general ..... 16

1.2.2 Problemas específicos ..... 17

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 17**

1.3.1. Hipótesis general..... 17

1.3.2. Hipótesis específicas ..... 17

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 18**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 19**

1.5.1. Objetivo general..... 19

1.5.2. Objetivos específicos ..... 19

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES..... 21**

2.1.1. A nivel internacional..... 21

2.1.2. A nivel nacional ..... 25



2.1.3. A nivel local.....	26
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>28</b>
2.2.1. Estilo de vida saludable .....	28
2.2.2. Clasificación de estilo de vida .....	28
2.2.2.1. Estilo saludable .....	29
2.2.2.2. Estilo no saludable .....	30
2.2.3. Dimensiones del estilo de vida saludable .....	30
2.2.3.1. Dimensión nutrición .....	30
2.2.3.2. Dimensión ejercicio .....	31
2.2.3.3. Dimensión responsabilidad en salud.....	32
2.2.3.4. Dimensión manejo del estrés .....	32
2.2.3.5. Dimensión soporte interpersonal .....	33
2.2.3.6. Dimensión auto actualización .....	33
2.2.4. Cambios durante la adolescencia.....	34
2.2.4.1. Cambios biológicos.....	34
2.2.4.2. Cambios físicos.....	34
2.2.4.3. Cambios psicológicos .....	34
2.2.4.4. Cambios sociales.....	35
2.2.5. Modelo de promoción de la salud: Nola Pender.....	35
2.2.6. Logro de competencias en ciencia y tecnología .....	35
2.2.6.1. Competencia - Explica el mundo físico .....	36
2.2.7. Rendimiento académico del adolescente .....	36
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>39</b>



3.3.1. Técnicas e instrumentos de investigación.....	39
3.3.2. Escala de medición .....	40
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>42</b>
3.4.1. Población .....	42
3.4.2. Muestra .....	42
3.4.3. Diseño de muestreo.....	43
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>43</b>
3.5.1. Prueba de hipótesis .....	43
3.5.2. Prueba de normalidad .....	44
<b>3.6. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>45</b>
3.6.1. Metodología de la investigación .....	46
3.6.2. Enfoque de investigación.....	46
3.6.3. Tipo de investigación.....	46
<b>3.6.4. Diseño de investigación.....</b>	<b>46</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>47</b>
3.7.1. Operacionalización de variables .....	47
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS .....</b>	<b>49</b>
4.1.1. Resultado para el objetivo general .....	49
4.1.2. Resultado para el objetivo específico 1 .....	52
4.1.3. Resultado para el objetivo específico 2 .....	53
4.1.4. Resultado para el objetivo específico 3 .....	55
4.1.5. Resultado para el objetivo específico 4 .....	57
4.1.6. Resultados para el objetivo específico 5.....	59
4.1.7. Resultados para el objetivo específico 6.....	61
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>62</b>



<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>72</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>74</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>75</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>79</b>

**Área:** INTERDISCIPLINARIDAD EN LA DINÁMICA EDUCATIVA: Ciencia  
Tecnología y ambiente

**Tema:** Educación en salud

Fecha de sustentación: 12/oct/2022.



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Frecuencia porcentual del estilo de vida de los estudiantes del 4° de secundaria. .....	50
<b>Figura 2.</b> Frecuencia porcentual del nivel del logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria. ....	51
<b>Figura 3.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión nutrición.....	53
<b>Figura 4.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión ejercicio. ....	54
<b>Figura 5.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión responsabilidad en salud.....	56
<b>Figura 6.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión manejo del estrés. ....	58
<b>Figura 7.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión soporte interpersonal .....	60
<b>Figura 8.</b> Frecuencia porcentual de la dimensión auto actualización .....	62



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Reactivos de las dimensiones del instrumento de investigación .....	40
<b>Tabla 2.</b> Escala baremos de calificación para la variable .....	41
<b>Tabla 3.</b> Escala baremos de calificación para las dimensiones.....	41
<b>Tabla 4.</b> Escala de calificación para el logro de aprendizaje .....	41
<b>Tabla 5.</b> Población de estudio - estudiantes del primero a quinto grado del colegio Adventista Puno.....	42
<b>Tabla 6.</b> Prueba de normalidad de ambas variables.....	44
<b>Tabla 7.</b> Nivel de correlación bilateral.....	45
<b>Tabla 8.</b> Grado de relación entre las variables de estudio Estilo de vida saludable y logro de competencia .....	49
<b>Tabla 9.</b> Frecuencia del estilo de vida de los estudiantes del 4° de secundaria. ....	49
<b>Tabla 10.</b> Nivel del logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria.....	50
<b>Tabla 11.</b> Grado de relación entre la dimensión nutrición y logro de aprendizaje .....	52
<b>Tabla 12.</b> Frecuencia de la dimensión nutrición .....	52
<b>Tabla 13.</b> Grado de relación entre la dimensión ejercicio y logro de aprendizaje.....	53
<b>Tabla 14.</b> Frecuencia de la dimensión ejercicio.....	54
<b>Tabla 15.</b> Grado de relación entre las dimensión y responsabilidad en salud y logro de aprendizaje .....	55
<b>Tabla 16.</b> Frecuencia de la dimensión responsabilidad en salud .....	55
<b>Tabla 17.</b> Grado de relación entre la dimensión manejo de estrés y logro de aprendizaje .....	57
<b>Tabla 18.</b> Frecuencia de la dimensión manejo del estrés.....	57
<b>Tabla 19.</b> Grado de relación entre la dimensión soporte interpersonal y logro de aprendizaje .....	59
<b>Tabla 20.</b> Frecuencia de la dimensión soporte interpersonal .....	59
<b>Tabla 21.</b> Grado de relación entre la dimensión auto actualización y logro de aprendizaje .....	61
<b>Tabla 22.</b> Frecuencia de la dimensión auto actualización.....	61



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- OMS** : Organización Mundial de la Salud.
- MINSA** : Ministerio de Salud.
- OPS** : Organización Panamericana de la Salud.
- MINEDU** : Ministerio de Educación.



## RESUMEN

La investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022. La investigación emplea de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por (40) estudiantes del 4° grado de la institución en mención, se aplicó el cuestionario como instrumento de recolección de datos la cual fue validado mediante juicio de expertos. En relación a los resultados se logró determinar que entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico, un valor de (0,111); Entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias un valor de (0,175); Entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias, un valor de (-0,042); Entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias, un valor de (-0,100); Entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias, un valor de (0,538); Entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias, un valor de (0,467). Siendo las dos últimas dimensiones que presentan mayor relación con el logro de competencias. A través del valor de (0,278) y sig (0,082) de coeficiente en Correlación de Rho de Spearman, existe una correlación positiva baja entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología, concluyendo que “No existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”. Según datos estadísticos, el 37.5% presentan un estilo no saludable y el 62.5% presenta un estilo saludable. Y el 27.5% logró calificar “B” Logro en proceso, y el 72.5% logró calificar “A” Logro previsto.

**Palabras clave:** Ciencia, competencias, estilo de vida, salud.



## ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of determining the relationship that exists between a healthy lifestyle and the achievement of competencies in Science and Technology in students of the 4th year of high school of the Puno Adventist school, 2022. The research uses a quantitative approach, with a non-experimental design and correlational descriptive scope. The sample consisted of (40) 4th grade students of the institution in question, the questionnaire was applied as a data collection instrument which was validated by expert judgment. In relation to the results, it was possible to determine that between the nutrition dimension and the achievement of competencies, the physical world explains a value of (0.111); Between the exercise dimension and the achievement of competencies a value of (0.175); Between the responsibility dimension in health and the achievement of competencies, a value of (-0.042); Between the stress management dimension and the achievement of skills, a value of (-0.100); Between the interpersonal support dimension and the achievement of competencies, a value of (0.538); Between the self-updating dimension and the achievement of competencies, a value of (0.467). Being the last two dimensions that have a greater relationship with the achievement of competencies. Through the value of (0.278) and sig (0.082) of the Spearman's Rho Correlation coefficient, there is a low positive correlation between a healthy lifestyle and the achievement of Science and Technology skills, concluding that "There is no direct relationship between the healthy lifestyle and the achievement of science and technology skills in the students of the 4th year of high school of the Puno Adventist school, 2022". According to statistical data, 37.5% have an unhealthy style and 62.5% have a healthy style. And 27.5% managed to qualify "B" Achievement in process, and 72.5% managed to qualify "A" Expected achievement.

**Key words:** Science, skills, lifestyle, health.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La investigación titulada: Relación de estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022. Se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022. Debido a la problemática que presentan los estudiantes en cuanto a su desarrollo físico, biológico y psicológico. Y si estas deficiencias tienen alguna relación con el logro de sus competencias académicas.

Para el efecto, se desarrolla a través de la siguiente estructura:

**Capítulo I:** Se desarrolla la contextualización del problema de investigación, planteamiento del problema de investigación, se identifica las limitaciones del estudio, se desarrolla las hipótesis del estudio, la justificación del estudio y los correspondientes objetivos planteados en la investigación

**Capítulo II:** Se presenta y desarrolla los contextos de los estudios previos internacionales, nacionales y locales para la investigación. Además, se desarrolla las teorías de las variables en el marco teórico y conceptual visitando fuentes pertinentes y fundamentos teóricos para respaldar esta investigación.

**Capítulo III:** Se desarrolla la metodología de la investigación, definiendo y caracterizando el tipo, el diseño y la relevancia de las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como la determinación del tamaño de la población y la muestra. “El diseño estadístico se describe, junto con la prueba de hipótesis a utilizar, los



procedimientos de recolección de datos, la operacionalización de las variables y el método de análisis de datos”.

**Capítulo IV:** Se desarrolla y presenta los resultados con su respectiva interpretación de los datos; se desarrolla el procedimiento de prueba de hipótesis para cada objetivo; se analizan y discuten los resultados; desarrollando las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los Anexos con el fin de aclarar, detallar y ampliar la información sobre el caso. Además, se adjunta características particulares tales como evidencias como respaldo.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Según la OMS (2018) mencionó que las enfermedades no transmisibles causadas por un estilo de vida deficiente son la causa de la muerte de 41 millones de personas cada año, o el 71%. También mencionó que el tabaquismo, el sedentarismo, la actividad física, el alcoholismo y una alimentación desordenada aumentan el riesgo de muerte. También mencionó que el estrés ahora está aumentando un 5% por año, lo cual es una condición que daña gravemente la salud mental de las personas. (OMS, 2018)

En cuanto al estado nutricional, la Dra. Blanca, directora del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la Organización Mundial de la Salud, mencionó que, en 2017, casi un tercio de la población mundial sufrió las consecuencias de una dieta insuficiente, lo que resultó en retraso del crecimiento carencias nutricionales, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición.

Según la organización mundial de la salud en el plan mundial de acción sobre la actividad física menciona que “cuatro de cada cinco adolescentes de 11 a 17 años en todo el mundo no realizan suficiente actividad física, y más del 80% de la población adolescente no tiene niveles adecuados de actividad física”. Las principales causas como



el cáncer, diabetes y enfermedades al corazón son las principales causas de muerte en todo el mundo y en individuos de cualquier edad y/o etapa de la vida.

El estudio realizado en Chile (2018), compuesta por más de 1,400 alumnos dieron como resultado que tanto mujeres (39.7%) como varones (21.8%) sufren de insomnio diurno. Si bien la enfermedad afecta los campos académicos, también los pone en riesgo de depresión. Del mismo modo, la falta de sueño puede afectar el metabolismo del cuerpo, el rendimiento cognitivo también puede verse afectado, y también puede producir irritabilidad, ansiedad y depresión.

Según el programa curricular de educación secundaria, en el área de “ciencia y Tecnología, están presentes en diversos contextos de la actividad humana y ocupan un lugar importante en el desarrollo del conocimiento y la cultura”. Además, se prioriza el logro del perfil de egreso de los estudiantes de la educación básica facilitando que “los estudiantes desarrollen las siguientes competencias: Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos”. “Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”. “Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno”.

Según MINEDU (2016), con respecto para esta investigación se considera la competencia: “Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”. Donde el estudiante es “capaz de comprender conocimientos científicos relacionados a los hechos o fenómenos naturales”. Además, logran “construir argumentos que los llevan a participar, deliberar y tomar decisiones en asuntos personales y públicos, mejorando su calidad de vida, así como conservar el medio ambiente”.



Al respecto MINEDU (2016) menciona que esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades: comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo. Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Cabe precisar que el estilo de vida no saludable genera consecuencias tanto físicas, psicológicas como académicas. En este caso se considera las dimensiones del estilo de vida como factor que influye en el logro de competencias del área de ciencia y tecnología en la institución educativa secundaria Adventista Puno. En donde se pudo observar que existe deficiencias en cuanto al logro de competencias en los alumnos del cuarto grado de la mencionada institución. Además, se ha observado que en las zonas donde se ubican las escuelas se sirven alimentos no saludables como: snacks, comida rápida, refrescos, etc., lo cual es un hecho preocupante ya que estos no favorecen un buen estado nutricional y que, debido al aislamiento social por el estado de emergencia, muchos de los estudiantes dejaron de practicar la actividad deportiva dejando a un lado la responsabilidad de la salud y de tal forma generándose el estrés. Y como consecuencia el bajo nivel de rendimiento académico durante su desempeño.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Problema general**

- ¿Qué relación existe entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022?



### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

- Existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.



- Existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La etapa de la vida de la adolescencia es un período de muchos cambios y alteraciones, físicas, emocionales y psicológicas en cada persona, preparándola para el tránsito de la niñez a la edad adulta; promover la salud de los adolescentes, proteger y cuidar la salud de los adolescentes es deber de todos, como tanto como sea posible.

Una buena salud física, mental y psicológica, garantiza un estado nutricional eficiente donde el adolescente se encuentra sano y con las condiciones óptimas para realizar su correcto desarrollo y aprendizaje. Al respecto, en la actualidad, diversos estudios indican que, con el contexto de la pandemia actual, muchos estudiantes se lograron perjudicar su estado nutricional y físico debido al confinamiento social, teniendo como consecuencia el incremento de peso y adicción a las comidas no nutritivas, perjudicando en sus capacidades de aprendizaje.

Al respecto, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), menciona que la justificación consiste en resaltar la importancia de una investigación, es necesario y



pertinente justificar desde tres aspectos o niveles. En cuanto a la justificación metodológica, este estudio emplea técnicas e instrumentos para la recolección de datos basados a la estructura del tipo de investigación empleada. Con respecto a la justificación teórica, emplea bases teóricas como respaldo. Con respecto a la justificación práctica, se justifica a que se pone en práctica el estado nutricional, forma de alimentación, actividad física, responsabilidades, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización.

El presente estudio, es pertinente porque mediante ella se logró determinar la importancia de llevar una vida saludable, a través de la alimentación, actividad física y psicológica. Además, se contribuye a la información científica como base teórico y conocimiento para los estudiantes que en muchos casos ignoran la importancia de llevar un estilo de vida saludable para favorecer la salud tanto física, psicológica y la salud mental. Además, los resultados serán de utilidad para los agentes directos en la educación en mención para que tomen ciertas medidas para mejorar las condiciones del estilo de vida que llevan los estudiantes.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación que existe entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.



- Identificar la relación que existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. A nivel internacional

Yaycí (2021), en su estudio, en Turquía. Tuvo como objetivo “determinar si el uso problemático de Internet y las conductas de estilo de vida saludable entre los estudiantes de secundaria variaban según las variables de género, nivel de grado, promedio académico y tipo de escuela e investigar la relación entre el uso problemático de Internet y las conductas de estilo de vida saludable”. La muestra del estudio consistió en un total de 310 estudiantes matriculados en tres escuelas secundarias diferentes en la provincia de Giresun en Turquía, incluidas 159 mujeres y 151 hombres. Los resultados del estudio indicaron que el uso problemático de internet varió según el grado, el promedio académico y la variable tipo de escuela, no mostró diferencia según las variables género y si los padres viven juntos o separados, y que las conductas de vida saludable no mostraron ninguna diferencia de acuerdo con cualquier variable en absoluto. “En el estudio, se encontró una correlación negativa baja entre el uso problemático de Internet y los comportamientos de estilo de vida saludable”.

Cakir y Kalkavan (2020), en su investigación tuvieron como propósito “analizar la relación entre los hábitos de vida saludables y la calidad de vida de los estudiantes universitarios y determinar el efecto de una serie de variables, que incluyen, entre otras, la práctica de deportes, sobre los hábitos de vida saludables y la calidad. de vida”. Método: Los datos analizados en el estudio fueron recolectados a través del “Formulario de Información Personal”, “Escala de Comportamientos de Estilo de Vida Saludable-II y Escala de Calidad de Vida Whoqol-Bref (TR)”. Se evaluaron los datos de 851 estudiantes



que completaron los cuestionarios de la escala. Los datos se probaron a un nivel de significación = 0,05. Hallazgos y conclusión: Los hallazgos del estudio mostraron que “los estilos de vida saludables y los niveles de calidad de vida de los estudiantes estaban moderadamente correlacionados”. Los comportamientos de estilo de vida saludables y los niveles de calidad de vida de los estudiantes de deportes con licencia se enfatizaron significativamente más que los de los estudiantes que no practicaban deportes.

Whatnall y Patterson (2020), en su investigación tuvieron como objetivo “Describir comportamientos de estilo de vida y factores de riesgo para la salud en una muestra de Estudiantes universitarios australianos”. Como muestra participaron (3.077) estudiantes de la Universidad de Newcastle (UON), Australia. Métodos: La Encuesta de estilo de vida saludable. Resultados: El 89,5% no cumple con las recomendaciones de vegetales, el 50,3% excede las pautas de riesgo de por vida para el consumo de alcohol y el 38,1% no realiza suficiente actividad física. Tasas de factores de riesgo para la salud incluidos; 39,6% sobrepeso/obesidad, 37. 6% riesgo alto o muy alto de malestar psicológico, y 22,0% inseguridad alimentaria. Conclusiones: “Las tasas de conductas de estilo de vida poco saludables y los factores de riesgo para la salud relacionados fueron altas dentro de la población de estudio”, lo que destaca la importancia del seguimiento continuo y la priorización de estrategias efectivas para mejorar la salud de los estudiantes universitarios.

Ibarra y Hernández (2019) en Chile. En su estudio tuvieron como objetivo “analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos”. Metodológicamente emplearon un estudio con diseño no experimental, de nivel descriptivo de corte transversal, con una muestra de 2116 estudiantes entre 14 y 18 años. Logrando obtener como resultado “que el 20,8% presenta un nivel de actividad física alto y el 19,5% bajo, con lo que respecta el



consumo de tabaco se evidencia que el 18,7%, consume esta sustancia siendo mayor en las mujeres que en los varones”. Concluyendo que “se evidencia que los estudiantes chilenos llevan un inadecuado estilo de vida por lo que es necesario promover buenos hábitos de vida”.

Babatunde (2017), en su investigación en Nigeria. A través del estudio “examinó la influencia de la educación para la salud y el estilo de vida saludable en el rendimiento académico de los estudiantes de Biología”. Participaron del estudio (720) estudiantes. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial de Regresión Múltiple a  $p < 0,05$ . El resultado mostró que se encontró que tres variables independientes tienen una predicción relativa significativa sobre el rendimiento de los estudiantes. Educación para la Salud,  $\beta = -0,097$ ,  $t(715) = 2,102$ ,  $p < 0,05$ , Conducta de Riesgo,  $\beta = 0,011$ ,  $t(715) = 0,241$ ,  $p < 0,05$  y Valor para la Buena Salud,  $\beta = -0,138$ ,  $t(715) = 3,843$ ,  $p < 0,05$ . Por lo tanto, “se recomienda que la educación para la salud sea obligatoria para todos los estudiantes de la escuela secundaria para que puedan formar y desarrollar un estilo de vida saludable” (p.68).

Celebi et.al. (2017), en su investigación plantearon como objetivo “determinar los comportamientos de estilo de vida saludable de los estudiantes de secundaria que estudian en las escuelas secundarias de la provincia de Elazig, Turquía”. A través del muestreo aleatorio simple para seleccionar 459 estudiantes. Como herramienta de recolección de datos, un Formulario de Información Personal, que incluye elementos para la información sociodemográfica de los estudiantes, y la Escala de Comportamientos de Estilo de Vida Saludable-II. Los hallazgos del estudio indicaron que “los estudiantes adoptaron moderadamente los comportamientos de estilo de vida saludable”. Variables como género, tipo de escuela, grado, ingreso familiar, nivel educativo paterno resultaron ser efectivas sobre las conductas de estilo de vida saludable.



Guevara (2017) en su investigación tuvo como objetivo “identificar los estilos de vida de un grupo de púberes mexicanos según a su índice de masa corporal 2015”. Para el efecto empleó la metodología de diseño descriptivo transversal con una población de 79 alumnos, en sus resultados demuestra que “el 80% no lleva una vida saludable y el otro 60% tiene obesidad y también sobrepeso, entre las dimensiones que presentan menor porcentaje esta responsabilidad en salud con un 100% seguido de nutrición en un 92.4 %, manejo del estrés presentan 88.3% por último actividad física en un 79.7%”.

Escobar (2017) realizó una investigación acerca de la “Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos”. Planteó como objetivo “la medición de los estilos de vida en los adolescentes relacionado con la funcionalidad familiar”. Metodológicamente empleó el diseño no experimental, con una muestra de 180 alumnos, los resultados fueron que “el 70,6% manifestó que son pocos saludables en excepción del uso del tiempo en la recreación que por lo general lo utilizan en las redes sociales”. Concluyendo que “la falta de información en la adolescencia y malos hábitos han conllevado a problemas en el modo de vida, según estos resultados permiten realizar un proyecto de mejora en dicha población”.

Campos (2017) En su investigación tuvo como objetivo “describir estilos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes de barranquilla”. A través del tipo de estudio descriptivo, con una muestra de 991 estudiantes, conforme a los hallazgos obtuvo que “el 65.45% son activamente físicos y el 17.5% no consume adecuadamente verduras y frutas”. Concluyendo “conforme a los resultados se evidencia que existe la necesidad de realizar intervenciones de prácticas saludables en dicha población”.



### 2.1.2. A nivel nacional

López (2019), tuvo como objetivo “determinar el nivel de relación que existe entre los enfoques de educación ambiental desarrollados y las actitudes de conservación ambiental de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa integrada Independencia Americana de Pallpata-Espinar-- año 2018”. El estudio metodológico es de tipo transversal correlacional. Con una población de 257 estudiantes. Concluye que “los enfoques de educación ambiental, es positivo moderado, esto de acuerdo al valor del coeficiente del r de Pearson encontrado de 0.493 a 95% de probabilidad de ocurrencia”.

Flores y Vega (2017), en su investigación plantearon como objetivo “Aplicar las estrategias de aprendizaje para mejorar la competencia indaga mediante el método científico en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente en los estudiantes de 2° grado A de Educación Secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Ilo, Moquegua”. A través de un estudio con diseño experimental, logró mejorar de un 51.9% a 55.6% de estudiantes quienes se ubicaron el en nivel de logro previsto de aprendizaje. Concluyendo que “la aplicación mejoró el nivel de desarrollo de la capacidad de comprensión del conocimiento científico” (p.62).

Huamán y Quispe (2019), en su investigación tuvieron como objetivo “determinar el nivel de Educación y Desarrollo del Aprendizaje de la biodiversidad en estudiantes del primer grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau de Checacupe – 2018”. A través del enfoque cualitativo, con una población de 530 estudiantes. La técnica es la encuesta y la prueba de habilidades de aprendizaje de la biodiversidad, lograron concluir que “el nivel de educación y desarrollo del aprendizaje de la biodiversidad es regular en el 71.43 % con promedios que fluctúan entre 11 a 13 puntos en los estudiantes” (p.84).



### 2.1.3. A nivel local

Mamani (2021), en su investigación tuvo como objetivo “Determinar los estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú”. El estudio corresponde al tipo descriptivo, cuya muestra estuvo conformada por 265 adolescentes. (p.36). Logró los siguientes Resultados: “El 45,2% presenta un estilo de vida bajo y el 38,9% posee estilo de vida adecuado; en el dominio social, el 40,1 % tienen un estilo de vida bajo y el 16,5 % tienen un estilo de vida en zona de peligro” (p.65). concluyendo que “la mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa, según escala FANTASTICO, tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social” (p.78).

Maquera (2019), en su investigación tuvo como objetivo “Establecer la relación entre los estilos de aprendizaje y logro de capacidades de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agroindustrial de San Gabán, Puno en el 2018”. Con una metodología del enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo, y correlacional, con una muestra de 96 estudiantes. Concluye a través del nivel de significancia de 0.044 de Rho de Spearman que “el estilo de aprendizaje predominante de los estudiantes es Pragmático en 34%; mientras que, el nivel de Logro de capacidades de las áreas curriculares de los mismos, es En Proceso en un 48%”.

Lipa (2018), en su investigación con el objetivo de “determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, 2017”. Empleó la metodología de la Investigación transversal, prospectiva y analítica. Dando por conclusión que “el 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno, en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil”.



Soto (2018), en su investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria de los adolescentes tomando como base los estilos de vida y el estado nutricional realizado en el colegio Carlos Rubina Burgos. Empleó el tipo de investigación descriptivo relacional de corte transversal, cuya muestra fue de 90 estudiantes. Los resultados fueron que “el 20% de los adolescentes no presento riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, el 71.1% presento un riesgo bajo y un 8.9% presento un riesgo alto; en cuanto a los estilos de vida el 71% presento un estilo de vida saludable y el 9% un estilo de vida poco saludable” (p.60). A través de la prueba estadística Chi cuadrada de Pearson, logró concluir que “hay relación entre ambas variables donde el valor p resultó ser menor o inferior al valor de significancia (0.05) con un nivel de confianza del 95%” (p.77).

Cabana (2017), en su investigación tuvo como objetivo “determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016”. Para el efecto, realizó a través de la metodología de tipo transversal, descriptivo y analítico. Cuya muestra estuvo constituida por 369 estudiantes. Logró como Resultados: “se evidenció en la mayoría de los estudiantes que tienen prácticas y hábitos alimentarios adecuados, lugar de comidas principales fue en casa y en comedor universitario, horarios regular. Y en relación al estilo de vida, “la mayoría de los estudiantes tienen prácticas y estilo de vida saludables”, Sin embargo, “se encontró por otra parte que llevan una vida sedentaria que tuvieron un nivel de actividad física ligera o inactivo de 40.9% y el 38.7% de estudiantes no realizan ejercicio físico por 30 minutos a la semana” (p.62).



## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estilo de vida saludable**

Al respecto, Acuña y Cortés (2012), definieron como:

Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. Además, es concebido como una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. (p.23)

Para Castillo (2012), “se denominan estilos a las prácticas sociales, las costumbres, las conductas y los comportamientos de los individuos y los grupos demográficos que satisfacen las necesidades humanas y dan lugar al nivel deseado de bienestar y calidad de vida” (p.15).

### **2.2.2. Clasificación de estilo de vida**

Según OMS (2012), los estilos de vida se definen como las acciones que un individuo lleva a cabo para alcanzar un desarrollo y un bienestar, evitar daños a la propia integridad y mantener unas conexiones laborales e interpersonales saludables, así como un modo de vida a través de una gestión eficaz del estrés. “En la práctica saludable las personas presentan una alimentación apropiada, esfuerzo físico, escasa o nulo consumo de sustancias psicoactivas, relajación, tiempo de ocio, prevención de la enfermedad” (p.32).



Al respecto, Chávez (2012) señaló que:

Es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud (p.5).

#### **2.2.2.1. Estilo saludable**

Determinados como las tradiciones, procesos sociales, hábitos, conductas y “prácticas de los adolescentes o grupos poblacionales que generan la satisfacción de las necesidades humanas permitiendo lograr el bienestar y la vida”. Por otro lado, Rosas (2014), planteó que “las estrategias educativas en salud forman parte de las prestaciones sociales que, mediante intervenciones dirigidas permita promover la modificación de hábitos, conductas, estilos de vida e impulsar una cultura de vida activa, saludable para mejorar la calidad de vida” (p.4).

Del mismo modo, “los estilos de vida o comportamientos saludables permiten prevenir las desigualdades a nivel biopsicosocial y espiritual, así como preservar la tranquilidad o el bienestar, renovar la calidad de vida, satisfacer las necesidades y facilitar el desarrollo humano”; ejemplos de ello son la práctica de actividad física o deporte, la alimentación correcta, el manejo de los niveles de estrés en diversas situaciones, el cultivo de las mejores relaciones interpersonales, la abstención de la violencia, etc. Por tanto, los adolescentes deben adoptar una filosofía socioeducativa en sus vidas que les permita modificar sus hábitos y avanzar en su desarrollo.



#### **2.2.2.2. Estilo no saludable**

Son las conductas, actitudes o costumbres que adquieren los seres humanos en posición de su propia salud y resistencia a en el progreso de la calidad de vida y/o estilo de vida. Es el hábito de vida que afecta a la persona generando daño en el aspecto biológico, psicológico y social, conduciéndolo a descuidos físicos y en sí, de su integridad personal, entre los estilos no saludables hallamos al sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, exposición continua al estrés, consumo excesivo de cigarro y alcohol, malas relaciones interpersonales, entre otras. (MINSA, 2017)

El MINSA (2017), según el documento promoviendo vida saludable menciona que “la promoción de salud debe estar incluida en la cultura, se necesita integrar el concepto en la intención de las personas, ya que es un factor primordial en los adolescentes para su desarrollo y su vida personal, teniendo en cuenta la formación del estudiante”. Los adolescentes casi siempre enfrentan altos niveles de estrés y funcionamiento como resultado de estar en ambientes con menos prohibición y protección, lo que les permite iniciar prácticas no saludables en sus futuras rutinas.

#### **2.2.3. Dimensiones del estilo de vida saludable**

##### **2.2.3.1. Dimensión nutrición**

Según la OMS, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. “Una buena nutrición, es decir, una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental de la buena salud”. Según la OMS da a conocer que “el sobrepeso y la obesidad incrementar el riesgo de desarrollar una amplia variedad de patologías crónicas: aproximadamente el 44% representa la enfermedad de diabetes, el 23% simboliza a las cardiopatías isquémicas y entre el 7% y 41% algunos cánceres” (Guadalupe y Martínez, 2017).



Al respecto, Vásquez (2012) afirmó que:

La nutrición se refiere a la parte más biológica e inconsciente del aprovechamiento de los nutrientes ingeridos con los alimentos. No obstante, este aprovechamiento requiere de condiciones de salud adecuadas del individuo. Cuando se logra que la salud del individuo sea buena y su alimentación también, entonces se habrá alcanzado la seguridad alimentaria y nutricional. (p.9).

Una alimentación equilibrada es un factor indispensable para el bienestar y la armonía, biofísica, psicológica y social. “Una adecuada alimentación no solamente favorecerá a mejorar la salud de los adolescentes sino incrementará sus rendimientos académicos”. La asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Aterosclerosis (APOA), “dio a conocer que en el Perú el total de niños y adolescentes obesos se intensificó en algunos departamentos del país, de 3% a 19% en las tres últimas décadas, y continúa en aumento”. (Lizarzaburu, 2015, p.35)

#### **2.2.3.2. Dimensión ejercicio**

Según la Organización Mundial de la salud, la actividad física es “una de las prácticas que presenta importante relación con estilo de vida saludable, en desarrollo con el sedentarismo, la alimentación inapropiada y el tabaquismo, son componentes de riesgo desfavorable para la salud principalmente para las enfermedades no transmisibles”.

Al respecto, Bennassar (2011) definió como:

El movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades



de ocio o de tiempo libre y el transporte). Se trata, por tanto, de un término amplio que engloba al de ejercicio físico (p.47).

El término actividad física hace referencia a una serie de movimientos y acciones que engloban las actividades cotidianas en las que habitualmente paseamos, hacemos las tareas del hogar, actividades estudiantiles, etc. Por lo tanto, el ejercicio es una actividad física que se refiere al movimiento físico planificado, estructurado y repetitivo para mantener uno o más aspectos de la salud.

#### **2.2.3.3. Dimensión responsabilidad en salud**

La dimensión de la responsabilidad en materia de salud consiste en tomar conciencia de la propia responsabilidad en relación con la propia salud, lo que requiere interesarse por la propia salud, educarse en materia de salud y buscar activamente la ayuda de los profesionales sanitarios.

La gestión de la salud engloba todas las acciones realizadas por un individuo en su beneficio personal “con el objetivo de mejorar su calidad de vida y la de su familia mediante la supresión de los factores de riesgo que pueden dar lugar a enfermedades específicas”. Estas actividades involucran el tratamiento de patologías, la promoción y la prevención. Los adolescentes deben tomar precauciones sanitarias para mantenerse sanos.

#### **2.2.3.4. Dimensión manejo del estrés**

La gestión del estrés se define como “el esfuerzo de un individuo por controlar y disminuir la tensión que surge cuando una situación se considera dura o incontrolable, mediante actividades sencillas o laboriosas para hacer frente a la presión, las emergencias o el estrés”. Dado que la vida estudiantil del adolescente está sobrecargada de trabajo en grupo, necesita el apoyo de la familia para hacer frente a las exigencias del estrés. El adolescente debe manejar las interacciones interpersonales y las demandas sociales.



Según Uribe (2015), el estrés es un fenómeno normal que afecta a todos. Dado que los factores estresantes están siempre presentes en el día a día, se puede afirmar que el estrés es el resultado de ciertas reacciones, que pueden ser tanto buenas como malas.

#### **2.2.3.5. Dimensión soporte interpersonal**

El apoyo interpersonal se define como las interacciones entre las personas que incluyen muestras de afecto y apoyo de los amigos, la familia y la comunidad. En definitiva, contribuye a la creación de climas de bienestar social y al mantenimiento de estilos de vida saludables, convirtiéndose en una forma humanizada de cuidado. “Se relaciona con la calidad de vida y las expresiones favorables otorgadas por la sociedad, las redes sociales y las personas de confianza que pueden darse tanto en situaciones de rutina como de crisis”.

Al respecto, Alanya (2012) planteó que:

El soporte interpersonal son el conjunto de respuestas verbales y no verbales, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás. (p.33)

#### **2.2.3.6. Dimensión auto actualización**

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el joven debe realizar una serie de actividades que repercutirán en su existencia adulta. La consecución de la identidad del adolescente y el desarrollo de una personalidad integrada requieren la ayuda y la orientación de una red de apoyo adecuada, que puede incluir a la familia, los amigos, los profesores, los enfermeros y otros expertos en salud. (González y Llapur, 2015).



## **2.2.4. Cambios durante la adolescencia**

### **2.2.4.1. Cambios biológicos**

Al respecto, Gonzales (2017) refiere que:

El cambio principal que se da en esta etapa son las modificaciones fundamentalmente hormonales con la activación de la glándula pituitaria y su consecuente secreción de hormonas femeninas como masculinas que van a determinar el desarrollo posterior y característico de cada sexo; se da la primera menarquia y las poluciones nocturnas en los varones; se desarrollan los principales órganos sexuales femeninos (los ovarios y el útero), y los masculinos (los testículos y el pene en los varones) principalmente. (p.45)

### **2.2.4.2. Cambios físicos**

En el aspecto físico los cambios ocurren de forma muy variado, entre los cuales destaca “el inicio del desarrollo precoz debido a que estos dan mayor seguridad, menor dependencia y mejores relaciones interpersonales; por otro lado, podemos mencionar la ocurrencia de forma tardía puede generar rechazo hacia sí mismos, la aceptación, la rebeldía, etc.” (MINSa, 2017).

### **2.2.4.3. Cambios psicológicos**

El desarrollo de la conducta y el comportamiento está determinado por los cambios psicológicos que se producen. En consecuencia, el principal cambio en el "yo" personal es el desarrollo de características e ilusiones ficticias, que, si no son agradables, tienen tendencia a conducir a la rebelión. Además, la identidad personal se basa en la subjetividad y se fortalece a medida que se entra en la madurez. (MINSa, 2017).



#### **2.2.4.4. Cambios sociales**

Se precisa que “la madurez y la adquisición de autonomía” son necesarias para una buena socialización, lo que implica atenerse a las normas de convivencia y tener actitudes y comportamientos positivos. “Las influencias de la moda, los estilos de vestir, la necesidad de pertenencia y el deseo de probar cosas nuevas”, tendrán un impacto significativo en este proceso, ya sea positivo o negativo. (OPS, 2014)

#### **2.2.5. Modelo de promoción de la salud: Nola Pender**

Se anima a los adolescentes a adoptar conductas de mejora de la salud mediante el modelo o guía de promoción de la salud, que abarca el conocimiento conductual de los elementos que afectan a la salud desde diversas perspectivas. Este modelo (HPM) fomenta el desarrollo de hábitos que promueven la salud y puede aplicarse en cualquier etapa de la vida. Ayuda a orientar mejores prácticas de salud. Pender creó una herramienta denominada evaluación del estilo de vida promotor de la salud para evaluar el estilo de vida de las personas y determinar si llevan una vida buena o poco saludable. Lo cual se desglosa por dimensiones, los cuales se mencionó anteriormente.

Al respecto, para su correspondiente evaluación, este instrumento presenta categorías mediante el cual se determina si el adolescente presenta un estilo de vida saludable o no saludable, de igual forma se establece las categorías para la evaluación de sus dimensiones.

#### **2.2.6. Logro de competencias en ciencia y tecnología**

Según el programa curricular de educación secundaria, en lo que corresponde “al área de ciencia y Tecnología, están presentes en diversos contextos de la actividad humana y ocupan un lugar importante en el desarrollo del conocimiento y la cultura”. Además, se prioriza el logro del perfil de egreso de los estudiantes de la educación básica



facilitando que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias: “Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos”. “Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”. “Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno”.

#### **2.2.6.1. Competencia - Explica el mundo físico**

Al respecto, la competencia “Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”. Se refiere a que el estudiante es capaz de comprender conocimientos científicos relacionados a los hechos o fenómenos naturales. Además, “logran construir argumentos que los llevan a participar, deliberar y tomar decisiones en asuntos personales y públicos, mejorando su calidad de vida, así como conservar el medio ambiente”.

De igual forma, MINEDU (2016) menciona que “esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades: comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”. “Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico”.

#### **2.2.7. Rendimiento académico del adolescente**

En cuanto al aprendizaje que se logra, las experiencias educativas de los adolescentes son bastante comparables a las de los niños de primaria. Los alumnos de secundaria tampoco suelen cumplir las expectativas del plan de estudios; en cambio, consiguen en su mayoría demostrar la gestión de las competencias de los grados anteriores.



El rendimiento académico es un indicador de las habilidades receptivas o sugestivas que estima los conocimientos que una persona ha adquirido como resultado de la educación o la formación. Además, el rendimiento académico como la reactividad del alumno a los estímulos educativos, puede interpretarse de acuerdo con los objetivos o propósitos educativos ya establecidos, esta vez desde el punto de vista del alumno.

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Estilo de vida:** Se trata de comportamientos y prácticas que todo el mundo puede llevar a cabo para avanzar en su bienestar y crecimiento sin poner en peligro su propio equilibrio biológico o sus interacciones con el entorno natural, social y profesional.
- **Nutrición:** “Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”.
- **Ejercicio:** “Actividad física corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal”.
- **Salud:** “Implica prestar interés a la propia salud, educarse a sí mismo en la salud y buscar asistencia en los profesionales de salud de manera consciente e informada”.
- **Estrés:** Se describe como estrés a una serie coordinada de respuestas fisiológicas a cualquier tipo de estímulo desagradable, incluidas las amenazas psicológicas.
- **Capacidad:** “Es el proceso mediante el cual las personas, organizaciones y sociedades obtienen, fortalecen y mantienen las competencias necesarias para establecer y alcanzar los objetivos de desarrollo a lo largo del tiempo”.



- **Ciencia y tecnología:** “Es un área de enseñanza estudiantil a nivel escolar de primaria y secundaria, que contribuye al desarrollo integral de la persona, en relación con la naturaleza de la cual forma parte, con la tecnología y con el ambiente, en el marco de una cultura científica” (MINEDU, 2016).
- **Competencia:** “Se define como un saber actuar en un contexto particular en función de un objetivo o la solución de un problema”.
- **Explicar:** Es la capacidad de crear y comprender justificaciones de los fenómenos en forma de argumentos, representaciones o modelos. También abarca la elaboración de explicaciones de un fenómeno, así como sus causas y conexiones con otros fenómenos.
- **Indagación:** “Es un enfoque de aprendizaje que implica un proceso de exploración del mundo natural y que lleva a hacer preguntas, descubrimientos y ensayos rigurosos de los descubrimientos en la búsqueda de nuevas comprensiones”. (MINEDU, 2016).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en la ciudad de Puno, en el colegio adventista – Puno, que geográficamente se ubica a 15°50'11.5" de latitud Sur 70°01'45.5" de longitud Oeste, la institución se caracteriza por albergar estudiante que provienen de la ciudad de Puno.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en el periodo académico del 2022, durante los meses de abril a mayo, tal como lo indica en la constancia que se me fue otorgada.

#### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para el presenta estudio, se emplearon recursos propios, tales como material bibliográfico, impresión de encuestas, compra de lapiceros, celular, laptop, etc. En su mayoría con la finalidad de apoyo para la investigación.

##### 3.3.1. Técnicas e instrumentos de investigación

##### Técnica de investigación

Según, Charaja, (2011), indica que “Las técnicas como herramientas, procedimientos y estrategias requieren una comprensión de su utilidad y aplicación antes de su uso”. Sin embargo, “hay que seguir determinados procedimientos o pasos para recoger los datos necesarios para probar la hipótesis central o para validar nuestra posición”. (Charaja, 2011). Al respecto, Hernández et al., (2014), refirió que: “Este método de recolección de datos involucra el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables” (p.252).

**La encuesta:** Como técnica se aplicó la encuesta. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), “la encuesta es una técnica muy utilizada en la investigación científica e indica que el encuestador es el responsable”.

### **Instrumentos de investigación**

#### **El cuestionario**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el instrumento “es un conjunto de preguntas orientadas para la recolección de información de acuerdo a nuestros objetivos de la investigación”.

**Para la variable:** Estilo de vida saludable, se empleó un “instrumento validado internacionalmente y nacionalmente titulado Perfil del Estilo de vida (PEPS-I). Cuya autora es la Enfermera Nola Pender”, conformado por 6 dimensiones y 48 ítems.

#### **Tabla 1**

##### *Reactivos de las dimensiones del instrumento de investigación*

N°	Dimensiones	N° De Items	Reactivos
1	Nutrición	(6)	1-2-3-4-5-6
2	Ejercicio	(5)	7-8-9-10-11
3	Responsabilidad en salud	(10)	12-13-14-15-16-17-18-19-20-21
4	Manejo de estrés	(7)	22-23-24-25-26-27-28
5	Soporte interpersonal	(7)	29-30-31-32-33-34-35
6	Auto actualización	(13)	36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48

**Nota:** Cuestionario sobre el perfil de estilos de vida (PEPS-1).

#### **3.3.2. Escala de medición**

**Escala de Likert:** Al respecto, Hernández et al. (2014), refiere “El Escalamiento de Likert, considerado como un conjunto de ítems que se presentan en forma de enfoque vigente y bastante popularizado” (p.238). Dónde: (1 = Nunca), (2 = A veces), (3 = Frecuentemente), (4 = Siempre)

**Tabla 2**

*Escala baremos de calificación para la variable*

Perfil de estilo de vida (PEPS-I)	
Saludable	121 – 192
No Saludable	48 - 120

**Nota:** Cuestionario sobre el perfil de estilos de vida (PEPS-I).

**Tabla 3**

*Escala baremos de calificación para las dimensiones*

Dimensión	Estilo	Intervalo
Nutrición	Saludable	16-24
	No saludable	6-15
Ejercicio	Saludable	14-20
	No saludable	5-13
Responsabilidad en salud	Saludable	26-40
	No saludable	10-25
Manejo del estrés	Saludable	19-28
	No saludable	7-18
Soporte interpersonal	Saludable	19-28
	No saludable	7-18
Auto actualización	Saludable	34-52
	No saludable	13-33

**Nota:** Cuestionario sobre el perfil de estilos de vida (PEPS-I).

**Para la variable:** Logro de competencias en ciencia y tecnología, se empleó la revisión documentaria para obtener el registro de notas de los estudiantes.

**Tabla 4**

*Escala de calificación para el logro de aprendizaje*

Logro	Descripción	Intervalo
AD	Logro destacado	(20 - 18)
A	Logro previsto	(17 - 14)
B	En proceso	(13 - 11)
C	En inicio	(10 - 00)

**Nota:** Escala de calificación – MINEDU.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

#### 3.4.1. Población

Según Tamayo (2012), una población se define como “la totalidad de un fenómeno estudiado; esto incluye todas las unidades analíticas que componen el fenómeno y debe ser cuantificable para un estudio concreto integrando un conjunto de N entidades que comparten una característica particular” (p.180).

Para la investigación, para la prueba de hipótesis y otros indicadores del presente trabajo de investigación, la población estuvo conformado por los estudiantes del primero a quinto grado del colegio Adventista Puno”.

#### Tabla 5

*Población de estudio - estudiantes del primero a quinto grado del colegio Adventista Puno.*

Grado	Población	
	Cantidad	%
Primero	48	19.6%
Segundo	62	25.2%
Tercero	50	20.3%
Cuarto	40	16.2%
Quinto	46	18.7%
TOTAL	246	100%

*Nota.* Relación de la cantidad de alumnos – periodo 2022.

#### 3.4.2. Muestra

Al respecto, Bernal (2010), define como “el mapa o la fuente de la que se pueden extraer todas las unidades analíticas en una población y de la que se construirán los sujetos de estudio”. Al respecto, Hernández et al., (2014) señalan que “la muestra es esencialmente un subconjunto de la población. decir que un subconjunto de los elementos que componen el conjunto mayor está determinado por sus características”.



En razón al objetivo del presente estudio, se consideró como muestra a los estudiantes del cuarto grado, siendo una cantidad de 40 estudiantes, quienes comparten características similares.

### 3.4.3. Diseño de muestreo

Para determinar el tamaño de la muestra, se realizó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia e intencionada, considerándose a la totalidad de estudiantes del 4° grado de la mencionada institución siendo la cantidad de 40 estudiantes. Al respecto, Hernández et al., (2014) refiere “este tipo de muestreo consiste en la elección del investigador a juicio propio”.

## 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

### 3.5.1. Prueba de hipótesis

#### Hipótesis estadística

- **H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022. **H<sub>a</sub>**:  $P_{xy} \neq 0$ .
- **H<sub>0</sub>**: No existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022. **H<sub>o</sub>**:  $P_{xy} = 0$ .

#### Prueba de hipótesis

#### Regla para la decisión

- “Cuando el valor de Sig.>0,05 la (H<sub>0</sub>) es aceptada y la (H<sub>1</sub>) es rechazada”.
- “Cuando el valor de Sig.<0,05 la (H<sub>0</sub>) es rechazada y la (H<sub>1</sub>) es aceptada”.

### Nivel de significancia

Según, Huata, (2019), refiere que “se pueden tomar diferentes niveles de significancia dependiendo del nivel de confianza a concluir, el más recomendado y más utilizado es  $\alpha = 0.05 = 5\%$  de nivel de significancia (nivel de confianza 95 %)”. Por lo tanto, de acuerdo con nuestro problema de investigación, usamos  $\alpha = 0.05$ .

### 3.5.2. Prueba de normalidad

Cuando la muestra es  $< a 30$ , se debe tomar los resultados de Shapiro-Wilk; mientras que, para una muestra de 30 a más, se debe utilizar el resultado de Kolmogorov-Smirnov (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad de ambas variables.*

Variable	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	,403	40	,000	,614	40	,000
logro de competencias	,242	40	,000	,898	40	,002

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

**Nota:** De acuerdo con la Tabla 6, “la prueba estadística de normalidad para conocer la integridad de ajuste del reparto de las dos variables”; Estilo de vida saludable y logro de competencias en Ciencia y Tecnología se determinó utilizar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que se trabajó con una muestra de 40 estudiantes. “Como el valor de Sig. Es (0,000) y (0,002) ambos menores que (0,05) corresponde a ser una muestra no paramétrica por este motivo, se ha usado el el coeficiente de correlación de Rho de Spearman”, que se caracteriza para estudiar muestras no paramétricas y muestras mixtas con las hipótesis propuestas con la finalidad de conocer el grado de correlación, asociación y significancia entre las variables según objetivo de estudio”

**Tabla 7**

*Nivel de correlación bilateral*

Valor	Nivel o grado de correlación
-1	Correlación - negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación - negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación - negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación - negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación - negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación - negativa muy baja
0	Correlación - nula
0,01 a 0,19	Correlación - positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación - positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación - positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación - positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación - positiva muy alta
1	Correlación - positiva grande y perfecta

**Nota:** Mondragón (2014) – Nivel de correlación bilateral.

### 3.6. PROCEDIMIENTO

#### Secuencia para el análisis de datos:

- Se hizo una solicitud al director de la institución solicitando la autorización necesaria para el uso del instrumento de investigación.
- El instrumento se aplicó presencialmente luego de la autorización.
- **clasificación de los datos:** enseguida la información recogida tras la administración de las encuestas se organizó y clasificó por dimensión.
- **Tabulación estadística:** el propósito de la cual era organizar los datos en el programa SPSS V.25 para realizar análisis cuantitativo sobre los resultados de cada variable.
- **Interpretación:** este paso se logró llevar a cabo un análisis inferencial y interpretar los resultados estadísticos a la luz del objetivo del estudio.

### 3.6.1. Metodología de la investigación

### 3.6.2. Enfoque de investigación

Este estudio se enmarca en la metodología cuantitativa, ya que, según Hernández et al., (2014) muestran que los enfoques cuantitativos “utilizan la recolección de datos para probar hipótesis, con base en mediciones numéricas y análisis estadístico”.

### 3.6.3. Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica con alcance descriptivo correlacional, según Hernández et al. (2014), la investigación descriptiva “busca determinar los atributos, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos, o cualquier otro fenómeno que sea objeto de análisis”, es correlacional porque “su finalidad es conocer la relación o grado de influencia que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular” (p.98).

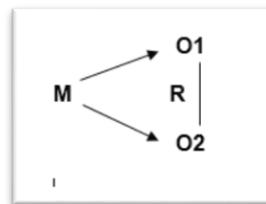
### 3.6.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación empleado es no experimental transversal, “Son estudios en los que intencionalmente no modificamos ninguna variable para determinar su efecto sobre otras variables”. (Hernández et al., 2014). (p.152).

**Gráficamente:**

**Donde:**

**M** = Muestra



**O1:** Observación de la variable; Estilo de vida saludable

**O2:** Observación de la variable; Logro de competencias en ciencia y tecnología

**R:** Relación que existe entre ambas variables.



### **3.7. VARIABLES**

#### **- Variable 1**

- Estilo de vida saludable

#### **- Dimensiones:**

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- Soporte interpersonal
- Auto actualización

#### **- Variable 2**

- Logro de competencias en ciencia y tecnología

#### **- Dimensiones:**

- Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

#### **3.7.1. Operacionalización de variables**

(Ver ANEXO 01)

### **3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

#### **Técnica de procesamiento de datos**

Se realizó a través del empleo de los programas del software Excel y el programa SPSS Statistics 25, que procesó el comportamiento de cada uno de los ítems considerados en el instrumento de recolección de datos.



## La estadística descriptiva

Dado que la descripción del Univariado, se utilizaron estadísticas descriptivas para describir los resultados de cada variable. Tras ello, se utilizaron estadísticas inferenciales, ya que se analizaron e interpretaron a la luz de los resultados. representaciones gráficas de los datos y la frecuencia de las tablas estadísticas.

- **Tablas de frecuencia:** “Los datos procesados se sistematizan en tablas de distribución de frecuencias relativas y absolutas para un análisis preciso”.
- **Figuras:** Los datos de frecuencia porcentual obtenidos de las tablas facilitaron la comprensión para ser analizados e interpretados cuantitativamente.

## Estadística inferencial

- “Para procesar y obtener los resultados de la estadística descriptiva y la contrastación de hipótesis se utilizó un software estadístico para las ciencias sociales (SPSS V25)”.
- Los coeficientes de correlación se calcularon utilizando estadísticas inferenciales. De acuerdo a la prueba de normalidad de las variables, se utilizó la estadística Rho de Spearman para determinar las correlaciones entre las variables del estudio.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

En este capítulo se desarrolla los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumento y la correspondiente interpretación de los mismos.

##### 4.1.1. Resultado para el objetivo general

**Tabla 8**

*Grado de relación entre las variables de estudio Estilo de vida saludable y logro de competencia*

			Correlaciones		
Rho de Spearman	Estilo de vida saludable de los estudiantes	Coeficiente de correlación	Estilo de vida de los estudiantes	Nivel del logro de los estudiantes	
		Sig. (bilateral)	1,000	,278	
		N	40	40	
	Nivel del logro de competencia de los estudiantes	Coeficiente de correlación	,278	1,000	
		Sig. (bilateral)	,082	.	
		N	40	40	

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

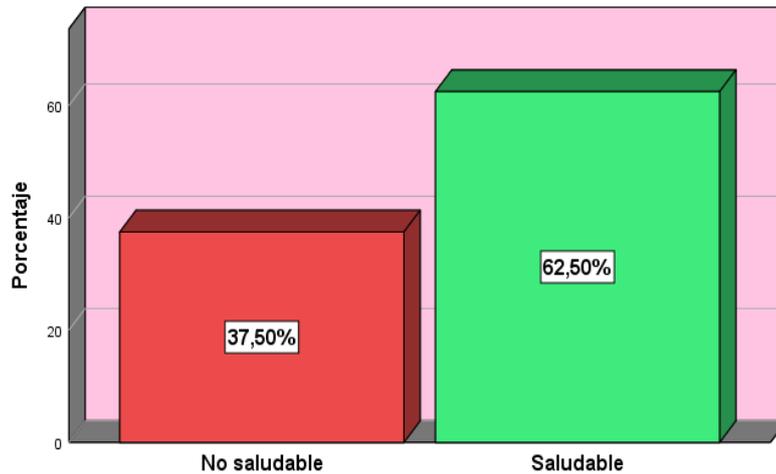
En la tabla 8 se evidencia la relación que existe entre las variables de estudio: estilo de vida saludable y el logro de competencias en el área de Ciencia y Tecnología, que acuerdo al coeficiente de  $Rho = 0,278$ ; que consiste en una correlación positiva baja.

**Tabla 9**

*Frecuencia del estilo de vida de los estudiantes del 4° de secundaria.*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	15	37,5
Saludable	25	62,5
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 1.** Frecuencia porcentual del estilo de vida de los estudiantes del 4° de secundaria.  
**Nota:** Tabla 9

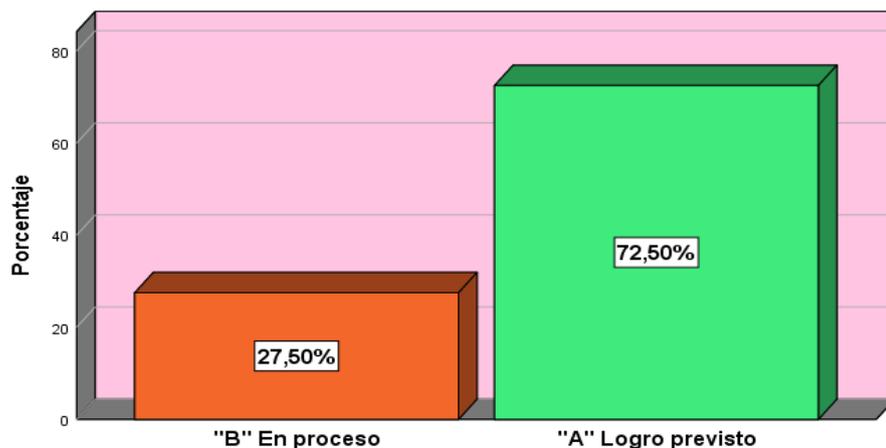
Se observa en la Tabla 9 y Figura 1, los resultados del estilo de vida de los estudiantes del 4° grado, según resultados descriptivos, se logró identificar que del total de los estudiantes el 37.5% presentan un estilo no saludable; el 62.5% presenta un estilo saludable. Por lo tanto, se ha logrado determinar que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo saludable, sin embargo, existe la necesidad de que los estudiantes que presentan un estilo no saludable, puedan mejorar su condición.

### Tabla 10

*Nivel del logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria.*

Nivel de logro	Frecuencia	Porcentaje
"C" En inicio	0	0,00
"B" En proceso	11	27,5
"A" Logro previsto	29	72,5
"AD" Logro destacado	0	00,0
Total	40	100,0

**Nota:** Registro de notas.



**Figura 2.** Frecuencia porcentual del nivel del logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria.

**Nota:** Tabla 10

Se observa en la Tabla 10 y Figura 2, los resultados acerca del logro alcanzado de los estudiantes del 4° de secundaria, en el indicador “Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”, conformado por los indicadores “comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”; “evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico”. En donde el 27.5% logró calificar el nivel de logro “B” Logro en proceso, y el 72.5% el nivel de logro “A” Logro previsto. Por lo tanto, la mayor parte de los estudiantes presentan un rendimiento promedio, debido a que en el nivel del logro “C” Y “AD”, no lograron calificar ningún estudiante.

#### 4.1.2. Resultado para el objetivo específico 1

**Tabla 11**

*Grado de relación entre la dimensión nutrición y logro de aprendizaje*

Correlaciones				
			Nutrición	Nivel del logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Nutrición	Coefficiente de correlación	1,000	,111
		Sig. (bilateral)	.	,496
		N	40	40
	Nivel del logro de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,111	1,000
		Sig. (bilateral)	,496	.
		N	40	40

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

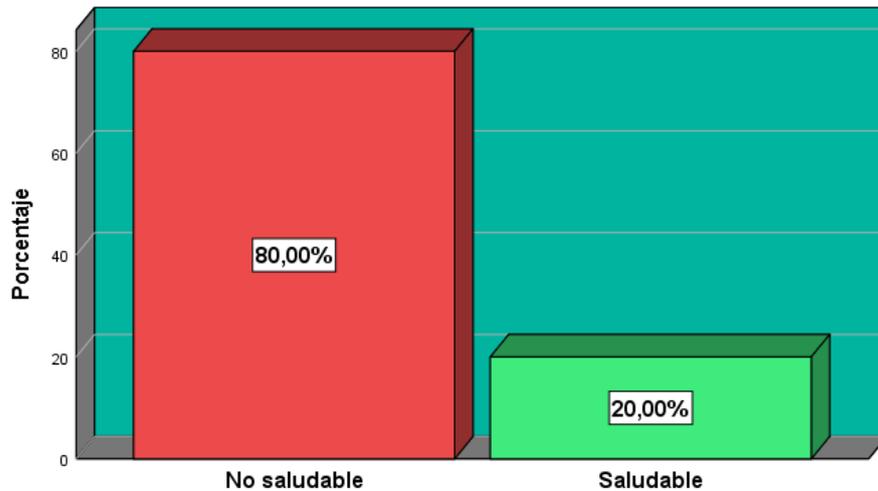
En la tabla 11 se observa que el valor de  $Rho = 0,111$  de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - positiva muy baja entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 12**

*Frecuencia de la dimensión nutrición*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	32	80,0
Saludable	8	20,0
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 3.** Frecuencia porcentual de la dimensión nutrición.

**Nota:** Tabla 12

Se observa en la Tabla 12 y Figura 3, los resultados acerca de la dimensión nutrición, en donde se logró determinar lo siguiente: del total de los estudiantes el 80% presenta un estilo no saludable debido a que en su mayor parte indican que no escogen comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas). Por otro lado, el 20% presenta un estilo saludable, donde se evidencia que ellos se alimentan tres veces al día. Por lo tanto, se ha logrado determinar que la mayoría de los estudiantes requieren mejorar su nutrición.

#### 4.1.3. Resultado para el objetivo específico 2

**Tabla 13**

*Grado de relación entre la dimensión ejercicio y logro de aprendizaje*

Correlaciones			Ejercicio	Nivel del logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Ejercicio	Coefficiente de correlación	1,000	,175
		Sig. (bilateral)	.	,281
		N	40	40
	Nivel del logro de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,175	1,000
		Sig. (bilateral)	,281	.
		N	40	40

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

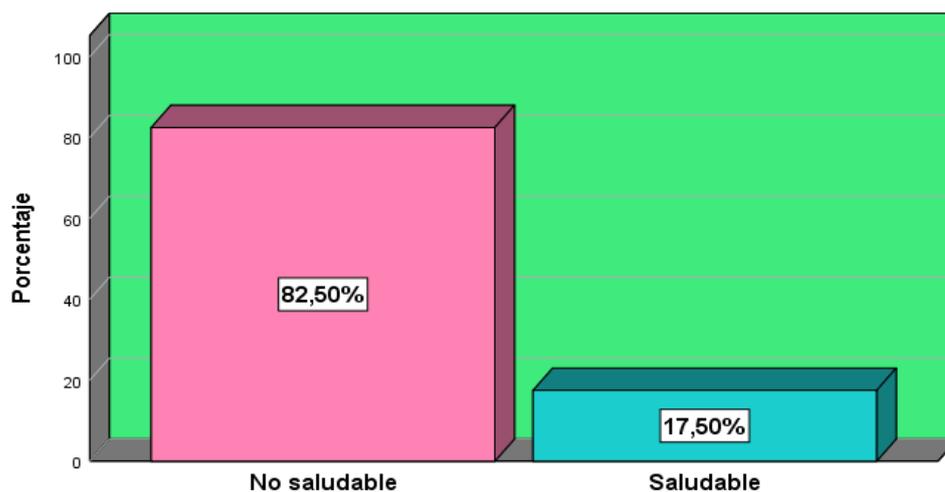
De acuerdo al valor de  $Rho = 0,175$ ; de acuerdo al coeficiente en Correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - positiva muy baja entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 14**

*Frecuencia de la dimensión ejercicio*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	33	82,5
Saludable	7	17,5
Total	40	100,0

**Fuente:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 4.** Frecuencia porcentual de la dimensión ejercicio.

**Nota:** Tabla 14

Se observa en la Tabla 14 y Figura 4, los resultados acerca de la dimensión ejercicios, según resultados estadísticos, se logró determinar lo siguiente: del total de los estudiantes el 82.5% presenta un estilo no saludable debido a que no participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión y que no realizan ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana. Por otro lado, el 17.5% presenta un estilo saludable, puesto que ellos realizan actividades físicas como caminar, nadar,

jugar fútbol, ciclismo. Por lo tanto, se ha logrado determinar que la mayor parte de los estudiantes requieren mejorar su estado físico realizando más actividades físicas.

#### 4.1.4. Resultado para el objetivo específico 3

**Tabla 15**

*Grado de relación entre las dimensión y responsabilidad en salud y logro de aprendizaje*

Correlaciones				
			Responsabil idad en salud	Nivel del logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1,000	-,042
		Sig. (bilateral)	.	,797
		N	40	40
	Nivel del logro de aprendizaje	Coefficiente de correlación	-,042	1,000
		Sig. (bilateral)	,797	.
		N	40	40

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

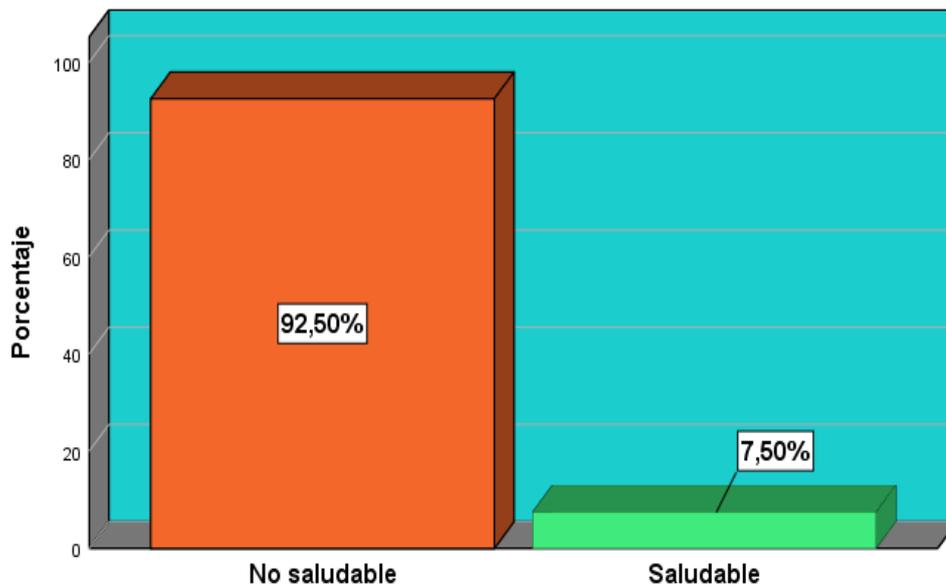
De acuerdo al valor de  $Rho = -0,042$ ; de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - negativa muy baja entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 16**

*Frecuencia de la dimensión responsabilidad en salud*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	37	92,5
Saludable	3	7,5
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 5.** Frecuencia porcentual de la dimensión responsabilidad en salud  
**Nota:** Tabla 16

Se observa en la Tabla 16 y Figura 5, los resultados acerca de la dimensión responsabilidad en salud, en donde se logró determinar que del total de los estudiantes el 92.5% presenta un estilo no saludable, debido a que “no relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud y no discuten con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud”. Por otro lado, el 7.5% presenta un estilo saludable puesto que “observan al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro y leen revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud”. Por lo tanto, se ha logrado determinar que en esta dimensión existe la necesidad de que los estudiantes mejoren su responsabilidad recurriendo con especialistas para consultas sobre los cambios que presentan.

#### 4.1.5. Resultado para el objetivo específico 4

**Tabla 17**

*Grado de relación entre la dimensión manejo de estrés y logro de aprendizaje*

Correlaciones				
			Manejo del estrés	Nivel del logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,100
		Sig. (bilateral)	.	,538
		N	40	40
	Nivel del logro de aprendizaje	Coefficiente de correlación	-,100	1,000
		Sig. (bilateral)	,538	.
		N	40	40

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

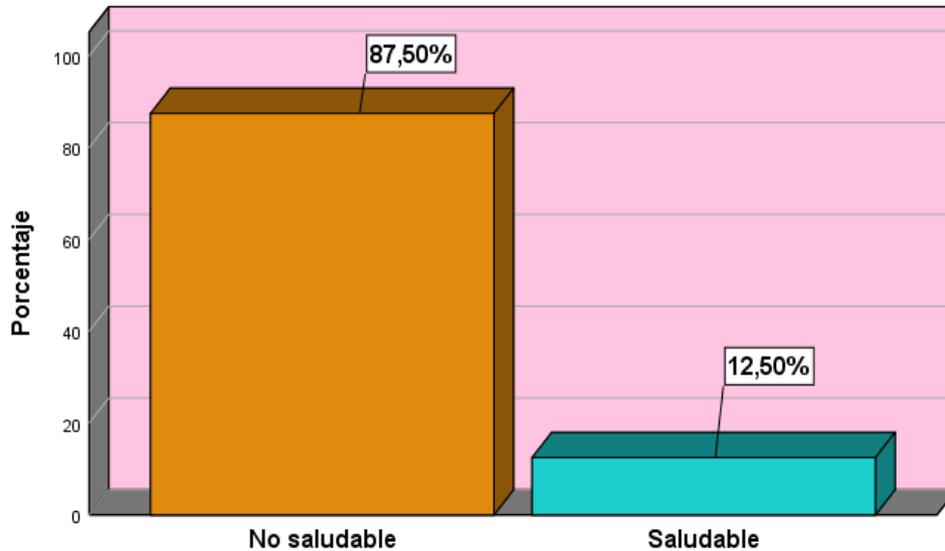
De acuerdo al valor de  $Rho = -0,100$ ; de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - negativa muy baja entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 18**

*Frecuencia de la dimensión manejo del estrés*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	35	87,5
Saludable	5	12,5
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 6.** Frecuencia porcentual de la dimensión manejo del estrés.  
**Nota:** Tabla 18

Se observa en la Tabla 18 y Figura 6, los resultados acerca de la dimensión manejo del estrés, en donde se logró determinar que del total de los estudiantes el 87.5% presentan un estilo no saludable debido a que no usan métodos específicos para controlar la tensión (nervios) y no piden información a los profesionales para cuidar de su salud, y no realizan un relajamiento o meditación de (15 a 20) minutos diariamente. Por otro lado, el 12.5% presenta un estilo saludable, puesto que se concentran en pensamientos agradables a la hora de dormir y que al menos toma tiempo cada día para relajarse. Por lo tanto, se ha logrado determinar que la mayor parte de los estudiantes se encuentran estresados y requieren de acciones y actividades de relajación y meditación.

#### 4.1.6. Resultados para el objetivo específico 5

**Tabla 19**

*Grado de relación entre la dimensión soporte interpersonal y logro de aprendizaje*

Correlaciones				
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	Nivel del logro de aprendizaje ,538
		Sig. (bilateral)	.	,002
	Nivel del logro de aprendizaje	N	40	40
		Coefficiente de correlación	,538	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	40	40

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

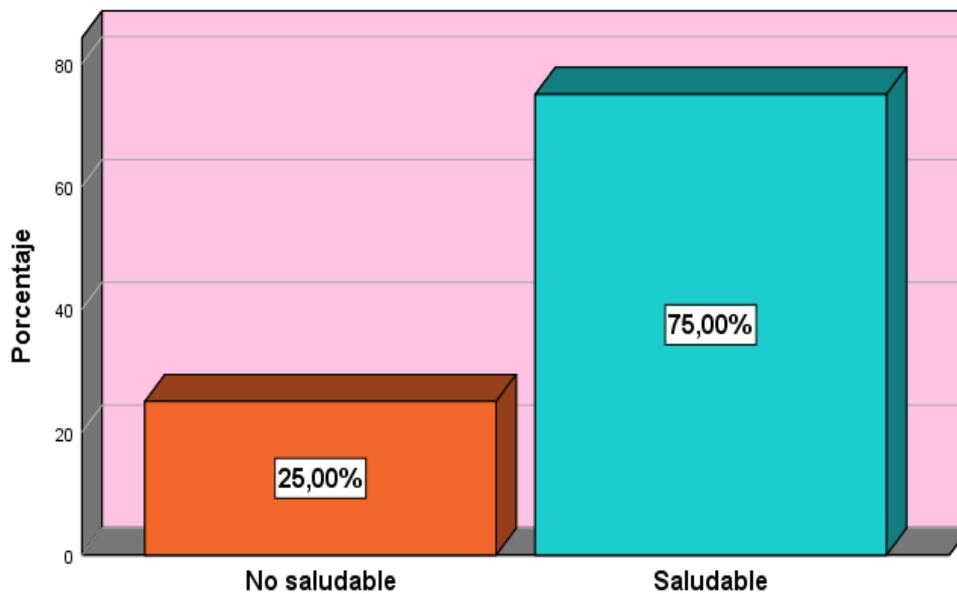
De acuerdo al valor de  $Rho = 0,538$  de coeficiente en Correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - positiva moderada entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 20**

*Frecuencia de la dimensión soporte interpersonal*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	10	25,0
Saludable	30	75,0
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 7.** Frecuencia porcentual de la dimensión soporte interpersonal

**Nota:** Tabla 20

Se observa en la Tabla 20 y Figura 7, los resultados de la dimensión de soporte interpersonal de los estudiantes, donde del total de los estudiantes el 25% presentan un estilo no saludable debido a que “no discuten ni comparten con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales” y que no mantienen relaciones interpersonales que le den satisfacción. Por otro lado, el 75% presenta un estilo saludable debido a que les gusta expresar y recibir cariño por personas cercanas a ellos, además indican “que elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos sin sentir envidia”. Por lo tanto, se ha logrado determinar que en esta dimensión la mayor parte de los estudiantes presentan un desarrollo de relaciones interpersonales de manera adecuado y saludable.

#### 4.1.7. Resultados para el objetivo específico 6

**Tabla 21**

*Grado de relación entre la dimensión auto actualización y logro de aprendizaje*

Correlaciones				
			Auto actualización n	Nivel del logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Auto actualización	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	,467* ,020
		N	40	40
	Nivel del logro de aprendizaje	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,467* ,020	1,000 .
		N	40	40

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.

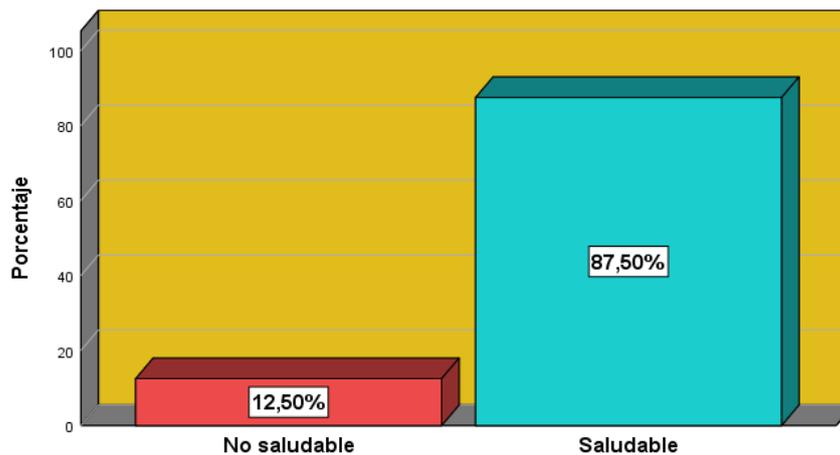
De acuerdo al valor de  $Rho = 0,467$  de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se interpreta que “existe una correlación - positiva moderada entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.

**Tabla 22**

*Frecuencia de la dimensión auto actualización*

Estilo	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	5	12,5
Saludable	35	87,5
Total	40	100,0

**Nota:** Elaborado por la ejecutora.



**Figura 8.** Frecuencia porcentual de la dimensión auto actualización  
**Nota:** Tabla 22

Se observa en la Tabla 22 y Figura 8, los resultados acerca de la auto actualización, donde del total de los estudiantes el 12.5% presenta un estilo no saludable debido a que ellos indican que no son conscientes de sus capacidades y debilidades personales. Además, no son entusiastas y optimistas con referencia a su vida. Por otro lado, el 87.5% presenta un estilo saludable, puesto que ellos indican que tienen miras hacia el futuro y se quieren a sí mismos, y son realistas en las metas que se proponen respetan sus propios éxitos. Por lo tanto, se ha logrado determinar que en esta dimensión la mayor parte de los estudiantes presentan un desarrollo adecuado y un estilo saludable, sin embargo, existe la necesidad de mejorar en los estudiantes que aun presentan un estilo no saludable.

## 4.2. DISCUSIÓN

Según objetivo general planteado en la presente investigación, como resultado se ha logrado determinar con un valor de (0,278) y sig (0,082) de coeficiente en Correlación de Rho de Spearman, que existe una correlación positiva baja entre las variables el estilo de vida saludable y el logro de competencias en el área de Ciencia y Tecnología, concluyendo que existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del



colegio Adventista Puno, 2022, según resultados estadísticos se logró determinar que del total de los estudiantes el 37.5% presentan un estilo no saludable y el 62.5% presenta un estilo saludable. Y en el logro alcanzado de competencias en Ciencia y Tecnología el 27.5% logró calificar “B” Logro en proceso, y el 72.5% logró calificar “A” Logro previsto.

De acuerdo a lo mencionado, Babatunde (2017), refiere que los efectos positivos de la educación para la salud y “el estilo de vida saludable en el rendimiento académico de los adolescentes”, no pueden dejar de enfatizarse como experiencias de aprendizaje para ayudar a los estudiantes a evaluar con precisión el nivel de comportamiento de riesgo entre sus compañeros, énfasis en el valor de la buena salud que refuerza las actitudes y la mejora de la salud. las creencias son primordiales.

Cabe precisar que estos resultados tienen coincidencia parcial con los estudios realizados por Campos (2017), quien en sus resultados obtuvo que “el 65.45% de los estudiantes son activamente físicos mientras que el 14,7% sabe que el 10% de su peso se debe a sus mochilas y el 34.1% cambian su cepillo tal como lo recomiendan los profesionales; el 17.5% no consume adecuadamente verduras y frutas”. De igual forma, Lipa (2018), concluye que los estudiantes presentan deficiencias en cuanto a su estilo de vida, donde más del 50% de su rendimiento deficiente se debe al estado nutricional.

Por otro lado, Cakir y Kalkavan (2020), en sus hallazgos del estudio mostraron que “los estilos de vida saludables y los niveles de calidad de vida de los estudiantes estaban moderadamente correlacionados”. Los comportamientos de estilo de vida saludables y los niveles de calidad de vida de los estudiantes de deportes con licencia se enfatizaron significativamente más que los de los estudiantes que no practicaban deportes.

Al respecto, Acuña y Cortés (2012), refirieron que los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su



propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. Además, “es concebido como una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve”.

En el contexto local, se corrobora con los resultados hallados por Cabana (2017), quien concluye que “se evidenció en la mayoría de los estudiantes que tienen prácticas y hábitos alimentarios adecuados, lugar de comidas principales fue en casa y en comedor universitario, horarios regular de la cena, tipo de preparación fue al sancochado, consumo de agua fue superior a 2 vasos diarios, la ingesta de frutas es como entero o en jugos; pero, se encontró hábitos alimentarios inadecuados, horarios irregulares de desayuno y almuerzo, consumo diario de frutas y verduras fue debajo de 5 porciones”. Y en relación al estilo de vida, “la mayoría de los estudiantes tienen prácticas y estilo de vida saludables, al hallarse bajo consumo de alcohol, tabaco y drogas, con predominio solo los fines de semana/salidas y obteniendo un nivel de actividad física moderado”.

Con respecto a los logros de aprendizaje, estos resultados tienen coincidencia parcial con los estudios realizados por Flores y Vega (2017), quienes concluyen que “con la prueba de entrada el 51.9% de estudiantes se encontraba en el nivel de proceso de aprendizaje, mientras que en la prueba de salida el 55.6% de estudiantes se ubicaron en el nivel de logro previsto de aprendizaje”. De igual forma, Rojas (2018) concluye que “la indagación científica como estrategia tiene efecto significativo en el desarrollo de las competencias indaga de los estudiantes”. De otro lado, Lipa (2018) concluye “el 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno”. Asimismo, el estudio de Casa et al. (2019), indican que para lograr aprendizaje óptimos se requiere aplicar estrategias adecuadas. Por otro lado, resultados contrarios realizados por Guevara (2017), quien logró



determinar en sus resultados demostrando que el 80% de los estudiantes no lleva una vida saludable. De igual forma, Escobar (2017), indicó que “el 70,6% de los estudiantes manifestó que son pocos saludables”. Por otra parte el estudio de Mancha et al. (2022), referido a logros de aprendizaje en estudiantes refieren que hay una relación significativa fuerte entre las variables de estudio de acuerdo a la Chi cuadrado con un nivel de significancia fue  $\rho=0.000$  en los logros de aprendizaje en estudiantes universitarios.

En cuanto a los objetivos específicos 1, se logró determinar que entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (0,111) y sig (0,496), existe una correlación positiva muy baja. Estos hallazgos guardan relación con el estudio realizado por, Lipa (2018), quien concluye que los estudiantes presentan deficiencias en cuanto a su estilo de vida, donde más del 50% de su rendimiento deficiente se debe al estado nutricional. En seguida, Campos (2017), indica que “el 17.5% no consume adecuadamente verduras y frutas, concluyendo conforme a sus resultados que existe la necesidad de realizar intervenciones de prácticas saludables en dicha población”.

Por otro lado, en el contexto global, un estudio realizado por Whatnall y Patterson (2020), en Australia, concluye que el 89,5% de los estudiantes no cumple con las recomendaciones de vegetales, el 50,3% excede las pautas de riesgo de por vida para el consumo de alcohol y el 38,1% no realiza suficiente actividad física. Lo mencionado, corrobora lo mencionado por Lizarzaburu (2015), quien refirió que “La asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Aterosclerosis (APOA)”, “dio a conocer que en el Perú el total de niños y adolescentes obesos se intensificó en algunos departamentos del país, de 3% a 19% en las tres últimas décadas, y continúa en aumento” (p.35).

En cuanto a los objetivos específicos 2, se logró determinar que entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (0,175) y sig (0,281), existe una Correlación - positiva muy baja. Coincidiendo con los estudios



realizados a nivel global, por Ibarra y Hernández (2019), quienes lograron determinar lo siguiente: “el 20,8% presenta un nivel de actividad física alto y el 19,5% bajo, y el 41% no desayuna”. Concluyendo que, “se evidencia que los estudiantes chilenos llevan un inadecuado estilo de vida por lo que es necesario promover buenos hábitos de vida”. De igual forma, en Turquía, Celebi et.al. (2017), en sus hallazgos del estudio indicaron que “los estudiantes adoptaron moderadamente los comportamientos de estilo de vida saludable”. Variables como género, tipo de escuela, grado, ingreso familiar, nivel educativo paterno resultaron ser efectivas sobre las conductas de estilo de vida saludable. Por otro lado, en Australia, Whatnall y Patterson (2020), en sus resultados indican que el 38,1% de los estudiantes no realiza suficiente actividad física. Tasas de factores de riesgo para la salud incluidos; 39,6% sobrepeso/obesidad, 37. 6% riesgo alto o muy alto de malestar psicológico, y 22,0% inseguridad alimentaria.

En cuanto a los objetivos específicos 3, se logró determinar que entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (-0,042) y sig (0,797), existe una Correlación - negativa muy baja. Coincidiendo con Guevara (2017), quien logró determinar que “entre las dimensiones que presentan menor porcentaje esta responsabilidad en salud con un 100%. Estos resultados coinciden en el contexto local, con Mamani (2021), quien logró identificar que “El 45,2 % de los adolescentes presenta un estilo de vida bajo y el 38,9 % de adolescentes posee estilo de vida adecuado; en el dominio social, el 40,1 % tienen un estilo de vida bajo y el 16,5 % tienen un estilo de vida en zona de peligro” (p.65). De igual forma, Cabana (2017), menciona que “se encontró por otra parte que llevan una vida sedentaria que tuvieron un nivel de actividad física ligera o inactivo de 40.9% y el 38.7% de estudiantes no realizan ejercicio físico por 30 minutos a la semana” (p.62).



En cuanto a los objetivos específicos 4, se logró determinar que entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (-0,100) y sig (0,538), existe una correlación negativa muy baja. Resultados que tienen coincidencia parcial con los estudios realizados por Guevara (2017), quien logró determinar que los estudiantes presentan el manejo del estrés en un 88.3%. Asimismo el estudio de Huanca-Arohuana et al. (2020), con respecto al estrés de los niños refieren que hay una relación significativa con estilos de aprendizaje de acuerdo a la prueba de correlación de Pearson con un valor de -0,768; con un  $p = 0,000$  donde se demuestra que, la prueba es significativa a un 95% de confianza.

En cuanto a los objetivos específicos 5, se logró determinar que entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (0,538) y sig (0,002), existe una Correlación - positiva moderada. Concluyéndose que “Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”. Al respecto, Huamán y Quispe (2019), concluyen que “el nivel de educación y desarrollo del aprendizaje de la biodiversidad es regular en el 71.43 % con promedios que fluctúan entre 11 a 13 puntos en los estudiantes”.

En cuanto a los objetivos específicos 6, se logró determinar que entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico, con un valor de (0,467) y sig (0,020), existe una Correlación - positiva moderada. Concluyéndose que “Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes. Al respecto, este resultado guarda coincidencia parcial con los resultados de Maquera (2019), quien concluye a través del nivel de significancia de 0.044 de Rho de Spearman que “el estilo de aprendizaje predominante de los estudiantes es Pragmático en 34%; mientras que, el nivel



de Logro de capacidades de las áreas curriculares de los mismos, es En Proceso en un 48%”.

### 4.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la prueba de hipótesis se utilizó la estadística inferencial de Rho de Spearman para lo cual se tomó en cuenta lo siguiente

Ha: existe relación entre las variables de estudio

Ho: no existe relación entre las variables de estudio

95% de nivel de confianza

0,05  $\alpha$  nivel de significancia.

#### 4.3.1. Hipótesis general

- **H<sub>1</sub>**: “Existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H<sub>0</sub>**: “No existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.  $P_{xy} = 0$

Según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,082) es  $> 0,05$ : se rechaza la (H1) y se acepta la (H0), es decir, “No existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

#### 4.3.2. Para las hipótesis específicos

##### Hipótesis específica 1

- **H<sub>1</sub>**: “Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias”.  $P_{xy} \neq 0$



- **H0**: “No Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias”.  $P_{xy} = 0$

Según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,496) es  $> 0,05$ : se rechaza la (H1) y se acepta la (H0), es decir, no existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.

### **Hipótesis específica 2**

- **H1**: “Existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H0**: “No Existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias”.  $P_{xy} = 0$

Con respecto a la prueba de la hipótesis, según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,281) es  $> 0,05$ : se rechaza la (H1) y se acepta la (H0), es decir, “No existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

### **Hipótesis específica 3**

- **H1**: “Existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H0**: “No Existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias”.  $P_{xy} = 0$

Con respecto a la prueba de hipótesis, según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,797) es  $> 0,05$ : se rechaza la (H1) y se acepta la (H0), es



decir, “No existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

#### **Hipótesis específica 4**

- **H1:** “Existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H0:** “No Existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias”.  $P_{xy} = 0$

Con respecto a la prueba de hipótesis, según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,538) es  $> 0,05$ : se rechaza la (H1) y se acepta la (H0), es decir, “No existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

#### **Hipótesis específica 5**

- **H1:** “Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H0:** “No Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias”.  $P_{xy} = 0$

Con respecto a la prueba de hipótesis, según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,002) es  $< 0,05$ : se rechaza la (H0) y se acepta la (H1), es decir, “Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro



de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

### **Hipótesis específica 6**

- **H1:** “Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.  $P_{xy} \neq 0$
- **H0:** “No Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria”.  $P_{xy} = 0$

Con respecto a la prueba de hipótesis, según la regla para la decisión, considerando el valor de sig (0,020) es  $< 0,05$ : se rechaza la (H0) y se acepta la (H1), es decir, “Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Según objetivo general, en los resultados estadísticos, se logró identificar que el 37.5% presentan un estilo no saludable; el 62.5% presenta un estilo saludable. Con un valor de (0,278) y sig (0,082) de coeficiente en Correlación de Rho de Spearman, que existe una Correlación - positiva baja entre las variables el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología. Por lo tanto, se concluye que “No existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

**SEGUNDA:** Según objetivo específico 1, se logró identificar en la dimensión nutrición que el 80% presenta un estilo no saludable y el 20% presenta un estilo saludable. Con un valor de (0,111) y sig (0,496), existe una Correlación - positiva muy baja entre la dimensión nutrición y el logro de competencias. Es decir, “No existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.

**TERCERA:** Según el objetivo específico 2, se ha logrado identificar que el 82.5% presenta un estilo no saludable debido a que no participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión y que no realizan ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana. Por otro lado, el 17.5% presenta un estilo saludable, puesto que ellos realizan actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo. Con un valor de (0,175) y sig (0,281), se concluye que “No existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias”



**CUARTA:** Según el objetivo específico 3, se ha logrado identificar que el 92.5% presenta un estilo no saludable, debido a que “no relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud y no discuten con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud”; el 7.5% presenta un estilo saludable. Con un valor de (-0,042) y sig (0,797), se concluye que “No existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias”

**QUINTA:** Según el objetivo específico 4, se ha logrado identificar que el 87.5% presentan un estilo no saludable debido a que no usan métodos específicos para controlar la tensión (nervios). Por otro lado, el 12.5% presenta un estilo saludable, puesto que se concentran en pensamientos agradables a la hora de dormir y que al menos toma tiempo cada día para relajarse. Con un valor de (-0,100) y sig (0,538), se concluye que “No existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias”.

**SEXTA:** Según el objetivo específico 5; el 25% presentan un estilo no saludable debido a que “no discuten ni comparten con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales”; el 75% presenta un estilo saludable. Con un valor de (0,538) y sig (0,002), se concluye que “Existe una relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias”.

**SEPTIMA:** Según el objetivo específico 6, el 12.5% presenta un estilo no saludable debido a que ellos indican que no son consciente de sus capacidades y debilidades personales. Por otro lado, el 87.5% presenta un estilo saludable. Con un valor de (0,467) y sig (0,020), se concluye que “Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022”.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se sugiere a la institución a implementar programas de capacitación y sensibilización sobre la buena nutrición, y salud mental, emocional y biológica. Con la finalidad de contribuir en el desarrollo del estudiante.

**SEGUNDA:** Se sugiere a los estudiantes a mejorar su nutrición, condición física, manejo de estrés y responsabilidad en salud, puesto que se determinó que más del 50% presentan un estilo no saludable. Esta situación podría considerarse un riesgo en la salud, generando enfermedades como la obesidad y enfermedades cardíacas.

**TERCERA:** A los padres de familia, a considerar que sus hijos se encuentran en etapa de desarrollo, por lo tanto, requieren de mayor atención tanto en el aspecto de nutrición, condición física y apoyo psicológico. Motivar, incentivar a realizar deportes y dedicarse al estudio es deber que involucra a los padres de hoy en día.

**CUARTA:** A los estudiantes de la facultad de educación, a realizar y profundizar este tema de estudio, con la finalidad de realizar propuestas de solución para mejorar las dificultades que presentan los estudiantes obtenidos mediante este estudio y contribuir con información a la comunidad científica.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, Y., & Cortes, R. (2012). *Promoción de Estilos de Vida Saludable en el Área de Salud de Esparza*. San José- Costa Rica.
- Alanya, S. (2012). *Habilidades Sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao*. Lima-Perú.
- Babatunde, E. O. (2017). Influencia de la educación para la salud y el estilo de vida saludable en el rendimiento académico de los estudiantes de biología en Nigeria. *Revista Universal de Investigación Educativa*, 5(9), 160 - 165. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=healthy+lifestyle+in+students&id=EJ1170113>
- Bennassar, M. (2011). *Estilos de Vida y Salud En estudiantes Universitarios*. La Palma - España: Universidad de Illes Balears.
- Cabana, C. E. (2017). *Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Cakir, G., & Kalkavan, A. (2020). La relación entre los hábitos de vida saludables y la calidad de vida: un análisis de los estudiantes universitarios que practican deportes y los que no. *Revista Europea de Educación Física y Ciencias del Deporte*, 6(5), 17 - 34. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=healthy+lifestyle+in+students&id=ED605987>
- Campos L, H. Y., & F., V. (2017). *Estilos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes*. Barranquilla.
- Casa, M., Huatta, S., & Mancha, E. (2019). Aprendizaje Basado en Problemas como estrategia para el desarrollo de competencias en estudiantes de educación secundaria. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 10(2), 111–121.
- Castillo, M. (2012). *La Nutrición en el Marco de la educación Para la salud, Un Instrumento para Incidir en el Aumento de Resiliencia y en el Proyecto de Vida del educando*. Colombia.
- Çelebi, E., Gündogdu, C., & Kizilkaya, A. (2017). Determinación de Conductas de Estilo de Vida Saludable de Estudiantes de Secundaria. *Revista Universal de Investigación Educativa*, 5(8), 1279 - 1287. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=healthy+lifestyle+in+students&id=EJ1150909>



- Chávez, J. (2012). *Aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable “y su Influencia en el nivel Cognitivo y en las Prácticas Nutricionales de las Madres de la I.E 2099 El Sol- distrito de Huaura. Lima - Perú.*
- Escobar, C. (2017). *Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la unidad educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroja 2017.* Ecuador.
- Flores, C. D., & Vega, L. S. (2017). *Aplicación de las estrategias de aprendizaje para mejorar la competencia indaga mediante el método científico en el área de ciencia, tecnología y ambiente en los estudiantes de 2° grado “A” de I.E.S. Daniel Becerra Ocampo de Ilo, Moquegua.* Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa .
- Gonzales, R. F. (2017). *Situación de la salud en adolescentes en el Perú.* Lima.
- González, R., & Llapur, R. (2015). *Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes en Cuba.* Cuba: Estudios Públicos.
- Guadalupe, N., & Martínez, E. (2017). *Impacto de la promoción de estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida .*
- Guevara M, E. D. (2017). *Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey.* Mexico.
- Hernández, R. F., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). Mexico: Mac Hill.
- Hernández-Sampieri, & Mendoza. (2018). *Metodologia de la Investigacion: Las Rutas Cuantitativas, Cualitativas y Mixtas* (Vol. 6). Mexico: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Huamán, R. K., & Quispe, C. G. (2019). *Educación y desarrollo del aprendizaje de la biodiversidad en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau De Checacupe – 2018.* Cusco: Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco .
- Huanca-Arohuanca, J., Cruz, J., Casa-Coila, M. D., & Vargas, K. (2020). Estrés habitual infantil y estilos de aprendizaje en niños de Educación Primaria de Puno-Perú. *Revista Helios*, 4(2), 371–387.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22497/Helios.42.4206>
- Ibarra M., V. V., & Hernández, M. (2019). *Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación sueño, consumo de tabaco y consumo de alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos.* Chile.



- Lipa, T. L. (2018). *Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora – PUNO, 2017*. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.
- Lizarzaburu, J. (2015). *Resúmenes del concurso APOA 2015*. Revista Peruana de Epidemiología.
- Lope, A. E. (2018). *Actitud científica de los estudiantes del nivel secundario en la segunda fase de la feria escolar nacional de ciencia y tecnología en la unidad de gestión Educativa Local, San Román, 2018*. Puno.
- Lopez, Q. M. (2019). *Enfoques de la educación ambiental y la actitud de conservación del ambiente en estudiantes de Educación Secundaria de la Institución Educativa Integrada Independencia Americana Pallpata Espinar. Año 2018*. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Mamani, C. Y. (2021). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investigación e Innovación*, 2(1), 40 - 48. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369/1631>
- Mamani, H. M. (2018). *Relación entre estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en el área de comunicación de las estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. Carlos Rubina Burgos de Puno, 2017*. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano .
- Mamani, Q. C., & Quispe, C. Z. (2018). *Juegos como recursos didácticos y su influencia en el aprendizaje significativo del área de ciencia y tecnología en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Primaria N° 73001 Manhattan School, Azángaro- 2018 Mamani, Quispe. Charo. L.; . Puno*.
- Maquera, M. L. (2019). *Estilos de aprendizaje y logro de capacidades en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agroindustrial DE San Gabán – Puno, 2018*. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.
- Mancha, E., Casa-Coila, M., Yana, M., Mamani, D., & Mamani, P. (2022). Competencias digitales y satisfacción en logros de aprendizaje de estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 13(2), 106–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.661>
- Marcelo, V. B. (2018). *Estrategias metodológicas para el desarrollo del enfoque ambiental. estudio de caso de un docente del área de ciencia, tecnología y ambiente de una Institución Educativa Pública*. . Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú .



- MINEDU. (2016). *Programa Curricular de educación secundaria*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINSA. (2017). *Documento técnico promoviendo estilos de vida saludables*.
- MINSA. (2017). *Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú 2017*. Lima - Peru: Primera ed. E.I.R.L. SD, editor. Ministerio de Salud.
- OMS. (2012). *Estilos de vida de los adolescentes de América Latina y el Caribe*. desafíos y alcances.
- OMS. (2016). *Organización Mundial de la Salud - Promoción de la salud*.
- OMS. (2017). *Temas de salud: nutrición*.
- OMS. (2018). *Organización Mundial de la Salud. Mal nutrición: No se trata solo de hambre*.
- OPS. (2014). *Organización Panamericana de la Salud. Salud para los adolescentes del mundo*.
- Rojas, P. L. (2018). *Indagación científica como estrategia y su efecto en el desarrollo de la competencia indaga en los estudiantes del cuarto año de secundaria en el área de ciencia, tecnología y ambiente de la I.E. 3080 "Perú Canadá"*.
- Rosas, R. (2014). *Impacto de estrategias educativas en salud en pacientes diabéticos del programa de prestaciones sociales*. México.
- Soto, R. M. (2018). *Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en relación con los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes del colegio Carlos Rubina Burgos de la ciudad de Puno, 2018*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10057>
- Vásquez, C. (2012). *La Alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil, Asistencia Técnica para la elaboración y validación de herramientas educativas con enfoque de seguridad alimentaria nutricional para instituciones educativas*.
- Whatnall, M. C., & Patterson, A. J. (2020). Comportamientos de estilo de vida y factores de riesgo de salud relacionados en una muestra de estudiantes universitarios australianos *Revista de salud universitaria estadounidense. Revista de salud universitaria estadounidense*, 68(7), 734 - 741.
- Yaycí, L. (2021). Investigación del Uso Problemático de Internet y Comportamientos de Estilo de Vida Saludable entre Estudiantes de Secundaria Presentación en línea. *European Journal of Education Studies*, 8(10), 276 - 291. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=healthy+lifestyle+in+students&id=ED617490>



# ANEXOS



### Anexo 01: Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>VARIABLE 1</b>  Estilo de vida saludable	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de dieta</li> <li>- Frecuencia de alimento</li> <li>- Calidad de alimento.</li> </ul>	1-2-3-4-5-6	<b>PARA LOS ÍTEMS:</b> Escala de Likert, donde:  1 = Nunca 2= A veces 3 = Frecuentemente 4 = Siempre
	Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de actividad</li> <li>- Horario de ejercicios</li> <li>- Frecuencia</li> </ul>	7-8-9-10-11	
	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia medica</li> <li>- Preocupación a la salud</li> <li>- Asistencia de programa educativo.</li> </ul>	12-13-14-15-16-17-18-19-20-21	
	Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación</li> <li>- Fuentes de tensión</li> <li>- Meditación control de estrés</li> </ul>	22-23-24-25-26-27-28	
	Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión del problema</li> <li>- Expresión de sentimientos</li> <li>- Pasatiempos</li> </ul>	29-30-31-32-33-34-35	
	Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima</li> <li>- Optimismo</li> <li>- Crecimiento personal</li> <li>- Satisfacción personal</li> </ul>	46-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48	
<b>VARIABLE 2</b>  Logro de competencias en ciencia y tecnología	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”.</li> </ul>	Registro de notas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AD Logro destacado</li> <li>- A Logro previsto</li> <li>- B En proceso</li> <li>- C En inicio</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico”.</li> </ul>		

**Fuente:** Elaboración propia.



## Anexo 02: Instrumento de investigación



### INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### RELACIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL LOGRO DE COMPETENCIAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DEL 4º DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA PUNO, 2022

#### INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, a continuación, se presenta una secuencia de enunciados respecto a la evaluación del estilo de vida saludable. Esta encuesta es netamente académica por lo cual se mantendrá estricta confidencialidad de los datos. Se solicita responder marcando con una (x) según crea conveniente.

#### CUESTIONARIO SOBRE EL PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLAPENDER (1996) EN ESTUDIANTES

Sexo:

- Masculino: ( )
- Femenino: ( )

Edad: (.....)

Marca con una X el número que corresponde a la respuesta, según crea conveniente en donde:

1= Nunca    2= A veces    3= Frecuentemente    4= siempre

Nº	DIMENSIÓN: NUTRICIÓN	ESCALA			
		Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	Toma algún alimento al levantarse por la mañana.				
2	Selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.				
3	Come tres comidas al día.				
4	Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, grasas saturadas, sodio o sal, conservantes).				
5	Incluyes en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
6	Escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				



	<b>DIMENSION: EJERCICIO</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Siempre</b>
7	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana.				
8	Realiza ejercicio vigoroso por 30 minutos al menos tres veces a la semana				
9	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
10	Controla su pulso durante el ejercicio físico.				
11	Realiza actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.				
	<b>DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Siempre</b>
12	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud.				
13	Conoce el nivel de colesterol en sangre (miligramos en sangre).				
14	Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud.				
15	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico le recomienda para cuidar su salud.				
16	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.				
17	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado.				
18	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive.				
19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
20	Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos.				
21	Observas al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
	<b>DIMENSION: MANEJO DEL ESTRES</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Siempre</b>
22	Toma tiempo cada día para relajarse.				
23	Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
24	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.				
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).				



	<b>DIMENSIÓN: SOPORTE INTERPERSONAL</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Siempre</b>
29	Discutes con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales.				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
	<b>DIMENSIÓN: AUTO ACTUALIZACIÓN</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Siempre</b>
36	Te quieres a ti misma (o).				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
38	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
39	Te sientes feliz y contento(a).				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
42	Miras hacia el futuro.				
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
44	Respetas tus propios éxitos.				
45	Ves cada día como interesante y desafiante.				
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
47	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.				

*¡Muchas gracias por su participación..!*



**Anexo 03:** Validación del instrumento a través de juicio de experto.

**FICHA DE VALIDACIÓN**

**VALIDEZ DE CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL LOGRO DE  
COMPETENCIAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES:**

**JUICIO DE EXPERTOS**

**TÍTULO DEL PROYECTO:** Relación de estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología en estudiantes del 4º de Secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.

**INDICACIONES:** Señor especialista se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems de cuestionario de Estilo de vida saludable. Marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, demostrando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

**NOTA:** Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 4 donde:

1 = Deficiente	2 = Regular	3 = Bueno	4 = Excelente
----------------	-------------	-----------	---------------

Nº	Indicadores	Definición	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
1	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.	X			
2	Coherencia	Los ítems guardan relación con la hipótesis, las variables e indicadores		X		
3	Validez	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido de criterio.	X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos de la muestra e instrucciones	X			
5	Confiable	El instrumento es confiable	X			
6	Control de sesgo	Presenta algunos ítems distractores para controlar el error de las respuestas	X			
7	Orden	Los ítems y reactivos han sido redactados utilizando la técnica de lo general a lo particular	X			
8	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información	X			
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores	X			
10	Inocuidad	Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado	X			

**Recomendaciones:** .....

**PROMEDIO DE VALIDACIÓN: ( EXCELENTE )**

Apellidos y Nombres	PAREDES ALIAGA, JUAN SEGUNDO
Grado Académico	DOCTOR
Mención	EDUCACIÓN

**Juan Segundo Paredés Aliaga**  
DOCENTE PCEUDC-UNA.P

Firma



**Anexo 04:** Constancia de ejecución del instrumento.



**COLEGIO ADVENTISTA PUNO**  
R.D. N° 7822-DREP - R.M. N° 1290 - R.D. N° 0208-84-DREP

**COLEGIO ADVENTISTA PUNO**  
100 años  
1921-2021  
Viviendo el Centenario

# CONSTANCIA

El que suscribe, Mg. Orlando Aguilar Aruhuanca, Director del Colegio Adventista Puno, con Código Modular N° 0660290,

**HACE CONSTAR:**

Que, la Sra Celinda Roxana Jallo Acero con DNI: 47133641 egresada de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano, ha ejecutado su proyecto de tesis titulado "RELACIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL LOGRO DE COMPETENCIAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DE 4° DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO ADVENTISTA PUNO 2022", que consistió en la aplicación de encuestas con fecha 06 de abril hasta el 18 de mayo del presente año, demostrando puntualidad, responsabilidad, eficiencia e identidad con nuestra institución educativa.

Se expide el presente documento, para los fines que el interesado crea conveniente.

1921 - 2021  
Viviendo el Centenario  
Puno, 27 de junio del 2022.

*Inicial*  
*Primaria*  
*Secundaria*

Esquina Jr. Deza con Jr. Piura  
051-775272  
939 799 561 - 950 305 405

ieapu.educacionadventista.com  
colegioadventistapuno2020@gmail.com



### Anexo 05: Vaciado de datos al programa Excel – Estilo de vida saludable

N°	DIMENSIÓN NUTRICIÓN						SUMA	DIMENSIÓN EJERCICIO					SUMA	DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD										SUMA
	P1	P2	P3	P4	P5	P6		P7	P8	P9	P10	P11		P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	
1	4	2	3	2	2	1	14	2	3	2	2	4	13	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	15
2	4	2	3	2	2	1	14	3	2	3	2	4	14	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	16
3	4	2	3	2	2	1	14	2	3	3	2	4	14	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	16
4	4	2	3	2	2	1	14	2	3	3	2	4	14	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	18
5	3	2	3	2	2	1	13	2	3	2	3	4	14	2	3	3	1	2	2	1	2	1	4	21
6	3	2	3	2	2	1	13	3	3	1	3	3	13	2	3	3	1	2	2	2	2	1	4	22
7	4	2	3	2	2	1	14	3	2	1	3	3	12	2	3	3	2	2	2	2	2	1	4	23
8	3	2	3	2	2	1	13	3	2	1	3	3	12	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	27
9	3	2	4	2	2	1	14	3	2	1	2	3	11	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	21
10	3	1	4	2	1	2	13	3	2	2	2	3	12	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	22
11	4	1	4	2	1	2	14	3	2	2	2	2	11	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	21
12	4	2	4	2	1	2	15	2	2	2	3	2	11	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	22
13	4	2	4	2	1	1	14	2	2	2	3	2	11	1	2	3	2	1	1	3	3	2	3	21
14	4	2	4	2	1	1	14	2	2	2	3	2	11	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	21
15	4	2	3	2	1	1	13	2	3	2	3	2	12	1	2	3	2	1	2	3	3	1	2	20
16	3	1	4	2	2	1	13	2	3	2	3	2	12	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	20
17	3	1	3	2	2	1	12	2	3	2	2	2	11	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	20
18	3	1	4	2	2	2	14	2	3	2	2	2	11	1	3	3	2	2	2	2	2	1	3	21
19	3	1	3	2	2	2	13	3	3	2	2	2	12	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	23
20	3	2	4	2	2	2	15	3	2	2	2	2	11	1	3	3	1	2	3	1	2	2	3	21
21	3	1	4	2	2	2	14	3	2	2	2	2	11	1	3	3	1	2	3	1	1	2	3	20
22	3	3	3	2	2	1	14	3	2	2	2	2	11	1	3	3	1	1	2	1	1	2	3	18
23	4	3	4	3	1	1	16	2	2	2	2	2	10	1	3	3	1	1	2	1	1	4	4	21
24	4	3	3	3	1	1	15	2	2	2	3	3	12	2	2	3	1	1	2	1	1	4	4	21
25	4	1	3	3	1	1	13	2	2	2	3	3	12	2	2	3	1	1	1	1	1	4	4	20
26	4	1	4	3	1	1	14	2	3	2	3	3	13	2	2	3	2	1	1	1	1	4	4	21
27	4	1	4	3	2	2	16	2	3	2	3	3	13	2	2	3	2	1	1	1	2	4	4	22
28	3	1	4	3	2	2	15	2	3	3	3	4	15	2	2	2	2	1	1	1	2	4	3	20
29	3	1	4	3	2	2	15	2	3	3	2	4	14	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	23
30	3	2	4	3	2	2	16	2	2	3	2	4	13	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	21
31	3	2	4	2	2	2	15	2	2	3	2	4	13	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	22
32	3	2	4	2	1	1	13	2	2	3	3	2	12	1	3	2	2	1	3	2	3	3	3	23
33	4	1	4	2	1	1	13	3	2	2	3	2	12	1	3	3	2	1	2	2	3	3	4	24
34	4	1	4	2	1	1	13	3	2	2	3	2	12	2	3	3	2	1	2	3	3	3	4	26
35	4	1	4	2	1	2	14	3	3	2	3	3	14	2	3	3	2	1	3	2	3	3	4	26
36	4	2	4	3	2	2	17	3	3	1	3	3	13	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	25
37	4	2	4	3	2	2	17	3	3	1	2	3	12	2	2	3	2	1	3	1	3	3	3	23
38	4	2	4	3	2	2	17	2	2	1	2	3	10	2	2	3	2	1	1	1	2	3	4	21
39	4	2	4	3	2	2	17	2	2	2	2	3	11	2	2	3	2	1	1	1	2	3	4	21
40	4	2	4	3	2	2	17	2	2	2	2	3	11	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	20



DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS							SUMA	DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL							SUMA	DIMENSIÓN AUTO ACTUALIZACIÓN										SUMA				
P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28		P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35		P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48		
3	2	1	3	4	2	1	16	1	2	3	2	4	2	2	16	3	2	2	4	1	3	4	4	3	2	2	3	4	37	
3	2	1	3	4	2	1	16	1	2	3	2	4	2	2	16	3	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	4	37	
3	2	1	3	4	2	1	16	1	2	3	2	4	2	2	16	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	4	33	
3	2	1	3	4	2	1	16	1	2	3	3	4	2	2	17	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	4	38	
3	2	1	2	4	2	2	16	2	2	4	3	3	2	3	19	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	39	
4	2	2	2	4	1	2	17	2	2	4	3	3	2	3	19	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	39	
4	2	2	2	4	1	2	17	2	2	4	3	3	3	3	20	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	42	
4	2	2	2	3	1	2	16	2	2	4	2	3	3	3	19	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	41	
4	2	2	3	3	1	2	17	1	3	4	2	3	3	3	19	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	39
3	2	1	3	3	2	1	15	1	3	4	2	3	3	3	19	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	38
3	2	1	3	3	2	1	15	1	3	4	3	2	3	3	19	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	40
3	2	1	3	3	2	1	15	2	3	4	3	2	3	3	20	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	41	
4	3	1	3	4	2	1	18	2	3	4	3	2	3	3	20	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4	3	4	39	
4	3	1	2	4	2	2	18	2	3	3	3	2	3	4	20	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	32	
4	3	2	2	4	1	2	18	2	3	3	2	3	3	4	20	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	32	
4	3	2	2	4	1	2	18	2	4	3	2	3	3	4	21	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	33	
4	3	2	2	3	3	2	19	3	4	3	2	3	3	4	22	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	3	4	4	39	
4	3	2	3	3	1	1	17	3	4	3	2	3	3	4	22	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	40	
4	2	2	3	3	3	2	19	3	4	4	1	4	3	4	23	4	3	4	2	1	3	3	2	4	3	3	4	4	40	
4	2	1	3	3	2	1	16	3	3	4	1	4	3	4	22	4	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	38	
3	2	1	3	4	2	1	16	2	3	4	1	4	3	4	21	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	31	
3	2	1	2	4	2	2	16	2	3	4	1	4	2	4	20	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	36
3	2	1	2	4	3	2	17	2	3	4	2	4	2	3	20	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	34
3	2	1	2	4	3	2	17	2	4	3	2	3	2	3	19	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	34
3	2	3	2	3	3	2	18	2	4	3	2	3	2	3	19	3	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	37
3	3	3	2	3	3	1	18	1	4	3	2	3	2	3	18	4	2	4	3	2	2	4	4	3	2	3	4	2	39	
3	3	3	3	3	3	1	19	1	4	3	3	3	2	3	19	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	2	42	
3	3	3	3	3	3	1	19	1	3	3	3	3	2	3	18	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	2	42	
3	3	1	3	3	3	2	18	1	3	3	3	2	2	4	18	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	41	
4	3	1	3	3	3	2	19	1	3	3	3	2	2	3	17	3	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	40	
2	1	1	2	3	3	2	14	2	4	4	2	2	2	3	19	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	39	
2	1	2	2	3	2	2	14	2	4	4	2	3	3	3	21	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	43	
2	1	2	2	3	2	2	14	2	4	4	2	3	3	3	21	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	46	
2	1	2	2	4	2	2	15	3	3	4	2	3	3	2	20	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	44	
2	2	2	3	4	1	1	15	3	3	3	3	3	3	2	20	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	42	
2	2	2	3	4	1	1	15	3	3	3	3	3	3	2	20	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	42
2	2	2	3	4	1	1	15	2	3	2	3	3	3	2	18	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	42
2	2	3	3	3	2	1	16	2	3	2	3	3	3	2	18	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42	
2	2	1	2	3	2	2	14	2	3	3	3	3	3	2	19	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	39	
2	2	1	2	3	2	2	14	2	3	3	3	3	3	2	19	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38	



**Anexo 06:** Registro de notas del logro de competencias en ciencia y tecnología.

		<b>Misión del Lago Titicaca - I.E. Puno</b>	
		ÁREA DE DESARROLLO - CIENCIA Y TECNOLOGÍA (BÁSICO)	
		Evaluación 2022 Bimestre I - Cuarto grado Secundaria - CALEB	
N	COD. DE ESTUDIANTE	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo	
		Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo	Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico
1	E1	A	A
2	E2	A	A
3	E3	A	A
4	E4	A	A
5	E5	B	B
6	E6	A	A
7	E7	A	A
8	E8	A	A
9	E9	A	A
10	E10	A	A
11	E11	A	A
12	E12	A	A
13	E13	A	A
14	E14	A	A
15	E15	A	A
16	E16	B	B
17	E17	A	A
18	E18	A	A
19	E19	A	A
20	E20	A	A
21	E21	A	A
22	E22	B	B
23	E23	B	B
24	E24	A	A
25	E25	A	A
26	E26	A	A
27	E27	B	B
28	E28	A	A
29	E29	B	B
30	E30	A	A
31	E31	B	B
32	E32	A	A
33	E33	A	A
34	E34	A	A
35	E35	A	A
36	E36	B	B
37	E37	B	B
38	E38	B	B
39	E39	A	A
40	E40	B	B



### Anexo 07: Procesamiento estadístico – SPSS.

\*TABULACION - FASE III - FINAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ayuda Ventana Ayuda

11 : DIM1

	SEXO	EDAD	VAR1	DIM1	DIM2	DIM3	DIM4	DIM5	DIM6	VAR2	VAR11	DIM11	DIM22	DIM33	DIM44
1	Masculino	15	No saludable	Saludable	"A" Logro previsto	111	14	13	15	16					
2	Masculino	15	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	"B" En proceso	113	14	14	16	16
3	Masculino	16	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	"B" En proceso	109	14	14	16	16
4	Femenino	14	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	"A" Logro previsto	117	14	14	18	16
5	Femenino	15	Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	122	13	14	21	16
6	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	123	13	13	22	17
7	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	128	14	12	23	17
8	Femenino	15	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	128	13	12	27	16
9	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	121	14	11	21	17
10	Femenino	15	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	119	13	12	22	15				
11	Masculino	15	No saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	120	14	11	21	15				
12	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	124	15	11	22	15
13	Masculino	16	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	123	14	11	21	18
14	Masculino	16	No saludable	Saludable	No saludable	"A" Logro previsto	116	14	11	21	18				
15	Femenino	15	No saludable	Saludable	No saludable	"A" Logro previsto	115	13	12	20	18				
16	Femenino	15	No saludable	Saludable	No saludable	"B" En proceso	117	13	12	20	18				
17	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	123	12	11	20	19
18	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	125	14	11	21	17
19	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	130	13	12	23	19
20	Masculino	15	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"B" En proceso	123	15	11	21	16
21	Femenino	15	No saludable	Saludable	No saludable	"A" Logro previsto	113	14	11	20	16				
22	Femenino	15	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	115	14	11	18	16				
23	Masculino	15	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	"A" Logro previsto	118	16	10	21	17

Visible: 17 de 17 variables

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Anexo 08: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> PG: ¿Qué relación existe entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022?</p> <p><b>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</b> PE1: ¿Qué relación existe entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria? PE2: ¿Qué relación existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria? PE3: ¿Qué relación existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria? PE4: ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria? PE5: ¿Qué relación existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria? PE6: ¿Qué relación existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> OG: Determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en Ciencia y Tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> • Determinar la relación que existe entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria. • Identificar la relación que existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria • Identificar la relación que existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria • Identificar la relación que existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria. Identificar la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria. • Identificar la relación que existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL</b> HG: Existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en los estudiantes del 4° de secundaria del colegio Adventista Puno, 2022.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECÍFICAS</b> • Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria. • Existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria • Existe una relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria • Existe una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias explica el mundo físico en los estudiantes del 4° de secundaria.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE (X)</b> Estilos de vida saludable</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE (Y)</b> logro de competencias del área de Ciencia y Tecnología</p>	<p>Nutrición</p> <p>Ejercicio</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Soporte interpersonal</p> <p>Auto actualización</p> <p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de dieta</li> <li>- Frecuencia de alimento</li> <li>- Calidad de alimento</li> <li>- Tipo de actividad</li> <li>- Horario de ejercicios</li> <li>- Frecuencia</li> <li>- Asistencia médica</li> <li>- Preocupación a la salud</li> <li>- Asistencia de programa educativo.</li> <li>- Relajación</li> <li>- Fuentes de tensión</li> <li>- Meditación</li> <li>- control de estrés</li> <li>- Expresión del problema</li> <li>- Expresión de sentimientos</li> <li>- Pasatiempos</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Optimismo</li> <li>- Crecimiento personal</li> <li>- Satisfacción personal</li> <li>- comprende y usa sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</li> <li>- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.</li> </ul>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b> Descriptivo correlacional causal</p> <p><b>ENFOQUE CUANTITATIVO</b> <b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b> DISEÑO NO EXPERIMENTAL TECNICA ENCUESTA</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> CUESTIONARIO POBLACION</p> <p>40 estudiantes del 4 grado de la institución secundaria del colegio Adventista Puno.</p>