



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

Facultad de Medicina Humana

Escuela de Enfermería San Felipe



**Estilos de Vida Saludables en Escolares de la  
Institución Educativa Gustavo Mohme  
Llona, Huaycán, Ate: Lima,  
Perú, 2018**

**Tesis**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autora**

Diana Francis Salas Simpe

Lima, Perú

2019

**Estilos de Vida Saludables en Escolares de la  
Institución Educativa Gustavo Mohme  
Llona, Huaycán, Ate: Lima,  
Perú, 2018**



### ACTA DE SUSTENTACIÓN Y CALIFICACIÓN DE TESIS

El día dos de agosto del año dos mil diecinueve, a las diez de la mañana con cincuenta minutos, en la Escuela de Enfermería San Felipe, el Jurado de Sustentación de Tesis, integrado por:

- Lic. Norma Marilu Broggi Angulo.....Presidenta Primer Miembro
- Dra. Emma Bustamante Contreras.....Segundo Miembro
- Dra. María Angela Paredes Aguirre.....Tercer Miembro

Se reúne en presencia de la representante de la Universidad Ricardo Palma, Dra. Cecilia Morón Castro, para evaluar y dar inicio a la sustentación de la Tesis: **Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018** cuya autora es la Srta.:

### SALAS SIMPE DIANA FRANCIS

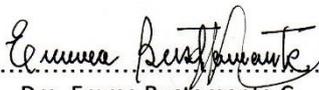
Concluida la exposición y como resultado de la deliberación, se acuerda conceder el calificativo de Aprobada Muy Buena

En mérito de lo cual el jurado calificador le declara apto para que se le otorgue el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

Conforme a las disposiciones legales vigentes.

En fé de lo cual firman la presente:

  
.....  
Lic. Norma Marilu Broggi Angulo  
PRESIDENTA  
PRIMER MIEMBRO

  
.....  
Dra. Emma Bustamante C.  
SEGUNDO MIEMBRO

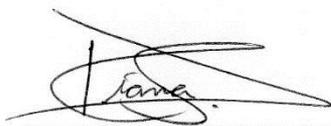
  
.....  
Dra. María Angela Paredes A.  
TERCER MIEMBRO

  
.....  
Dra. Cecilia Morón Castro  
REPRESENTANTE DE LA FAMURP

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Por el presente documento, yo **Diana Francis Salas Simpe**, identificada con D.N.I. N° **72525027**, egresada del Programa de Enfermería de la Universidad Ricardo Palma – URP, declaro que con conocimiento de lo establecido en la Ley Universitaria 30220, la presente tesis titulada **Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018**, ha sido desarrollada íntegramente por la autora que lo suscribe y afirmo total originalidad. Asumo las consecuencias de cualquier falta, error u omisión de referencias en el documento. Sé que este compromiso de autenticidad puede tener connotaciones éticas y legales; por ello, en caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a lo dispuesto en las normas académicas que dictamine la Universidad.

Lima, 2 de agosto de 2019



---

Diana Francis Salas Simpe

D.N.I.: 72525027

## **DEDICATORIA**

A Jesús, mi padre, por ser mi ejemplo de vida, mi guía y modelo de perseverancia.

A María, mi madre, por su apoyo incondicional, amor puro y motivación para ser mejor persona cada día.

A mis hermanas: Cynthia y Maritza, por la comprensión, apoyo y por estar siempre conmigo en los momentos difíciles.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por darme sabiduría e iluminar los conocimientos establecidos.

A la Escuela de Enfermería San Felipe afiliada a la Universidad Ricardo Palma, mi alma máter, por los conocimientos y prácticas que hoy desempeño con orgullo.

A la directora, sub directora, profesores y alumnos, de la Institución Educativa “Gustavo Mohme Llona”, por la confianza y generosidad.

Al jurado, por su honorable labor y rigurosidad en la formación de futuras profesionales de enfermería.

A mi familia, por su incansable apoyo, comprensión e inmenso amor.

## RESUMEN

**Introducción:** Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018. La importancia de practicar estilos de vida saludables se sintetiza en una sola palabra: “salud “.

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.

**Metodología:** Cuantitativo, no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo. La muestra censal estuvo conformado por 71 escolares de sexto grado de primaria. El instrumento fue un cuestionario validado por Fructuoso (2016).

**Resultados:** Los estilos de vida saludables están presentes en un 27% (19) y ausentes en un 73%; los estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal son correctos en un 28% (20) e incorrecto en un 72% (51); los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable están presentes en un 14% (10) y ausente en un 86% (61); y los estilos de vida saludables respecto a la actividad física son correctos en un 70% (50); e incorrecto en un 30% (21).

**Conclusiones:** El setenta y tres por ciento de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, no está presente el estilo de vida saludable; el setenta y dos por ciento, no presenta correcta higiene corporal; el ochenta y seis por ciento, está ausente la alimentación saludable y el setenta por ciento, tiene correcta actividad física como estilo de vida saludable.

Palabras claves: Estilos de vida saludables, escolar

## ABSTRACT

**Introduction:** Healthy lifestyles in schoolchildren of the Educational Institution Gustavo Mohme Llona, Huaycan, Ate: Lima, Peru, 2018. The importance of practicing healthy lifestyles is synthesized in a single word: "health". **Objective:** Determine the healthy lifestyles of school children of the Educational Institution Gustavo Mohme Llona, Huaycan, Ate: Lima, 2018. **Methodology:** Quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive. The census sample consisted of 71 sixth grade elementary school students. The instrument was a questionnaire validated by Fructuoso (2016), which was applied with the prior informed consent of the parents. **Results:** Healthy lifestyles are present in 27% (19) and absent in 73%, healthy lifestyles regarding body hygiene is correct in 28% (20) and incorrect in 72% (51), healthy lifestyles with respect to healthy eating is present in 14% (10) and absent in 86% (61) and healthy lifestyles with respect to physical activity is correct in 70% (50) and incorrect by 30% (21). **Conclusions:** Seventy-three percent of schoolchildren of the Educational Institution Gustavo Mohme Llona, Huaycan, Ate: Lima, Peru, 2018, the healthy lifestyle is not present; seventy-two percent do not present proper body hygiene; eighty-six percent, healthy eating is absent and seventy percent, have proper physical activity as a healthy lifestyle.

KEY WORDS: Healthy lifestyles, Schoolchildren

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema .....	3
1.2 Formulación del Problema .....	5
1.2.1 Problema General .....	5
1.2.2 Problemas Específicos.....	5
1.3 Justificación de la Investigación .....	6
1.4 Línea de Investigación .....	6
1.5 Objetivos de la Investigación.....	7
1.5.1 Objetivo General .....	7
1.5.2 Objetivos Específicos.....	7

### CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema.....	8
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	8
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	12
2.2 Base Teórica .....	15
2.2.1 Etapa Escolar .....	15
2.2.2 Ley N° 30061 y Plan de Salud Escolar .....	15
2.2.3 Estilos de vida .....	16
2.2.3.1 Concepto.....	16
2.2.3.2 Factores determinantes en el estilo de vida .....	17
2.2.3.3 Rol de la familia.....	17
2.2.4 Estilos de vida saludables .....	18
2.2.4.1 Comportamientos de estilos de vida saludables .....	19
2.2.5 Estilos de vida no saludables .....	24
2.2.6 Rol de Enfermería en la Promoción de Estilos de Vida Saludables .....	25
2.2.7 Enfoque de Modelo de Enfermería de Nola Pender: Promoción de la salud .....	26
2.2.8 Teoría de Madeleine Leininger: Enfermería transcultural “Teoría de la diversidad y universalidad de los cuidados” .....	27
2.3 Definición de Términos.....	27
2.3.1 Escolar. ....	27
2.3.2 Estilos de vida saludables.....	27

2.4 Consideraciones Éticas.....	28
<b>CAPÍTULO 3: HIPÓTESIS Y VARIABLES</b>	
3.1 Hipótesis .....	29
3.2 Variables .....	29
3.2.1 Operacionalización de Variables.....	30
3.2.2 Matriz de Consistencia.....	31
<b>CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA</b>	
4.1 Tipo de Investigación .....	32
4.2 Método de Investigación .....	32
4.3 Diseño de la Investigación .....	32
4.4 Lugar de Ejecución del Estudio.....	32
4.5 Unidad de Análisis .....	33
4.5.1 Criterios de Inclusión.....	33
4.5.2 Criterios de Exclusión.....	34
4.6 Población y Muestra de Estudio.....	34
4.6.1 Población de Estudio .....	34
4.6.2 Muestra del Estudio .....	34
4.7 Técnica de Recolección de Datos.....	35
4.8 Técnica de Procesamiento de Datos .....	37
<b>CAPÍTULO 5: RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
5.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados .....	38
5.2 Discusión.....	42
<b>CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES</b>	
6.1 Conclusiones.....	48
6.2 Recomendaciones .....	49
6.3 Limitaciones .....	50
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
<b>Tabla N°1</b>	Edad de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	34
<b>Tabla N°2</b>	Sexo de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	35
<b>Tabla N°3</b>	Estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal según indicadores en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	72

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico N°1</b> Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	38
<b>Gráfico N°2</b> Estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	39
<b>Gráfico N°3</b> Estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	40
<b>Gráfico N°4</b> Estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	41

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo A.</b> Consentimiento Informado	64
<b>Anexo B.</b> Cuestionario	65
<b>Anexo C.</b> Carta de respuesta de la Institución Educativa	71
<b>Anexo D.</b> Tabla N°3. Estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal según indicadores en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, 2018.	72
<b>Anexo E.</b> Informe de Originalidad (TURNITIN)	73

## INTRODUCCIÓN

La importancia de practicar estilos de vida saludables se sintetiza en una sola palabra: “salud “; de allí lo trascendental es tomar en cuenta y practicar hábitos que contribuyan para el logro de la misma. Basado en los hechos y las estadísticas mundiales, se hace hincapié en la enorme problemática y el llamamiento a la participación de la población, para identificar los factores que intervienen en la adopción de estilos de vida saludables.

Los niños en etapa escolar están expuestos a un sinnúmero de modelos de estilos de vida. Asimismo, llevan a la escuela las costumbres y hábitos practicados en casa. La responsabilidad de inculcar estilos de vida saludables, depende de los padres o de quienes han participado durante el proceso de la crianza del menor; es decir, ellos se han constituido en el punto de partida, para asegurar una vida futura saludable.

El centro educativo es también un agente mediador durante este proceso de adquisición de estilos de vida saludables, porque es allí donde el niño pasa gran parte de la mañana y tiene como educador a un ser humano, con características, prácticas y hábitos diferentes. Por eso la importancia de brindar información necesaria sobre este tema, ya sea en clases, charlas, juegos, reuniones de padres, dinámicas, etc.

Una de las enfermedades causadas por estilos de vida no saludables para la higiene corporal es la pediculosis. En América Latina, así como en el resto del mundo, las cifras sobre la prevalencia de pediculosis son variables, escasas y dispersas. Según Devera R, “Argentina, Chile y Brasil son los países en los cuales existen más datos disponibles tanto epidemiológicos, clínicos como de tratamiento y las prevalencias en promedio fueron de 46,6%, 30,9% y 23,8%, respectivamente”<sup>(1)</sup>. En relación con la higiene bucal, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el 60% - 90% de los escolares y casi el 100% de los adultos tienen caries dental en todo el mundo”<sup>(2)</sup>. En el Perú, según el reporte oficial del Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2005, había “un promedio de 90% de prevalencia de caries dental en la población escolar”<sup>(3)</sup>.

Según la OMS<sup>(4)</sup>, la deficiente práctica de estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable evidencia un incremento del sobrepeso y obesidad en América Latina y el Caribe, generando un impacto mayor sobre las mujeres y una tendencia hacia el alza en niños y niñas, presentando las tasas más altas en Chile (63%), México (64%) y Bahamas (69%) en el 2016.

Y en relación con los estilos de vida no saludables respecto a la actividad física, según Aramayo M<sup>(5)</sup>, el sedentarismo se ha posicionado en la condición del principal causante de sobrepeso y obesidad en la población escolar, conllevando a diversas patologías debido a la exposición de hábitos sedentarios.

Se ha estructurado en Capítulo 1: El Problema de Investigación que incluye planteamiento del problema, formulación del problema, justificación de la investigación, línea de investigación y objetivos. Capítulo 2: Marco Teórico contiene antecedentes de la investigación, base teórica, definición de términos y consideraciones éticas. Capítulo 3: Hipótesis y Variables detalla la hipótesis, variables, operacionalización de variables y matriz de consistencia. Capítulo 4: Metodología hace mención al tipo, método y diseño de la investigación, lugar de ejecución del estudio, unidad de análisis, criterios de inclusión y exclusión, población y muestra de estudio, técnica de recolección de datos y técnica de procesamiento de datos. Capítulo 5: Resultados y Discusión, se incluye presentación, análisis e interpretación de resultados y discusión. Capítulo 6: Conclusiones, Recomendaciones y Limitaciones. Finalmente se presentan las Referencias Bibliográficas y Anexos.

# CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del Problema

Según Guerrero L; et al se entiende por “estilo de vida como un constructo que se ha ido usando de manera genérica y análogamente, en la forma como se entiende el modo de vivir, manifestado en los ámbitos del comportamiento y las costumbres; moldeada también por la vivienda, la posesión de bienes, el urbanismo, las relaciones interpersonales y con el entorno”<sup>(6)</sup>.

Los estilos de vida saludables son actitudes y hábitos que adoptan las personas con la finalidad de alcanzar un óptimo estado de bienestar. A su vez, están expuestos a diferentes modificaciones, por el nivel socioeconómico, nivel de conocimiento, distribución geográfica o cultura. La OMS recomienda que “se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez”<sup>(7)</sup>.

Según la OMS<sup>(8)</sup> en el 2016, a nivel mundial cerca de 40 a 50 millones de niños en edad escolar fueron obesos y 200 millones tuvieron sobrepeso, representando el 10% de los niños del mundo.

En el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)<sup>(9)</sup> en el 2018, en América Latina y el Caribe, el sobrepeso viene afectando a los menores de 5 años, acrecentando este grave problema de salud pública en un 7% de casos en dicha población.

Según el informe del Instituto Nacional de Salud<sup>(10)</sup> en el período de 2012-2013, se evidenció que, en la población de 10 a 19 años, predominó el sobrepeso en el sexo femenino; y en relación con la obesidad sobrepeso, se posicionó el sexo masculino. Asimismo, indicó que el sobrepeso y obesidad afecta con mayor repercusión en la zona urbana, a diferencia de la zona rural.

En el año 2013, el Hospital de Vitarte<sup>(11)</sup> realizó un estudio en la población de escolares de 6 a 12 años, realizado en 13 colegios entre públicos y

privados del distrito de Ate Vitarte, se evidenció de un total de 3 mil 580 estudiantes del nivel primaria, el 24,6% presentó sobrepeso y el 18,6 % obesidad.

Los beneficios de practicar actividad física recaen en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), así como los accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer. Según la OMS<sup>(12)</sup>, los adultos y adolescentes, en edad escolar, optan por un desgaste negativo en relación con la actividad física.

Los tutores de las aulas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, mencionan que es importante tratar este tema en el alumnado, ya que, al estar gran parte del día con ellos, observan ciertos estilos de vida no saludables, con respecto a la alimentación; se evidencia un gran consumo de snacks (papas, chizitos, piqueos), alto consumo de bebidas carbonatadas con altos niveles de azúcar, compras en el quiosco de diferentes alimentos con elevado contenido calórico y grasas saturadas (papa rellena con mayonesa, chaufa, causa con mayonesa, churros con azúcar, etc.). Asimismo, mencionan sobre algunos alumnos con sobrepeso y/o obesidad que no realizan actividades recreativas o deportivas fuera de las horas pedagógicas. También es importante recalcar la higiene corporal; en su mayoría asisten a las clases con deficiente aseo personal; por ejemplo, el uniforme arrugado, cabello desalineado y en el caso de los varones; el cabello largo, las uñas largas en el caso de las niñas, presencia de pediculosis en algunas niñas, halitosis, etc. Con respecto a la ejecución de charlas informativas sobre temas de salud, los tutores refieren, que, solo una vez al año, asiste un personal técnico a las aulas para pesarlos y tallarlos, y poco se hace hincapié en la promoción y prevención de la salud, con respecto a este tema tan importante: los estilos de vida saludables.

Por todo lo mencionado anteriormente, se precisa la interrogante: ¿Los escolares presentarán estilos de vida saludables?

## **1.2 Formulación del Problema**

### ***1.2.1 Problema General***

¿Cuáles son los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?

### ***1.2.2 Problemas Específicos***

- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?
- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?
- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?

### **1.3 Justificación de la Investigación**

A nivel teórico, esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento científico existente sobre los estilos de vida saludables en etapa escolar, como parte de la promoción de la salud, calidad de vida y satisfacción de las necesidades humanas, enmarcado en la Constitución Política del Perú<sup>(13)</sup> en su Art 2. Toda persona tiene derecho a la vida e integridad física. Con la finalidad de conocer esta realidad se estructuró todo un marco teórico, producto de la revisión de bibliografía actualizada respecto a esta variable de estudio que se pone a disposición de la profesión de enfermería.

A nivel práctico, los resultados obtenidos podrán sistematizarse en una propuesta de temas educativos, que podrán ser utilizados por los docentes y aplicado a todo el plantel estudiantil. Asimismo, se puede diseñar o incentivar la ejecución de talleres o charlas de padres, teniendo como eje principal los estilos de vida saludables y la importancia que conlleva en la etapa escolar respecto a la calidad de vida.

### **1.4 Línea de Investigación**

Dentro de las líneas de investigación que propone la Universidad Ricardo Palma, esta investigación pertenece a la quinta línea: “Salud individual, familiar y comunal”. En el Documento Técnico “Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú”, considerando el segundo lineamiento: “La persona, la familia y la comunidad como el centro de la atención territorial en salud”, la base legal y técnica de apoyo a este lineamiento, está dispuesto en el Modelo de Atención Integral de Salud Basado en Familia y Comunidad (MAIS BF y C); el cual contribuye para que “las personas, familia y comunidad cuenten con las condiciones básicas para el cuidado y mantenimiento de su salud, siendo estas la generación de entornos que promuevan comportamientos y prácticas saludables que, además, estén enfocadas a elevar el nivel de prevención de las enfermedades, en el territorio donde se desenvuelvan”<sup>(14)</sup>.

## **1.5 Objetivos de la Investigación**

### **1.5.1 Objetivo General:**

Determinar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.

### **1.5.2 Objetivos Específicos:**

- Identificar estilos de vida saludables, respecto a la higiene corporal, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.
- Identificar estilos de vida saludables, respecto a la alimentación saludable, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.
- Identificar estilos de vida saludables, respecto a la actividad física, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.

## CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes del problema

#### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Calvo-Pacheco M, et al. En España, el 2014, realizaron la investigación titulada “Valoración del estado nutricional de escolares de primaria de la isla de Tenerife (España)”, uno de los objetivos del estudio fue valorar la actividad física, fue un estudio de análisis descriptivo, transversal; participaron 518 alumnos de trece colegios públicos de 9 a 10 años de edad, de la “Isla de Tenerife”, de cuarto grado de educación primaria. Para la valoración de actividad física, utilizaron el “Test Corto de Actividad Física Krece Plus”, que consta de dos preguntas referentes a las horas del día dedicadas a la televisión o videojuegos, y a las horas semanales dedicadas a actividades extra curriculares. En relación con las actividades de ocio, se halló que el 65% y 59,1%, niñas y niños respectivamente, no practicaban o “hacían ejercicios dos o menos horas de deporte a la semana”. “El 18,9% de las niñas y el 23,4% de los niños, dedicaban 4 o más horas de deporte por semana”. De acuerdo con las horas diarias que “dedicaban a ver la televisión y a jugar con videojuegos, el 47,8% de las niñas y 48% de los varones, mencionaron dedicar una hora a ese pasatiempo; el 18,6% y 25,6% de niñas y niños, respectivamente, dedicaron 3 o más horas al día”. Se concluye que más de la mitad de los encuestados deberían realizar un mayor ejercicio físico<sup>(15)</sup>.

Sánchez-García R, et al. En México, el 2014, realizaron la investigación titulada: “Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la ciudad de México”, con el objetivo de “identificar las preferencias alimentarias y su variación de acuerdo con el estado nutricional de niños escolares en la ciudad de México”, cuyo enfoque fue cualitativo transversal, realizado en una población de 1456 niños de ocho escuelas públicas; siendo la mediana de edad, de 9 años. El instrumento que utilizaron fue un cuestionario, “acerca de sus

preferencias de 70 alimentos seleccionados; también se realizó antropometría y se evaluaron las preferencias de cada alimento con escala tipo Likert”. Se halló que “los alimentos con mayor aceptación, es decir, con la categoría de me gusta mucho”, principalmente fueron las “frutas” (sandía 86,1%, mango 86% y manzana y pera 83,7%). También los “alimentos como pizza” 80,4%, “leche con sabor” 77,8%, “papas a la francesa” (fritas) 74,7%; “las bebidas azucaradas tuvieron una aceptación similar a la del agua”, con 71% frente al 72%. El listado de las preferencias de alimentos referente a los diferentes estados nutricionales, no evidencian variaciones importantes, esto puede estar influenciado por otras variables como el conocimiento en nutrición o de la disponibilidad de alimentos otorgados por los padres en el hogar. Es necesario la intervención oportuna de promoción de entornos saludables desde edades tempranas<sup>(16)</sup>.

Gazmuri P, et al. En Chile, el 2014, realizaron la investigación: “Estudio epidemiológico de la Pediculosis en escuelas básicas del extremo norte de Chile”; el objetivo fue “identificar la prevalencia de *Pediculus humanus capitis*”, investigación de tipo descriptivo transversal, con la participación de 665 alumnos de edades comprendidas entre 6 a 12 años, incluidos “los de *Kinder* y 1° y 6° básico, pertenecientes a seis escuelas del sistema municipalizado de la provincia de Arica”. El examen “ectoparasitológico para *Pediculus humanus capitis*, se llevó a cabo mediante la manipulación e inspección visual del cabello de cada escolar; también se recolectaron algunas muestras para el análisis e identificación posterior con microscopía óptica y electrónica de barrido”. Se halló que el 40,3% de los escolares “resultó positivo para pediculosis” y el 59,7% negativo. Referente a la prevalencia según el sexo, en el caso de los varones fue de un 23% y en las mujeres con un 55,2%; obteniéndose que, por cada niño infectado, existen aproximadamente 3 niñas infectadas, debido al largo del cabello frente al cabello corto de los varones. Se concluye que, “a pesar de los repelentes, pediculicidas y las medidas de profilaxis que existen”, la

población estudiada está afectada por Pediculosis. Asimismo, es importante que haya “una estrategia de control participativa que incluya a los padres, apoderados, profesores, alumnos y personal de salud”<sup>(17)</sup>.

Vega-Rodríguez P, et al. En México, el 2014, realizaron la investigación titulada: “Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares”, cuyo objetivo fue “relacionar el estilo de vida y el estado de nutrición”, fue un trabajo de análisis correlacional, cuya población fue de 260 niños de 6 hasta 12 años, adscritos a la Clínica Instituto de Seguridad de Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), que fueron elegidos aleatoriamente. Se hizo uso de un cuestionario sobre “estilos de vida en la niñez, se valoró el peso y la talla”. Entre sus resultados, referente al “nivel de riesgo para la salud según el estilo de vida”, en cuanto a la evaluación general, “7 de cada 10 de los participantes se encuentra en riesgo bajo”, siendo equivalente a un 77% (200), “la psicocorporal es la única que no tiene casos sin riesgo”; en cambio, “una tercera parte de este grupo estudiado quedó clasificado como de alto riesgo”. El área que llama la atención es la de tiempo libre, ya que “una cuarta parte o más quedó asignado en riesgo medio o alto”. Muy diferente en el área de nutrición, donde se halló que más del 50% se ubicó en sin riesgo. Se concluye que “la mayoría de los encuestados se ubican en un nivel de estilo de vida de riesgo bajo”, pese a que el porcentaje de sobrepeso y obesidad fue mayor a lo reportado en la “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición” (ENSANUT), lo que conlleva a seguir investigando los factores que inciden en estos resultados y a la prevención<sup>(18)</sup>.

Morales V, et al. En Argentina, el 2015, desarrollaron el “Estudio preliminar de prevalencia de obesidad en escolares pre púberes en Mendoza (Argentina)”, uno de los objetivos fue “determinar la prevalencia de obesidad en la población infantil escolarizada y su relación con hábitos alimentarios y recreativos”, fue descriptivo, correlacional y longitudinal, en una muestra de 147 alumnos de edades comprendidas entre los 10 y 13 años. Los instrumentos utilizados

fueron los “test Krece Plus” para hábitos alimenticios y recreativos. Se halló que, referente a las actividades extra escolares de los encuestados, el 11%, no realizó ninguna actividad; el 26% realizaba al menos una hora a la semana; sólo un 36%, hasta dos horas semanales. Se halló un solo caso (0,6%) que realiza más de 5 horas semanales. Se concluye que la nueva “tecno generación”, ha optado actividades pocas recreativas y, por el contrario, prefieren más horas frente a la televisión<sup>(19)</sup>.

Muñoz A, et al. En España, el 2015, realizaron el “Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar”, con el objetivo de “explorar los hábitos de actividad física, alimentación y estilo de vida”, investigación observacional y descriptivo sobre “los hábitos de alimentación, actividad física y salud”, con la participación de 42 alumnos de quinto y sexto de primaria. Elaboraron un “cuestionario ad hoc de 16 preguntas, más 2 para la identificación y datos sociodemográficos”. Se reportaron los siguientes resultados: en cuanto a la actividad física realizada durante el recreo, la mayoría refiere jugar activamente 59,09%. Se halló que el 50% de las alumnas y el 72,73% de los alumnos manifiestan que cumplen lo recomendado por la OMS respecto a la actividad física. En cuanto a las horas de ver televisión, se halló que el 19,04% lo practica por “más de tres horas de lunes a viernes”; y “de sábado a domingo” un 35,71%. Se concluye que el sexo masculino son los que más deporte y actividad física realizan durante el día; siendo mayor los fines de semana, ya que, se dispone de más tiempo libre<sup>(20)</sup>.

Pausa M y Suárez M; en Cuba, el 2015, realizaron la investigación: “Nivel de actitud y comportamiento sobre salud e higiene bucal en escolares de nivel primario”, el objetivo fue “determinar el nivel de actitud y comportamiento sobre salud bucal”, mediante el análisis observacional, de corte transversal, en una población constituida por “116 escolares del segundo ciclo del nivel primario de la escuela Pedro

Albizu Campos”. Se aplicó una encuesta para la “identificación de las variables actitud y comportamiento sobre salud bucal”. Se halló respecto a la importancia del cepillado de los dientes, un 88,8% respondió afirmativamente. Un 73,3% de los encuestados menciona utilizar otros medios para realizar la higiene bucal. Se concluye en el estudio que los escolares tienen una evaluación regular de actitud y comportamiento sobre salud bucal<sup>(21)</sup>.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Hernández N y Jaramillo L; en Lima, el 2015, realizaron la investigación titulada: “Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015”; el objetivo fue “determinar si existen diferencias en los hábitos alimentarios y actividad física”; el estudio fue de nivel descriptivo comparativo, participaron 571 escolares de 9 a 12 años. Los escolares en estudio pertenecían a las escuelas “5 de abril” y “María Goretti”. Se utilizó el “test corto de actividad física Krece Plus”. En relación a los hábitos alimentarios, en el colegio “5 de abril”, el 70,4%, tiene hábitos alimentarios alto, un 26,7%, medio y solo el 2,9%, bajo. En el caso del colegio “María Goretti”, el 77,7%, tiene hábitos alimentarios alto, un 20,4%, medio y el 1,9%, tienen bajo. En relación con la actividad física, en el colegio “5 de abril”, el 51,1%, tiene “actividad física mala” y sólo un 45%, regular. A comparación de “María Goretti”, tiene actividad regular, el 68,5% y registra como actividad física mala, un 26,5%. Se concluye que los encuestados de ambas instituciones tienen hábitos alimentarios altos; en relación con la actividad física, ambas instituciones tienen una categoría mala y regular<sup>(22)</sup>.

Fructuoso X, en Lima, el 2016, realizó la investigación titulada: “Estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular. 2016”, el objetivo fue “comparar los estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo nacional y otro

particular”, diseñado para un estudio cuantitativo, transversal, en el que participaron 71 escolares de cuarto grado de primaria, ambas instituciones se encuentran en “Lima Metropolitana en el Distrito de Los Olivos”. El instrumento utilizado fue un “cuestionario sobre estilos de vida saludables en escolares”. Se halló lo siguiente: en el “C.E Clements Markham” (particular) está presente el estilo de vida saludable en un 52,38% y ausentes en un 47,62%. En el “C.E 3080 Perú-Canadá” (estatal), “está presente en un 30% y ausente en un 70%”. En relación con la higiene corporal, el “C.E Clements Markham” tiene correcta higiene de uñas y baño, el 76,19%. A diferencia del “C.E 3080 Perú-Canadá”, el 64% tiene correcto baño. En cuanto a una alimentación saludable, el “C.E Clements Markham” no presenta alimentación saludable en la escuela, un 85,71%; y una inadecuada alimentación en el hogar, un 52,38%. Referente a la actividad física, el 80,95% del “C.E Clements Markham” realiza correctamente. En ambas escuelas no se evidencian “estilos de vida saludables” y esto puede deberse a la adquisición de estilos de vida no saludables, ya que tanto los padres como los profesores no enseñaron prácticas saludables, sumado a ello se encuentra el sustento económico como factor relacionado. Se concluye que en la mayoría de los escolares de ambas escuelas no presenta alimentación saludable. Lo único que favorece a ambas escuelas, es que realizan correctamente las actividades físicas<sup>(23)</sup>.

Cruz Z, en Huánuco, el 2016, realizó el estudio titulado: “Conocimiento y hábitos de higiene corporal en estudiantes del v ciclo del colegio de aplicación Marcos Duran Martel Huánuco, 2016”, cuyo el objetivo fue “determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y hábitos de higiene corporal”, en una población de 93 escolares de quinto ciclo de 9 a 12 años. El instrumento fue la encuesta “Hábitos en higiene corporal infantil”. Los resultados encontrados sobre “hábitos de higiene de cuerpo y cabello, el 64,5% (61), tienen hábitos adecuados y el 35,5% (33), tiene hábitos inadecuados”. En relación a los “hábitos de

higiene de manos, se identificó, que el 58,1% (54), tiene hábitos adecuados y el 41,9% (39), hábitos inadecuados”. Respecto a los “hábitos sobre higiene bucal, menciona que el 61,3% (57), tiene hábitos adecuados y el 38,7% (36), hábitos inadecuados”. En relación a los “hábitos sobre higiene de los oídos, el 60,2% (56), tiene hábitos adecuados y el 39,8% (37), hábitos inadecuados”. Los hábitos de higiene general en los encuestados fue de 57% (53), considerado como hábitos adecuados y el 43% (40), como hábitos inadecuados. Se concluye que si existe relación entre los conocimientos y hábitos de higiene, siendo significativo estadísticamente ( $p=0,009$ )<sup>(24)</sup>.

Loayza D y Muñoz J; en Huancavelica, el 2017, realizaron el estudio titulado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017”, con el objetivo de “determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional”, en una población de 90 estudiantes de secundaria de 1 y 2 grado, en edades de 11 a 16 años. Se trabajó con un cuestionario sobre “Estilos de vida”. Respecto a la dimensión de alimentación y estado nutricional, el 57,78%, presentó alimentación no saludable, de los cuales el 26,67%, tuvieron sobrepeso y riesgo a sobrepeso y 4,44%, resultó normal. Respecto a la dimensión de actividad física y estado nutricional, el 63,33%, presentó actividad física no saludable, donde el 26,67%, tiene sobrepeso, 24,44%, mostraron riesgo a sobrepeso y un 12,22%, resultó normal. En relación al estilo de vida y estado nutricional, hallaron que el 58,89% presentó estilos de vida no saludables, de los cuales el 27,78%, estaban con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y solo un 3,33% estuvieron en estado nutricional normal. Concluyeron que los escolares no presentaron alimentación saludable, destinándolos a problemas nutricionales, no se ejercitan lo suficiente y que con mayor razón están expuestos al sobrepeso y obesidad<sup>(25)</sup>.

Mendoza J, en Lima, el 2018, realizó la investigación titulada: “Prácticas alimentarias e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria

de la Institución Educativa N° 6078 Santa Rosa San Juan de Miraflores”; el objetivo fue “relacionar las prácticas alimentarias y el índice de masa corporal”; la población estuvo conformada por 105 estudiantes de primaria de quinto y sexto grado. Se aplicó un cuestionario sobre “Relación entre los hábitos alimentarios e índice de masa corporal”. En relación con las prácticas alimentarias saludables, se halló un 65%. En relación con el Índice de Masa Corporal (IMC), se halló que el 40,4%; se ubicó en un IMC normal y un 59,6%, registro sobrepeso u obesidad. Se concluye que “uno de cada tres estudiantes presentó prácticas alimentarias inadecuadas”, “tres de cada cinco escolares presentó sobrepeso u obesidad según IMC<sup>(26)</sup>”.

## **2.2 Base Teórica**

### ***2.2.1 Etapa Escolar***

El niño empieza el período escolar a los 6 años de edad y durante este tiempo se dan importantes progresos en su desarrollo; adquieran habilidades y competencias en sus actividades físicas, cognitivas y psicosociales. La escuela y la experiencia educacional hacen más grande el mundo del niño; el colegio y el hogar influyen sobre el crecimiento y desarrollo del menor, habiendo una interacción y adaptación entre los padres y el niño<sup>(27)</sup>.

Los buenos hábitos de vida saludable surgen desde las familias, pero pueden reforzarse en el ámbito escolar; es allí donde se puede intervenir, cambiar y mejorar los estilos de vida, en especial en los de niños de 6 a 12 años<sup>(28)</sup>.

### ***2.2.2 Ley N° 30061 y Plan de Salud Escolar***

La Ley N° 30061 respalda la salud integral de los estudiantes de educación básica regular y especial de las Instituciones Educativas Públicas del ámbito del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma y los incorpora como Asegurados del Seguro Integral de

Salud (SIS). Dicho documento contempla el Plan de Salud Escolar 2013-2016, el cual se empleó como estrategia de salud, “para la población escolar, cuya finalidad fue mejorar la calidad de vida del escolar, mediante el desarrollo de estilos de vidas y entornos saludables”<sup>(29)</sup>.

### **2.2.3 Estilos de vida**

#### **2.2.3.1 Concepto**

La OMS define el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”<sup>(30)</sup>.

El MINSA<sup>(31)</sup> menciona sobre el estilo de vida, que corresponde a tres planos; en lo material, se refiere a las manifestaciones culturales; en lo social, respecto a la forma y estructura de organizaciones y en el plano ideológico, son expresados a través de las ideas o valores que, a su vez, son determinados por respuestas o actitudes en relación a los sucesos de la vida.

Según Gómez M, el estilo de vida es “la capacidad de tomar decisiones que afectan a la salud, y sobre las cuales la persona tiene algún grado de control. Asimismo, se relaciona con el nivel de salud de cada persona”<sup>(32)</sup>.

Estilo de vida es entendido “como un comportamiento general de vivir, donde interactúan las condiciones de vida y pautas de conductas personales, determinada por factores socioculturales e individuales. Asimismo, comprende actitudes y valores del individuo en las diferentes etapas de la vida”<sup>(18)</sup>.

Los tipos de ambientes físicos, sociales, culturales y económicos golpean la vida de las personas, dejando en riesgo

la salud debido a las condiciones y estilos de vida. En tal sentido, un estilo de vida significa adoptar prácticas y conductas que afecten positivamente a la salud. Es importante mencionar que los antecedentes familiares y los estilos de vida influyen sobre el desarrollo y mantenimiento de la obesidad y sobrepeso infantil, lo que hace trascendental abordar este tema<sup>(18)</sup>.

#### 2.2.3.2 Factores determinantes en el estilo de vida

El primer factor es “de carácter individual conformado por sus características genéticas, tendencias cognitivas, capacidad intelectual; es decir, los rasgos que compone a nivel biológico, social y psicológico que lo hacen único en la persona”<sup>(32)</sup>.

El segundo “aborda los aspectos sociales, culturales y económicos, como puede ser el nivel educacional o sistemas de apoyo estatal”<sup>(32)</sup>.

Y el tercer factor, “se encuentra el macrosistema social, donde todas las personas se desenvuelven, desde las condiciones climáticas, industrialización, urbanismo, entre otros”<sup>(32)</sup>.

#### 2.2.3.3 Rol de la familia

La familia juega un rol importante en la elección de un estilo de vida, más aun tratándose de escolares que ven en la familia un modelo.

Asimismo, “la familia constituye la primera red de apoyo social que posee el individuo a través de toda su vida; por lo tanto, se reconoce que esta instancia ejerce función protectora ante las tensiones que genera la vida cotidiana”<sup>(33)</sup>.

“El apoyo que ofrece la familia es el principal recurso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y sus

daños; así mismo, es el más eficaz que siente y percibe el individuo frente a todos los cambios y contingencias, durante todo el ciclo vital en el contexto social”<sup>(33)</sup>.

Los primeros años de vida son decisivos en el ser humano, para adoptar y consolidar estilos de vida saludables. Durante la etapa de la niñez es adecuado asentar hábitos de vida saludables con miras a largo plazo; en la adolescencia, se consolida todo lo aprendido de la infancia, así también el inicio de nuevos hábitos y formas de vida adquiridos en esta nueva etapa de socialización<sup>(34)</sup>.

Los niños en etapa escolar de 6 a 12 años tienen un máximo desarrollo intelectual y físico, desarrollan nuevas habilidades y tienen un aprendizaje activo; asimismo, tienen mayor tendencia a la imitación de estilos o condiciones de vida ejercidas por los adultos; en este caso, la familia cumple un rol importante durante esta etapa. Uno de los riesgos de esta edad es el sedentarismo, el cual incrementa el riesgo de sufrir obesidad de por vida<sup>(35)</sup>.

#### **2.2.4 Estilos de vida saludables**

La OMS refiere que los estilos de vida saludables deben abarcarse desde una perspectiva integral, ya que “es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí: el material, el social y el ideológico”<sup>(36)</sup>.

El MINSA menciona que los estilos de vida saludables, se definen como “procesos sociales, hábitos, tradiciones, comportamientos y conductas de personas y grupos de individuos, que los conducen hacia la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”<sup>(32)</sup>.

Según Grimaldo M, el “estilo de vida saludable hace referencia a la manera de vivir de las personas, pautas de conducta individual y colectivamente que está destinada a la vida cotidiana para una mejor calidad de vida”<sup>(37)</sup>.

“Cuando esta forma de vivir, prácticas o hábitos de las personas y grupos, cooperan con la promoción y protección de la salud integral, se hace referencia a estilos de vida saludables”<sup>(37)</sup>. Asimismo, se logra la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria<sup>(37)</sup>.

Es importante establecer comportamientos saludables en los escolares que promuevan la salud en relación con la higiene corporal, alimentación saludable y actividad física

#### 2.2.4.1 Comportamientos de estilos de vida saludables

##### **Higiene corporal**

La higiene es el conjunto de conocimientos y prácticas que se designan para contrarrestar los factores nocivos que afectan la salud de los individuos. La razón de ser de la higiene es primordialmente por tres aspectos: “mejor, prevenir y conservar la salud”<sup>(36)</sup>.

“El baño diario es la mejor forma de aseo, hay un control de olores naturales del cuerpo, que son producidos por el sudor y transpiración, evitando la presencia de gérmenes y bacterias”<sup>(36)</sup>.

“Asimismo, el corte e higiene de las uñas, evitando posibles infecciones, debido a la acumulación de microorganismos y fácil propagación”<sup>(36)</sup>.

“El lavado de manos ha sido demostrado por varios estudios que es la fuente principal transportadora de gérmenes,

después de tener contacto con objetos, animales, alimentos, dinero o ambientes sucios, pueden causar desde conjuntivitis, herpes hasta infecciones gastrointestinales”<sup>(36)</sup>.

Es importante realizar la higiene bucal, se previenen la caries y enfermedad periodontal, es importante realizar un cepillado de forma de barrido con pasta fluorada, después de cada comida y finalizar con el hilo dental. Respecto a la higiene de los conductos auditivos, “contribuye a la buena capacidad auditiva, es importante evitar que ingresa agua a los oídos, y el aseo debe ser de manera periódica, está contraindicado el uso de ganchos, pinzas, hisopos u otros”<sup>(36)</sup>.

La Pediculosis es la infestación de la cabeza por el parásito *Pediculus capitis*, la transmisión es directa a través de una persona infestada, la población más susceptible son los infantes y los adolescentes; en el caso de las niñas hay más probabilidades por tener el cabello largo. El descuido de la higiene puede agravar el cuadro y contribuir a su estadía en el cuero cabelludo y posteriormente un foco de propagación<sup>(38)</sup>.

La higiene es fundamental para los escolares, ya que disminuye la propagación de bacterias y enfermedades, así como posibles alergias en la piel<sup>(39)</sup>.

Puede causar enfermedades: la sarna o escabiosis, micosis y los hongos. Las glándulas sudoríparas que se encuentran distribuidas por toda la piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes<sup>(40)</sup>.

La escabiosis es una infección ectoparasitaria, cuya prevalencia a nivel mundial es del 0,2% al 24% de forma cíclica. En el Perú, la prevalencia suele ser mayor en niños,

adolescentes y ancianos; asimismo, “el hacinamiento es un factor importante en la diseminación de esta infección”<sup>(41)</sup>.

En Lima y Callao, “la prevalencia de Escabiosis aumentó en el 2016 a 0,22% en Lima y 0,58% en el Callao”<sup>(41)</sup>.

La OPS menciona que el lavado de manos puede “reducir la incidencia de diarrea en niños menores de 5 años a casi 50% y un 25% de las infecciones respiratorias”<sup>(42)</sup>.

Asimismo, indican que los niños y niñas llevan a sus hogares y comunidades, las buenas prácticas de higiene que aprenden en la escuela, siendo este acto “una intervención clave y costo-efectiva que salva vidas”<sup>(42)</sup>.

### **Alimentación saludable**

Actualmente, se aprobó la Ley N° 30021, “Ley de la promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, en la cual se describe la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y al desarrollo adecuado de las personas”<sup>(43)</sup>.

“La implementación de los comedores y kioscos saludables en las instituciones; asimismo, la supervisión de la publicidad para reducir las enfermedades relacionadas con el sobrepeso, obesidad y las ENT”<sup>(43)</sup>.

La nutricionista Anabel Aragón menciona que durante la etapa escolar “es fundamental que el niño incorpore unos buenos hábitos en el entorno familiar, aunque las guarderías y los colegios también son un marco muy adecuado para transmitir y reforzar esta educación”<sup>(44)</sup>.

Se ha demostrado que “cuantas más comidas se comparte entre la familia en edad escolar, hay más probabilidades de que

adquieran buenos hábitos alimentarios y que éstos perduren por el resto de su vida”<sup>(44)</sup>.

Ingerir alimentos en forma balanceada es considerada primera opción; por ejemplo, los de baja densidad energética: verduras, legumbres, cereales y frutas; comer lomo de res o carne de chancho sin grasa, pavita o pollo sin piel y reducir el consumo de sal, grasa y azúcares<sup>(36)</sup>.

En el documento sobre la Evaluación del crecimiento de niños y niñas dispuesto por la UNICEF<sup>(45)</sup>, menciona que se deben ingerir los alimentos disponibles de forma adecuada; para seleccionarlos se deben considerar los diferentes grupos. Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta los nutrientes que poseen:

“Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, quinua y sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.). Y legumbres secas: lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas secas, soja”<sup>(45)</sup>.

“Son fuentes de Hidratos de Carbono y Fibra, la función principal de los Hidratos de Carbono es brindar energía y la función principal de la fibra es favorecer el funcionamiento intestinal”<sup>(45)</sup>.

“Verduras y frutas son fuentes de vitamina C y A, de fibras y otras sustancias minerales: el potasio y el magnesio”<sup>(45)</sup>.

“Incluye todos los vegetales y frutas comestibles. Su función principal es protegernos de enfermedades. Leche, yogur y queso son fuentes de proteína de buena calidad y de calcio. La función principal de la proteína es formar nuevos tejidos y ayudarnos a crecer”<sup>(45)</sup>.

“La función del calcio es formar los huesos y dientes. Carnes y huevos son fuentes de proteínas de buena calidad y nos proveen de hierro. Incluye todos los tipos de carnes comestibles: vaca, pollo, pescado, cerdo, cordero, oveja, conejo, pato, pavo, etc.”<sup>(45)</sup>.

“Incluye las vísceras, hígado, mondongo, corazón y los huevos de todas las aves. La función principal de la proteína es formar nuevos tejidos y ayudarnos a crecer. La función principal del hierro es formar hemoglobina que transporta oxígeno a todas las células”<sup>(45)</sup>.

“Aceites y grasas son fuentes de energía y vitaminas E. Los aceites crudos, semillas y frutas secas tienen grasas indispensables para la vida”<sup>(45)</sup>.

“Son fuente de energía más concentrada, aportan ácidos grasos esenciales para formar hormonas y enzimas y transportan en el organismo vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Azúcar y dulces aportan energía y son agradables por su sabor, pero no aportan ninguna sustancia nutritiva importante”<sup>(45)</sup>.

### **Actividad física**

La “Ley N° 30021 en su Art. 7 sobre la promoción del deporte y la actividad física, promover la práctica de la actividad física en todos los alumnos de los diferentes niveles de educación básica regular, fomentar la implementación de juegos infantiles en parques y espacios públicos”<sup>(43)</sup>.

Las recomendaciones de actividad física para la salud de 5 a 17 años sugeridas por la OMS consisten “en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”<sup>(46)</sup>.

“Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”<sup>(46)</sup>.

“La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud y debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen; en particular, los músculos y huesos”<sup>(46)</sup>.

“Por otro lado, se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión”<sup>(46)</sup>.

### **2.2.5 Estilos de vida no saludables**

Resulta deducible que los estilos de vida no saludables son aquellos en oposición a los saludables (ítem anterior)

La salud depende de un correcto aseo del cuerpo; según UNICEF<sup>(47)</sup>, el 50% de las muertes y enfermedades que afecta a los más pequeños proviene de los gérmenes que se encuentran en la materia fecal, ocasionado por un inadecuado lavado de manos o el consumo de agua no tratada. En relación con la salud bucal de los niños, la infección más prevalente en este grupo etario son las caries ocasionado por *Streptococcus mutans* y la gingivitis<sup>(48)</sup>.

Uno de los aspectos importantes en la realización de la higiene de los conductos auditivos es evitar los tapones en el oído; asimismo, usar los hisopos para su uso es otra de las causas que van en contra<sup>(49)</sup>.

La alimentación en los niños ha sido modificada por diversos factores; en la actualidad, los menores optan alimentos ricos en grasas trans, azúcar refinada, refrescos industrializados con altas calorías, etc. En

consecuencia, a nivel mundial, las estadísticas van en aumento la obesidad y el sobrepeso, prácticamente asegurando un futuro mal sano para los menores, siendo propensos a ENT como diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, cáncer, hiperglucemia, etc.<sup>(50)</sup>.

La actividad física provee de vitalidad al organismo, permite oxigenar todos los músculos y mejora la circulación sanguínea. La inactividad física y el sedentarismo son perjudiciales para la salud, ya que hay mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o muerte prematura. Asimismo, previene y retrasa el envejecimiento<sup>(51)</sup>.

### **2.2.6 Rol de Enfermería en la Promoción de Estilos de Vida Saludables**

Según Potter P y Perry A<sup>(27)</sup>; el fomento de prácticas saludables es responsabilidad de los profesionales de enfermería, considerando, que, dentro del marco de los planes de promoción de la salud de las escuelas, se centra en el desarrollo de conductas que afectan positivamente a los niños en su estado de salud. Asimismo, los profesionales de enfermería deben animar a los padres de familia la disposición de diferentes alimentos nutritivos para los niños.

Según el Modelo de Atención Integral de Salud basado en Familia y Comunidad<sup>(52)</sup>, se menciona el paquete de atención integral de salud del adolescente de 10 a 14 años, 11 meses y 29 días, en relación a las actividades del profesional de enfermería, es importante instruir a los padres y adolescentes temas educativos en relación con los estilos de vida saludables, enfocándose en la actividad física, alimentación e higiene, etc.

EL Colegio de Enfermeros del Perú (CEP) puso a disposición el Decreto de Ley N°22315 donde se desarrolla el Proyecto de Ley denominado “Ley que incorpora al Profesional en Enfermería en todas las Instituciones Educativas a nivel nacional, en su Art. 1°.-Objeto de Ley se detalla la prestación de los servicios de cuidados primarios de

enfermería en la promoción y prevención de problemas de salud de los estudiantes”<sup>(53)</sup>.

En su Art. 3°.-Objetivos contempla las competencias de la enfermera escolar, relacionándose con el estilo de vida el de “Reorientar los recursos del sistema para hacer de las labores orientadas a la prevención y promoción de estilos de vida y prácticas saludables, comportamientos sanos en el escolar y como ciudadanos peruanos”<sup>(53)</sup>.

En el Art. 6°.-Competencias respecto a la promoción y prevención de la salud, se precisa el fomento de normas de higiene corporal y ambiental, educación y seguimiento de “los escolares en estilos de vida saludables de consumo con enfoque intercultural, promoción de la alimentación saludable, enseñar educación para la salud a padres y profesores, etc.”<sup>(53)</sup>.

### ***2.2.7 Enfoque de Modelo de Enfermería de Nola Pender: Promoción de la salud***

La teórica Nola Pender consideró que “promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Identificó los factores que se involucran en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad”<sup>(54)</sup>.

“Además, identificó que los factores cognitivos-perceptuales de los individuos, son rectificadas por las condiciones situacionales, personales e interpersonales, generando conductas que favorecen la salud cuando se actúa de manera oportuna”<sup>(54)</sup>.

Este modelo sirve para la predicción de conductas favorables en pro de la salud y para “explicar experiencias pasadas de salud, creencias cognitivas particulares, y la fuerza que ejerce cada creencia en una determinada acción”<sup>(54)</sup>.

El modelo de promoción de salud es el más abordado en la promoción de la salud en enfermería. Pender le da “importancia a la cultura,

entendida como el conjunto de conocimientos y experiencias adquiridas a lo largo del tiempo, la cual se aprende y transmite a las otras generaciones”<sup>(54)</sup>.

### **2.2.8 Teoría de Madeleine Leininger: Enfermería transcultural “Teoría de la diversidad y universalidad de los cuidados”**

La cultura en los cuidados la define: “las creencias, los valores, y modos de vida de un grupo particular, que son aprendidas y compartidas, y por lo general transmitidas de forma intergeneracional influenciando las formas de pensamiento y acción”<sup>(55)</sup>.

Leininger menciona en su teoría que las enfermeras deben considerar las diversas culturas, con las que se encuentren y considerarlos dentro de su plan de cuidados, ya que sólo así se podrá lograr una buena calidad de atención y, por ende, la satisfacción de las necesidades del paciente<sup>(55)</sup>.

Se pueden abordar los estilos de vida saludables mediante algunos conceptos importantes, para comprender la importancia y repercusión; en caso se omita, dentro de la adquisición y afianzamiento de los mismos.

## **2.3 Definición de Términos**

**2.3.1 Escolar.** Estudiante que asiste a un centro educativo y es unidad de análisis en este estudio para la identificación de estilos de vida saludables.

**2.3.2 Estilos de vida saludables.** Son las prácticas y hábitos que ejercen las personas en pro de la salud evitando el desenlace de una enfermedad crónico-degenerativa, constituido por la dimensión de higiene corporal, la dimensión de alimentación saludable y la dimensión de actividad física, donde serán identificados por la encuesta validada por Fructuoso<sup>(23)</sup>.

## 2.4 Consideraciones Éticas

Durante todo el proceso de investigación se consideró el respeto de los principios bioéticos, según la declaración de Helsinki y los principios éticos universales: justicia, autonomía, beneficencia y no maleficencia.

La justicia hace referencia a la no discriminación de los sujetos de investigación; de tal forma, el diseño de la investigación permite que “las cargas y los beneficios estén compartidos equitativamente entre los grupos de sujetos de estudio”<sup>(56)</sup>. La autonomía “rebasa la idea del respeto a la integridad y a la autodeterminación de la persona humana en el plano individual”<sup>(57)</sup>. La beneficencia se define en hacer el bien y la otra persona lo reciba con la garantía de preservar la salud. La no maleficencia se refiere a no hacer daño a una persona o colectivo<sup>(57)</sup>.

Aparte de los principios bioéticos, se consideró la confidencialidad y honestidad. La confidencialidad consiste en no divulgar y permitir que se conozca la información confidencial que directa o indirectamente se obtenga sobre la vida, la salud o enfermedad de los usuarios. Solo se utilizaron los datos para fines de investigación.

La honestidad es el valor que tiene estrecha relación con los principios de verdad y justicia. Se ha procurado siempre ante poner la verdad de los datos o hallazgos siguiendo lo justo y transparente.

## **CAPÍTULO 3: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1 Hipótesis**

La hipótesis es lo que se desea probar, son explicaciones tentativas del fenómeno a investigar y se formulan en forma de proposiciones. No se plantean en todas las investigaciones cuantitativas Esta investigación es descriptiva, y no se consideró metas numéricas pre establecidas; por ende, no se formuló hipótesis<sup>(58)</sup>.

### **3.2 Variables**

Estilos de vida saludables en escolares, es una variable de tipo cualitativa o categórica, porque son características o atributos que se expresan de forma verbal (no numérica)<sup>(59)</sup>.

### 3.2.1 Operacionalización de Variables

Nombre de variable	Definición teórica	Definición operacional	Tipo de variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categoría y puntaje	Instrumento		
Estilos de vida saludables en escolares	"Es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir estar en el mundo, expresado en los ámbitos del comportamiento fundamentalmente en las costumbres, moldeada también por la vivienda, la posesión de bienes, el urbanismo, las relaciones interpersonales y con el entorno". (Guerrero L, León A, Mousalli G, Quintero H, Bianchi G, 2013)	Es una variable de tipo cualitativa, representado por las puntuaciones en el cuestionario "Estilos de vida" de Fructuoso (2016); considerando la presencia de estilos de vida saludables con una puntuación mayor o igual a 13, se conforma de tres dimensiones con sus respectivas áreas: -Dimensión higiene corporal: baño, higiene del cabello, higiene bucal, higiene de conductos auditivos, lavado de manos, higiene de uñas e higiene de la vestimenta. -Dimensión alimentación saludable: hogar y escuela. -Dimensión actividad física: realiza actividades. La escala de respuesta es: presente o correcto =1, ausente o incorrecto =0.	Cualitativa	1. Higiene corporal	1.1 Baño (preguntas: Ítem A: a) 1.2 Higiene del cabello (preguntas: Ítem A: b) 1.3 Higiene bucal (preguntas: Ítem A: c) 1.4 Higiene de conductos auditivos (preguntas: Ítem A: d, e, f,) 1.5 Lavado de manos (preguntas: Ítem A: g, h) 1.6 Higiene de uñas (preguntas: Ítem A: i, j) 1.7 Higiene de la vestimenta (preguntas: Ítem A: k, l)	Nominal, dicotómica (correcto o incorrecto)	Puntaje correcto: $\geq 8$ Puntaje incorrecto: $\leq 7$	Cuestionario		
				2. Alimentación saludable	2.1 Hogar (preguntas: Ítem B: a) 2.2 Escuela (preguntas: Ítem B: b)				Nominal, dicotómica (presente o ausente)	Puntaje presente: $\geq 2$ Puntaje ausente: $\leq 1$
				3. Actividad física	3.1 Realiza actividades (preguntas: Ítem C: a, b, c, d, e)					

### 3.2.2 Matriz de Consistencia

Problema	Objetivo General	Problemas específicos	Objetivos Específicos	Variables	Técnicas de Recolección de Datos
¿Cuáles son los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?	Describir los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.	<p>- ¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?</p> <p>-¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?</p> <p>-¿Cuáles son los estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018?</p>	<p>-Identificar los estilos de vida saludables, respecto a la higiene corporal, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.</p> <p>-Identificar los estilos de vida saludables, respecto a la alimentación saludable, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.</p> <p>-Identificar los estilos de vida saludables, respecto a la actividad física, en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.</p>	Variable de estudio:  Estilos de vida saludables en escolares	La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta, que sirvió para identificar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona. El instrumento que se usó fue el cuestionario, se aplicó en un tiempo de veinte minutos como promedio por salón, previa coordinación y autorización de los tutores de aulas. Al obtener los datos, se procedió a la tabulación de datos en una matriz en Microsoft Excel 2013. Para el análisis de los datos se usó la estadística descriptiva: distribución de frecuencias absoluta y relativa. Seguidamente se diseñaron las tablas y gráficos.

## **CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA**

### **4.1 Tipo de Investigación**

Esta investigación es de tipo cuantitativo, porque se usó la estadística descriptiva para el procesamiento de datos, mediante frecuencias absoluta y relativa, para ser analizados posteriormente mediante los gráficos y tablas<sup>(58)</sup>.

### **4.2 Método de Investigación**

El método que se ejecutó en esta investigación es descriptivo, ya que, consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con la finalidad de establecer su estructura o comportamiento<sup>(59)</sup>.

### **4.3 Diseño de la Investigación**

Este estudio es no experimental, porque no se manipuló la variable, de corte transversal porque los datos fueron recolectados en un solo momento, de tipo descriptivo, porque se describen los estilos de vida saludables en relación a la higiene corporal, alimentación saludable y actividad física de los escolares<sup>(58)</sup>.

### **4.4 Lugar de Ejecución del Estudio**

La Institución Educativa Gustavo Mohme Llona fue creada a través de la Resolución Directoral N°0546 del 24 de junio de 1993. Se encuentra ubicada en la Av. Prolongación 15 de julio s/n Lote N°4 en la Zona K, de la Comunidad Autogestionaria de Huaycán, conocida también como la Ciudad de la Esperanza del Distrito de Ate-Vitarte, Carretera Central km 16,5, ubicada al Cono Este de Lima Metropolitana, perteneciente a la jurisdicción de la UGEL N°6. Esta institución es mixta, cuenta con enseñanza en el Nivel de educación Primaria y Secundaria, con una población de 945 alumnos.

“La zona de Huaycán se puede describir como una quebrada amplia, con pendiente ligera en su parte baja y media y más pronunciado en el sector alto”<sup>(60)</sup>.

Tiene una superficie geográfica de 83,19km<sup>2</sup>. Una altitud, entre 385 y 450 m.s.n.m. En cuanto a la altitud y latitud, “se encuentra ubicado en el Distrito de Ate, entre las primeras estribaciones de la cordillera occidental de los Andes, en la provincia de Lima, departamento de Lima, país Perú a 12°01'18'' de latitud sur 76°54'57'' de longitud Oeste”<sup>(60)</sup>. El clima es variado, “la temperatura media anual es de 18,5°C., las máximas en verano pueden llegar a 30°C. y las mínimas en invierno a 12°C”<sup>(60)</sup>.



Fuente: Google Maps

## 4.5 Unidad de Análisis

Escolar de sexto grado de primaria de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, matriculado en el año 2018.

### 4.5.1 Criterios de Inclusión

- Todos los escolares que cursan el sexto grado de primaria.
- Los escolares que tengan el consentimiento informado firmado por sus padres o apoderados.

#### **4.5.2 Criterios de Exclusión**

- Escolar que esté ausente el día de la aplicación del instrumento.
- Los escolares que no tengan firmado el consentimiento informado por sus padres o apoderados.

### **4.6 Población y Muestra de Estudio**

#### **4.6.1 Población de Estudio**

La población de estudio estuvo conformada por 71 que representan la muestra censal de escolares de ambos sexos de sexto grado de primaria de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona.

#### **4.6.2 Muestra del Estudio**

Se seleccionó el 100% de la población, conformada por 71 escolares, por ser una población pequeña. En este sentido, Ramírez afirma que “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”<sup>(61)</sup>. Asimismo, López refiere que “la muestra censal es aquella porción que representa toda la población”<sup>(62)</sup>.

A continuación, se presentan las características de la muestra de estudio:

**Tabla N°1. Edad de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**

<b>Edad</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>10</b>	2	2,82
<b>11</b>	33	46,48
<b>12</b>	36	50,70
<b>Total</b>	71	100,00

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°1 muestra la edad de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona; el 50,70% (36) tiene 12 años; el 46,48% (33) tiene 11 años y el 2,82% (2) tiene 10 años.

**Tabla N°2. Sexo de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**

<b>Sexo</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>Femenino</b>	34	47,89
<b>Masculino</b>	37	52,11
<b>Total</b>	71	100,00

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°2 evidencia el sexo de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona; el 52,11% (37) es de sexo masculino y el 47,89% (34) femenino.

Por lo mencionado, se evidencia que la mitad de la muestra de estudio es pre púberes y con predominio del sexo masculino.

#### **4.7 Técnica de Recolección de Datos**

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta, es un tipo de estrategia que puede ser oral o escrita, cuyo propósito es obtener información<sup>(59)</sup>. La encuesta es técnica y procedimiento para obtener información en poblaciones concretas; el cuestionario es un instrumento que es aplicado en la encuesta<sup>(63)</sup>.

El instrumento que se usó fue el cuestionario elaborado por Fructuoso<sup>(23)</sup> (2016), cuyo título es Estilos de vida saludables. Fue validado “por 6 jueces: 3 docentes del curso de investigación en enfermería, 1 especialista en salud pública, 1 enfermera especialista en pediatría y 1 nutricionista”, el cual fue sometido a la “prueba binomial obteniéndose un valor significativo ( $p=0,026$ )” que indica que el instrumento es válido. (Anexo B)

Para la ejecución se procedió a solicitar la autorización de la directora de la Institución Educativa, luego se coordinó con los tutores y se obtuvo los consentimientos informados de los padres de familia. (Anexo A)

El cuestionario se aplicó en noviembre de 2018, previa instrucción a los escolares, quienes respondieron el cuestionario en veinte minutos como promedio por salón.

El cuestionario se presenta de la siguiente manera:

- Presentación donde se manifiesta el objetivo del estudio, el principio ético de confidencialidad y el agradecimiento.
- Datos generales donde se presentan la edad y el sexo.
- Datos específicos que se dividen en 3 dimensiones con un total de 19 ítems: higiene corporal (12 ítems), alimentación saludable (2 ítems) y actividad física (5 ítems); cada ítem tiene el valor de un punto, obteniéndose un puntaje máximo de 19 puntos. Se determinó, en el caso de “higiene corporal y actividad física, su frecuencia y modalidad”; en el caso de “alimentación saludable, se evaluó la concurrencia de alimentos que deben de estar presentes en la alimentación escolar”.

En el caso de estilos de vida saludables y alimentación saludable se consideró el valor final:

- Presente = 1
- Ausente = 0

En el caso de la variable higiene corporal y la actividad física, se consideró:

- Correcto = 1
- Incorrecto = 0

Para considerar la presencia de estilos de vida saludables, se debe obtener una puntuación mayor o igual a 13; en la dimensión higiene corporal, mayor o igual a 8; en la alimentación saludable, mayor o igual a 2 y en la actividad física, mayor o igual a 4.

En el ítem B (pregunta “a”) para considerar como presente, se tiene en cuenta: “agua, aceites o grasas, cereales, tubérculos y derivados, frutas, verduras, leche, y derivados, carne, legumbre seca o huevo”; en el caso del ítem B (pregunta “b”), bebida natural, fruta, y complementos sólidos.

#### **4.8 Técnica de Procesamiento de Datos**

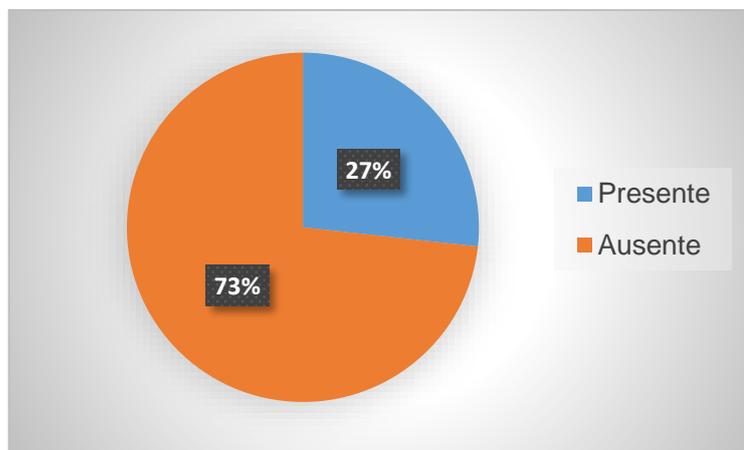
Al obtener los resultados, se procedió a la tabulación de datos en una matriz en Microsoft Excel 2013. Para el análisis de los datos se usó la estadística descriptiva: distribución de frecuencias absoluta y relativa. Seguidamente se diseñaron las tablas y gráficos.

## CAPÍTULO 5: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

La presentación y análisis de resultados se realiza de acuerdo con el orden de los objetivos.

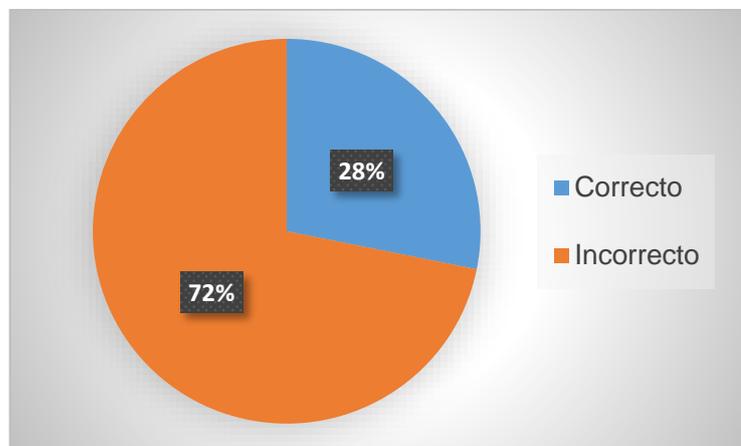
**Gráfico N°1. Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**



Fuente: elaboración propia

El gráfico N°1 muestra que los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona están ausentes en un 73% (52) y presentes en un 27% (19).

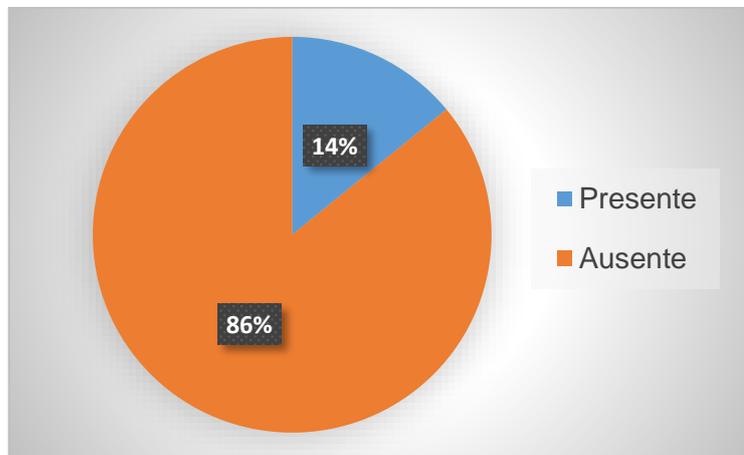
**Gráfico N°2. Estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**



Fuente: elaboración propia

El gráfico N°2 evidencia que los estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, es incorrecto en un 72% (51) y correcto en un 28% (20).

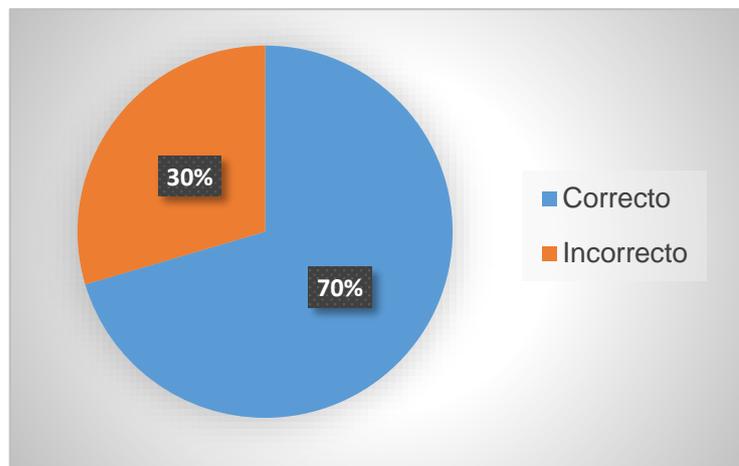
**Gráfico N°3. Estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**



Fuente: elaboración propia

El gráfico N°3 muestra que los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, está ausente en un 86% (61) y presente en un 14% (10).

**Gráfico N°4. Estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018.**



Fuente: elaboración propia

El gráfico 4 evidencia que los estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, es correcto en un 70% (50) e incorrecto en un 30% (21).

## 5.2 Discusión

Según el objetivo general: determinar los estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, los resultados obtenidos en el gráfico N°1, está ausente en un 73,24% (52) y presente en un 26,76% (19).

Los resultados obtenidos en este estudio son similares a los encontrados por Loayza D y Muñoz J; en Huancavelica, el 2017, en su estudio titulado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017”, quienes encontraron que el 58,89% (53), presentaron estilos de vida no saludables y el 41,11% (37), presentó estilos de vida saludables<sup>(23)</sup>.

Sin embargo, los resultados de la presente investigación difieren de los hallados por Fructuoso X, en Lima, el 2016, en su estudio titulado “Estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular. 2016”, se identificó en el “C.E Clements Markham” (particular) que están presentes los estilos de vida saludables en un 52,38% y ausentes en un 47,62%. En el “C.E 3080 Perú-Canadá” (estatal), “están presentes en un 30% y ausentes en un 70%”.<sup>(21)</sup> Por su parte, Vega-Rodríguez P; et al en México, el 2015, en su investigación titulada “Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares”, describen sus resultados que muestran el nivel de riesgo para la salud, según el estilo de vida donde encontró que “7 de cada 10 de los participantes se encuentra en riesgo bajo” equivalente a un 77% (200)<sup>(16)</sup>.

La OMS sostiene que los estilos de vida saludables deben abarcarse desde una perspectiva integral, ya que “es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí: el material, el social y el ideológico”<sup>(34)</sup>.

El MINSA menciona que “los estilos de vida saludables se definen como procesos sociales, hábitos, tradiciones, comportamientos y conductas de

personas y grupos de individuos, que los conducen a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”<sup>(30)</sup>.

Según Grimaldo M, el estilo de vida saludable hace referencia a la manera de vivir de las personas, pautas de conducta individual y colectivamente que está destinada a la vida cotidiana para una mejor calidad de vida. Cuando esta forma de vivir, prácticas o hábitos de las personas y grupos, “cooperan para la promoción y protección de la salud integral, se hace referencia a estilos de vida saludables”<sup>(35)</sup>. Asimismo, se logra la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria<sup>(35)</sup>.

Los resultados encontrados respecto al estilo de vida saludable son desalentadores en cuanto a la higiene corporal y la alimentación en la escuela y el hogar durante los últimos tres días; sin embargo, hay esperanza en el trabajo de nivel primario que deben desarrollar los profesionales de enfermería, a través de la enfermera escolar, quien tendrá la responsabilidad de orientar la prevención y promoción de estilos de vida y prácticas saludables, normas de higiene corporal y ambiental, educación y seguimiento de los escolares en estilo de vida saludables de consumo con enfoque intercultural, promoción de la alimentación saludable, enseñar educación para la salud a padres y profesores, todas estas actividades serán bien desarrolladas por la enfermera escolar.

Según el objetivo específico de identificar, los estilos de vida saludables relacionados con la higiene corporal en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, los resultados obtenidos en el gráfico N°2, dejan la evidencia de que el 72% (51) lo hace de manera incorrecta y el 28% (20) correcta. En la tabla N°3, se aprecia que el 100% (71) no se realiza la higiene de conductos auditivos; 69% (49) la higiene del cabello y el 66% (47) el lavado de manos. Sin embargo, el 77% (55) realiza la higiene de uñas de forma correcta y el 49% (35) el baño. (ANEXO E)

Los resultados de esta investigación difieren con los reportados por Cruz Z, en Huánuco, el 2016, con su estudio titulado “Conocimiento y hábitos de

higiene corporal en estudiantes del v ciclo del colegio de aplicación Marcos Duran Martel Huánuco, 2016”; se concluye que el 64,5% (61), tienen adecuados hábitos de higiene de cuerpo y cabello, el 58,1% (54) tiene adecuada higiene de manos y el 60,2% (56) higiene de los oídos<sup>(22)</sup>. Así también, los resultados reportados por Pausa M y Suárez M; en Cuba, el 2015, con su investigación titulada “Nivel de actitud y comportamiento sobre salud e higiene bucal en escolares de nivel primario”, indica que el 88,8%, respondió afirmativamente sobre la importancia del cepillado de dientes y el 73,3%, mencionó utilizar otros medios para realizar la higiene bucal<sup>(19)</sup>.

Sin embargo, los resultados de este estudio son similares con los encontrados por Gazmuri P; et al en Chile, el 2014, en su estudio titulado “Estudio epidemiológico de la Pediculosis en escuelas básicas del extremo norte de Chile”, llegando a la conclusión que el 40,3% de los escolares “resultó positivo para pediculosis y el 59,7% negativo”. Evidenciando que existe una inadecuada higiene del cabello<sup>(15)</sup>.

Uno de los aspectos importantes en la realización de la higiene de los conductos auditivos, es evitar los tapones en el oído; asimismo, usar los hisopos para su uso es otra de las causas que van en contra<sup>(47)</sup>.

La Pediculosis es la infestación de la cabeza por el parásito *Pediculus capitis*, la transmisión es directa a través de una persona infestada, la población más susceptible la constituyen los infantes y los adolescentes; en el caso de las niñas hay más probabilidades por tener el cabello largo. El descuido de la higiene puede agravar el cuadro y contribuir a su estadía en el cuero cabelludo y posteriormente un foco de propagación<sup>(36)</sup>. La pediculosis puede ocasionar a parte de las lesiones físicas, las burlas o el bullying de sus compañeras de clases, ocasionando una baja autoestima.

La OPS menciona que “el lavado de manos puede reducir la incidencia de diarrea en niños menores de 5 años a casi 50% y un 25% de las infecciones respiratorias”<sup>(40)</sup>; actualmente, el MINSA está recomendando el lavado de manos, porque es una medida de prevención del Síndrome de Guillain Barré. Asimismo, indica que los niños y niñas “llevan a sus hogares y comunidades,

las buenas prácticas de higiene aprendidas en la escuela, siendo este acto una intervención clave y costo-efectiva que salva vidas”<sup>(40)</sup>.

La higiene corporal es fundamental para los escolares, porque disminuye la propagación de bacterias y enfermedades, así como posibles alergias en la piel<sup>(37)</sup>.

Por lo expuesto, se puede apreciar que los escolares están susceptibles a enfermedades infecto contagiosas, que va a minar su salud y, posiblemente, su rendimiento académico, por lo que se amerita indagar las causas o factores de esta falta de higiene.

Según el objetivo específico de identificar los estilos de vida saludables respecto a la alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, los resultados obtenidos en el gráfico N°3, está ausente en un 86% (61) y presente en un 14% (10).

Los resultados de esta investigación son similares a los obtenidos por Sánchez-García R; et al en México, el 2014, en su estudio titulado “Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la ciudad de México”, en el cual se halló que “los alimentos con mayor aceptación; es decir, con la categoría de me gusta mucho”, principalmente fueron: “las frutas” (sandía 86,1%, mango 86% y manzana y pera 83,7%); también les gusta los alimentos: pizza 80,4%, leche con sabor 77,8%, papas a la francesa (fritas) 74,7%; las bebidas azucaradas tuvieron una aceptación similar a la del agua, con 71% frente al 72%”<sup>(14)</sup>.

Los resultados de nuestro estudio difieren con los encontrados por Mendoza J, en Lima, el 2018, quien realizó una investigación titulada “Prácticas alimentarias e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 6078 Santa Rosa San Juan de Miraflores”; se encontró que el 65% tiene prácticas alimentarias saludables.<sup>(24)</sup>

La alimentación en los niños ha sido modificada por diversos factores; en la actualidad, los menores optan por alimentos ricos en grasas trans: azúcar refinada, refrescos industrializados con altas calorías, etc. En consecuencia,

a nivel mundial, las estadísticas revelan que van en aumento la obesidad y el sobrepeso, prácticamente asegurando un futuro mal sano para los menores, siendo propensos a enfermedades no transmisibles: diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, cáncer, hiperglucemia, etc.<sup>(48)</sup>.

Sobre los resultados relacionados con la alimentación saludable, se pretende crear un espacio de reflexión, para valorar la importancia de la alimentación saludable en el hogar y en la escuela; por lo que se hace necesario el trabajo conjunto del Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud brindando cursos sobre alimentación saludable.

Según el objetivo específico de identificar los estilos de vida saludables respecto a la actividad física en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, los resultados obtenidos en el gráfico N°4, dejan la evidencia de que el 70% (50) lo hace de manera correcta y el 30% (21) incorrecta.

Los resultados de este estudio son diferentes a los encontrados por Calvo-Pacheco M; et al en España, el 2014, en su investigación titulada “Valoración del estado nutricional de escolares de primaria de la isla de Tenerife (España)”; encontraron sobre las actividades de ocio, que “el 65% y 59,1%, niñas y niños respectivamente, no practicaban, no hacían ejercicios dos o menos horas de deporte a la semana. El 18,9% de las niñas y el 23,4% de los niños, dedicaban 4 o más horas de deporte por semana. De acuerdo con las horas diarias dedicadas a ver la televisión y a jugar con videojuegos, el 47,8% de las niñas y 48% de los varones, mencionaron dedicar una hora a ese pasatiempo y el 18,6% y 25,6% de niñas y niños, respectivamente, dedicaron 3 o más horas al día”<sup>(13)</sup>. Asimismo, Morales V; et al en Argentina, el 2015, en su investigación titulada “Estudio preliminar de prevalencia de obesidad en escolares pre púberes en Mendoza (Argentina)”, concluyen, sobre las actividades extra escolares realizadas por los encuestados, que un 11% no realizaba ninguna actividad, un 26%, realizaba al menos una hora a la semana y sólo un 36% hasta dos horas semanales. Se halló un solo caso (0,6%) que realiza más de 5 horas semanales<sup>(17)</sup>. También los resultados reportados por Muñoz A; et al en España, el 2015, en su investigación “Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria

desde la educación física escolar”, encontraron, sobre la actividad física realizada durante el recreo, que la mayoría refiere jugar activamente 59,09%. Se halló que el 50% de las alumnas y el 72,73% de los alumnos manifiestan que cumplen lo recomendado por la OMS respecto a la actividad física. En cuanto a las horas de ver televisión, se halló que el 19,04%, lo practica por “más de tres horas de lunes a viernes; y de sábado a domingo” un 35,71%<sup>(18)</sup>. Además, Hernández N y Jaramillo L; en Lima, el 2015, en su estudio titulada “Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015”, hallaron, sobre la actividad física, que en el colegio “5 de abril”, el 51,1%, tiene actividad física mala y sólo un 45%, regular, en comparación de “María Goretti”, que tiene actividad regular, el 68,5% y registra como actividad física mala, un 26,5%<sup>(20)</sup>.

Las recomendaciones de actividad física para la salud de 5 a 17 años sugeridas por la OMS, consisten en “juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”<sup>(46)</sup>.

“Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT), se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”<sup>(46)</sup>.

“La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud y debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos”<sup>(46)</sup>.

Por lo expuesto, los datos muestran que en los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona si practican actividad física, lo cual contribuye a su buen estado de salud, desarrollo osteomuscular y se espera que tengan un buen rendimiento académico.

## **CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

- El setenta y tres por ciento de los escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, no está presente el estilo de vida saludable.
- El setenta y dos por ciento de los escolares de Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, no presentan correcta higiene corporal. Evidenciado en la higiene de conductos auditivos, higiene del cabello y lavado de manos.
- El ochenta y seis por ciento de los escolares de Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, está ausente la alimentación saludable. Evidenciado en el hogar y en la escuela.
- El setenta por ciento de los escolares de Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018, tienen correcta actividad física como un estilo de vida saludable.

## 6.2 Recomendaciones

- Se recomienda a la Institución Educativa, diseñar sesiones de aprendizaje teniendo como eje los estilos de vida saludables y que sean ejecutados en todo el plantel estudiantil, sobre todo en el nivel primario, porque son los primeros años de vida donde se adquieren los conocimientos y alcances sobre los hábitos saludables. Asimismo, organizar charlas con los padres de familia con temas sobre estilos de vida saludables. Se recomienda realizar una investigación sobre los factores que determinan la falta de higiene y alimentación saludable en los escolares.
- Se recomienda realizar una investigación con enfoque cualitativo.
- Se recomienda efectuar una investigación observacional.
- Se recomienda realizar una investigación con mayor número de la muestra y con el muestro probabilístico.
- Se recomienda realizar estudios con la misma cantidad de participantes, tanto en mujeres y hombres, para determinar si el sexo y la edad intervienen en la adquisición de estilos de vida saludables.

### **6.3 Limitaciones**

- Los resultados del presente estudio serán válidos, para el grupo de escolares encuestados y no podrán ser generalizados a otras poblaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Devera R. Epidemiología de la pediculosis capitis en América Latina. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente. 2012; 24 (1): 25-36. [Revista en internet]. [Citado el 22 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/4277/427739447012.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2012 [actualizado octubre 2018; citado 22 de octubre de 2018]. Salud bucodental; [aproximadamente 2 páginas]. Disponible en: <https://www.who.int/mediacent er/factsheets/fs318/es/>
3. Martins S, Álvarez E, Abanto J, Cabrera A, López RA, Masoli C, et al. Epidemiología de la caries dental en América Latina. Revista de Odontopediatría Latinoamericana. 2014; 4 (2): 13-18. [Revista en internet]. [Citado el 22 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.revistaodontopediatría.org/ediciones/2014/2/art-4/#>
4. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Costa Rica: OMS; 2016 [actualizado octubre 2018; citado 22 de octubre de 2018]. Sobrepeso afecta casi a la mitad de la población de América Latina y el Caribe; [aproximadamente 2 páginas]. Disponible en: [https://www.paho.org/cor/index .php?option=com\\_content&view=article&id=348:sobrepeso-afecta-poblacion -america-latina-y-caribe&Itemid=314](https://www.paho.org/cor/index .php?option=com_content&view=article&id=348:sobrepeso-afecta-poblacion -america-latina-y-caribe&Itemid=314)
5. Aramayo ME. El sedentarismo es edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. [Tesis para optar el grado de Magíster en Deporte]. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata; 2017. [Tesis en internet]. [Citado el 14 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1392/te.1392.pdf>
6. Guerrero L, León A, Mousalli G, Quintero H, Bianchi G. Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. Revista Venezolana de

Sociología y Antropología. 2013; 23 (66): 71-84. [Revista en internet]. [Citado el 5 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/705/70538668005.pdf>

7. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2012 [actualizado setiembre 2018; citado 24 de setiembre de 2018]. Campaña del día Mundial de la Salud 2012; [aproximadamente 1 página]. Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
8. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2016 [actualizado julio 2019; citado 10 de julio de 2019]. Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil 2016; [68 páginas]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/97892435110064\\_spa.pdf;jsessionid=0C085583DF9562E045A116EF52705C9B?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/97892435110064_spa.pdf;jsessionid=0C085583DF9562E045A116EF52705C9B?sequence=1)
9. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [sede Web]. Paris: UNESCO; 2018 [actualizado abril 2018; citado 26 de julio de 2018]. Sistematización del estado de la educación en salud, alimentación, nutrición, y actividad física en cinco países en América Latina y el Caribe (Jamaica, Guatemala, República Dominicana, Chile, Bolivia) y formulación de recomendaciones para fortalecer la política pública; [5 páginas]. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Consultoria-UNESCO-FAO-TdR-23-abril-2018.pdf>
10. Ministerio de Salud [sede Web]. Perú: OMS; 2017 [actualizado julio 2017; citado 24 de octubre de 2018]. Documento técnico situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú; [124 páginas]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
11. Hospital Vitarte [sede Web]. Perú: MINSA; 2015 [actualizado junio 2015; citado 26 de julio de 2018]. Según estudio realizado por el Hospital Vitarte más de tres mil niños de Ate en edad escolar sufren de sobrepeso y obesidad; [2 páginas]. Disponible en: [http://www.hospitalvitarte.gob.pe/files\\_news/life1275445086](http://www.hospitalvitarte.gob.pe/files_news/life1275445086)

12. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2017 [actualizado octubre 2018; citado 7 de octubre de 2018]. 10 datos sobre la actividad física; [1 página]. Disponible en: [https://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/es/](https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/)
13. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos [sede Web]. Perú: Dirección General del Desarrollo y Ordenamiento Jurídico; 2018 [actualizado julio 2019; citado 10 de julio de 2019]. Constitución Política del Perú; [172 páginas]. Disponible en: <https://www.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2018/06/4-Constituci%C3%B3n-Pol%C3%ADtica-del-Per%C3%BA-%E2%80%93D%C3%A9cimo-Primera-Edici%C3%B3n-Oficial.pdf>
14. Dirección Regional de Salud [sede Web]. Perú: Gobierno Regional de Lima; 2017 [actualizado agosto 2017; citado 29 de abril de 2019]. Documento técnico Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú; [34 páginas]. Disponible en: <http://www.diresalima.gob.pe/diresa/promocion:salud/DT%20LINEAMIENTOS%20DE%20POLITICA%20PROMOCION%20DE%20LA%20SALUD%20EN%20EL%20PERU.pdf>
15. Calvo-Pacheco M, Rodríguez-Álvarez C, Moreno P, Abreu R, Aguirre-Jaime A, Arias A. Valoración del estado nutricional de escolares de primaria de la isla de Tenerife (España). Higiene y Sanidad Ambiental. 2014; 14 (1): 1171-1177. [Revista en internet]. [Citado el 18 de junio de 2018]. Disponible en: [http://www.salud-publica.es/secciones/revistaspdf/bc531d775a1fc94\\_Hig.Sanid.Ambient.14.\(1\).1171.\(2014\).pdf](http://www.salud-publica.es/secciones/revistaspdf/bc531d775a1fc94_Hig.Sanid.Ambient.14.(1).1171.(2014).pdf)
16. Sánchez-García R, Reyes-Morales H, González-Unzaga MA. Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la ciudad de México. Boletín Médico del Hospital Infantil de México. 2014; 71 (6): 358-366. [Boletín en internet]. [Citado el 12 de junio de 2018]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615000088>

17. Gazmuri P, Arriaza B, Castro F, González P, Maripan K, Saavedra I. Estudio epidemiológico de la Pediculosis en escuelas básicas del extremo norte de Chile. *Revista Chilena de Pediatría*. 2014; 85 (3): 312-318. [Revista en internet]. [Citado el 8 de octubre de 2018]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062014000300007&script=sci\\_arttext&lng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062014000300007&script=sci_arttext&lng=en)
18. Vega-Rodríguez P, Álvarez-Aguirre A, Bañuelos-Barrera Y, Reyes-Rocha B, Hernández MA. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería universitaria*. 2015; 12 (4): 182-187. [Revista en internet]. [Citado el 24 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n4/1665-7063-eu-12-04-00182.pdf>
19. Morales V, Ureta B, Franco E, Gai M. Estudio preliminar de prevalencia de obesidad en escolares prepúberes en Mendoza (Argentina). *Higiene y Sanidad Ambiental*. 2015; 15 (4): 1351-1356. [Revista en internet]. [Citado el 13 de julio de 2018]. Disponible en: <http://docplayer.es/18560244-Estudio-preliminar-de-prevalencia-de-obesidad-es-escolares-prepuberes-en-mendoza-argentina.html>
20. Muñoz A, Fernández N, Navarro R. Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. 2015; 1: 87-104. [Revista en internet]. [Citado el 13 de julio de 2018]. Disponible en: [http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/1402/pdf\\_1](http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/1402/pdf_1)
21. Pausa M, Suárez M. Nivel de actitud y comportamiento sobre salud e higiene bucal en escolares de nivel primario. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2015; 14(1): 70-78. [Revista en internet]. [Citado el 24 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v14n1/rhcm11115.pdf>
22. Hernández NA, Jaramillo L. Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015. [Tesis para optar el Título Profesional

de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2016. [Tesis en internet]. [Citado el 18 de junio de 2018]. Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara\\_Tesis\\_bac\\_hiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara_Tesis_bac_hiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Fructuoso XC. Estilos de vidas saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular. 2016. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2017. [Tesis en internet]. [Citado el 18 de junio de 2018]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5881/Fructuoso\\_cx.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5881/Fructuoso_cx.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Cruz ZJ. Conocimiento y hábitos de higiene corporal en estudiantes del v ciclo del colegio de aplicación Marcos Duran Martel Huánuco, 2016. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad de Huánuco; 2017. [Tesis en internet]. [Citado el 9 de junio de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/707/TESIS%20JANET%20CRUZ%20GALLARDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Loayza D, Muñoz JA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. [Tesis en internet]. [Citado el 2 de junio de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Mendoza JF. Prácticas alimentarias e Índice de Masa Corporal en estudiantes de nivel primaria de la Institución Educativa N° 6078 “Santa Rosa” San Juan De Miraflores [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición]. Perú: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018. [Tesis en internet]. [Citado el 18 de junio de 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unf.edu.pe/handle/UNFV/1840>

27. Potter PA, Perry AG. Fundamentos de Enfermería tomo I. Pp:214-215, 209-210
28. Junta de Andalucía [sede Web]\*. España: Junta de Andalucía; 2015 [actualizado noviembre 2018; citado 27 de noviembre de 2018]. Creciendo en salud 2015/2016; [28 páginas]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/e5de96b0-16b7-4d3a-a892-04c450e5533d>
29. Ministerio de Salud [sede Web]. Perú: MINSA; 2013 [actualizado agosto 2013; citado 24 de setiembre de 2018]. Aprueban Plan de Salud 2013-2016, con cargo al presupuesto institucional del Ministerio de Salud, del Seguro Integral de Salud y de los demás pliegos involucrados; [35 páginas]. Disponible en: [http://sellomunicipal.midis.gob.pe/wp-content/uploads/2016/10/5\\_ds010\\_2013\\_SA\\_plan\\_de\\_salud\\_escolar\\_2013-2016.pdf](http://sellomunicipal.midis.gob.pe/wp-content/uploads/2016/10/5_ds010_2013_SA_plan_de_salud_escolar_2013-2016.pdf)
30. Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud. Educere. 2010; 14(48): 13-19. [Revista en internet]. [Citado el 30 de abril de 2019]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
31. Ministerio de Salud [sede Web]. Perú: MINSA; 2013 [actualizado agosto 2013; citado 30 de abril de 2019]. Modelo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar dirigido a personal de salud; [104 páginas]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2469.pdf>
32. Gómez MA. Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas mayores de 50 años. [Tesis para optar el grado de Doctor en Psicología]. España: Universidad de Granada; 2005. [Tesis en internet]. [Citado el 7 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://hera.ugr.es/tesisugr/15519119.pdf>
33. Louro I. La familia en la determinación de la salud. Revista Cubana de Salud Pública. 2003; 29(1): 48-51. [Revista en internet]. [Citado el 7 de octubre de 2018]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S)

34. Campo-Ternera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez-Francisco O, Vásquez-de la Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Científica Salud Uninorte*. 2017; 33(3): 419-428. [Revista en internet]. [Citado el 23 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8767/214421442290>
35. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. [sede Web]. Estados Unidos: Medline Plus; 2018 [actualizado octubre 2018; citado 3 de octubre de 2018]. Desarrollo de los niños en edad escolar; [aproximadamente 2 páginas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002017.htm>
36. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Honduras: OMS; 2016 [actualizado diciembre 2016; citado 24 de octubre de 2018]. Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral; [85 páginas]. Disponible en: [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal%Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal%Itemid=211)
37. Grimaldo MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*. 2012; 22 (1): 75-87. [Revista en internet]. [Citado el 28 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf>
38. Prieto M. Plan de prevención y control de la pediculosis en Navarra [Tesis para optar el grado de Máster en Salud Pública]. España: Universidad Pública de Navarra; 2015. [Tesis en internet]. [Citado el 9 de junio de 2019]. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18642/Manuela%20Prieto%20Mariscal.pdf?sequence=1>

39. Enciclopedia colaborativa en la red cubana [sede Web]. Cuba: EcuRed; 2018 [actualizado octubre 2018; citado 3 de octubre de 2018]. Higiene escolar; [aproximadamente 3 páginas]. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Higiene\\_escolar](https://www.ecured.cu/Higiene_escolar)
40. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [sede Web]. Venezuela: UNICEF; 2005 [actualizado marzo 2005; citado 5 de octubre de 2018]. Los hábitos de higiene; [16 páginas]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>
41. Rodríguez-Zúñiga MJ, Torres-Panduro N. Escabiosis en Lima y Callao, 2016. Acta Médica Peruana. 2017; 34 (4): 335-336. [Revista de internet]. [Citado el 22 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v34n4/a14v34n4.pdf>
42. Organización Panamericana de Salud [sede Web]. Argentina: OPS; 2011 [actualizado octubre 2011; citado 5 de junio de 2019]. Día Mundial del lavado de manos; [2 páginas]. Disponible en: [https://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=811:dia-mundial-lavado-manos&Itemid=295](https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=811:dia-mundial-lavado-manos&Itemid=295)
43. Congreso de la República [sede Web]. Perú: congreso; 2013 [actualizado mayo 2013; citado 18 de junio de 2019]. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes; [8 páginas]. Disponible en: [http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/RelatAgenda/proapro20112016.nsf/ProyectosAprobadosPortal/7BFB75DC458E090705257B6700641C02/\\$FILE/AU00774100513.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/RelatAgenda/proapro20112016.nsf/ProyectosAprobadosPortal/7BFB75DC458E090705257B6700641C02/$FILE/AU00774100513.pdf)
44. Sociedad Estatal de Participantes Industriales [sede Web]. España: SEPI; 2016 [actualizado octubre 2018; citado 3 de octubre de 2018]. La importancia de la nutrición en la edad escolar; [aproximadamente 2 páginas]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>

45. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [sede Web]. Argentina: UNICEF; 2012 [actualizado julio 2012; citado 5 de octubre de 2018]. Evaluación del crecimiento de los niños y niñas; [86 páginas]. Disponible en: [http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion\\_24julio.pdf](http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf)
46. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2018 [actualizado octubre 2018; citado 5 de octubre de 2018]. La actividad física en los jóvenes; [1 página]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
47. Builes SM. La higiene personal como estilo de vida saludable ayudando en los procesos de socialización en el aula de clase de los niños y niñas de la UPA popular N°1. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Pedagogía Infantil]. Colombia: Universidad Minuto de Dios; 2016. [Tesis en internet]. [Citado el 9 de enero de 2019]. Disponible en: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4825/TLPI\\_BuilesAngelSandraMilena\\_2016.pdf?sequence=1](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4825/TLPI_BuilesAngelSandraMilena_2016.pdf?sequence=1)
48. Sant Joan de Déu [sede Web]. España: SJD; 2017 [actualizado enero 2019; citado 9 de enero de 2019]. La caries infantil, un problema de salud bucal infantil muy común y fácilmente prevenible; [2 páginas]. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/caries-infantil-problema-salud-bucal-infantil-muy-comun-facilmente-prevenible>
49. Viviendo el sonido [sede Web]. España: GAES; 2017 [actualizado enero 2019; citado 9 de enero de 2019]. La escasez de higiene es la causa principal de los tapones del oído; [1 páginas]. Disponible en: <https://www.gaes.es/viviendoelsonido/noticias/detalle/1008/la-escasez-de-higiene-es-la-causa-principal-de-los-tapones-en-el-oido>
50. Ministerio de Salud [sede Web]. Colombia: Dirección de Promoción y Prevención; 2013 [actualizado marzo 2013; citado 9 de enero de 2019]. Documento guía Alimentación Saludable; [45 páginas]. Disponible en: <https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alim>

entacion-saludable.pdf

51. Servicio Andaluz de Salud [sede Web]. España: Consejería de Salud. Junta De Andalucía; 2017 [actualizado enero 2017; citado 9 de enero de 2019]. Guía para disminuir el sedentarismo; [44 páginas]. Disponible en: <http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>
52. Ministerio de Salud [sede Web]. Perú: MINSA; 2011 [actualizado junio 2011; citado 21 de junio de 2019]. Modelo de atención integral de salud basado en familia y comunidad; [128 páginas]. Disponible en: <https://determinantes.dge.gob.pe/archivos/1880.pdf>
53. Colegio de Enfermeros del Perú [sede Web]. Perú: CEP; 2015 [actualizado setiembre 2015; citado 5 de junio de 2019]. Decreto Ley N° 22315; [12 páginas]. Disponible en: [http://www.cep.org.pe/prensa/enfermera\\_escolar/Proyecto%20de%20Ley%20presentado.pdf](http://www.cep.org.pe/prensa/enfermera_escolar/Proyecto%20de%20Ley%20presentado.pdf)
54. Giraldo A, Toro MY, Macías AM, Valencia CA, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción de la Salud. 2010; 15(1): 128-143. [Revista de internet]. [Citado el 3 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
55. Castrillón E. La enfermera transcultural y el desarrollo de la competencia cultural. Cultura de los Cuidados. 2015; 19(42): 128-136. [Revista de internet]. [Citado el 5 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://index-f.com/cultura/42pdf/42128.pdf>
56. Colegio Médico de Honduras. Principios de la ética de la investigación y su aplicación. Revista Médica Hondureña. 2012; 80(2): 75-76. [Revista de internet]. [Citado el 15 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012-9.pdf>

57. Sánchez Z, Marrero JN, Becerra O, Herrera D, Alvarado JC. Los principios bioéticos en la atención primaria de salud. Apuntes para una reflexión. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2003; 19(5). [Revista de internet]. [Citado el 15 de mayo de 2019]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-212520030005000](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-212520030005000)
58. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México D.F.: McGraw W-HILL/ INTERAMERICANA EDITORES; 2014.
59. Arias FG. El proyecto de investigación introducción a la metodología científica. 6ª ed. Venezuela: Editorial Episteme, C.A.; 2012.
60. Hospital Huaycán [sede Web]. Perú: Instituto de Gestión de Servicios de Salud; 2015 [actualizado octubre 2015; citado 27 de julio de 2018]. Análisis de situación de salud 2015 Hospital Huaycán; [192 páginas]. Disponible en: <http://www.hospitalhuaycan.gob.pe/intitucionales/asis/Asis2015.pdf>
61. Quispe RR. Percepción de los periodistas de las emisoras en amplitud modulada sobre el periodismo tradicional y digital. Puno, 2016. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017. [Tesis en internet]. [Citado el 14 de mayo de 2019]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5014/Quispe\\_Chambi\\_Roger\\_Rene.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5014/Quispe_Chambi_Roger_Rene.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
62. Ramírez A. Estrategias metodológicas del docente y el aprendizaje de los estudiantes de la Especialidad Contabilidad – Informática del Instituto Superior Tecnológico Estatal Quillabamba Filial Pichari – Cusco 2017. [Tesis para optar el grado de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia Universitaria]. Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2018. [Tesis en internet]. [Citado el 14 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2465/TM%20CE-DU%204069%20R1%20-%20Ramirez%20Valdez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

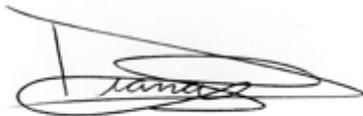
63. Universidad Virtual de Salud [sede Web]. Cuba: Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba; 2012 [actualizado julio 2019; citado 31 de julio de 2019]. Diferencias entre cuestionario y encuesta; [4 páginas]. Disponible en: <http://uvsfajardo.sld.cu/diferencia-entre-cuestionario-y-encuesta#autor1>

## **ANEXOS**

## ANEXO A

### Consentimiento Informado

Sr. (a) Padre/Madre de Familia del niño (a)..... del aula..... de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, le hago llegar muy cordialmente mis saludos. Escribo el presente para informarle que estoy realizando la investigación titulada: Estilos de vida saludables en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, 2018, con el objetivo de describir los estilos de vida saludables en los escolares; por tal motivo, es necesario su autorización para la participación de su menor hijo. Cabe mencionar que el modo de participación del niño SOLO es mediante el llenado de un cuestionario que se llevará a cabo en un salón de clase en presencia del (a) docente. Por otro lado, ya se realizaron las respectivas coordinaciones con la directora y con el docente del aula por lo que al término de la investigación se brindarán los resultados al centro educativo.



Diana Francis Salas Simpe  
Bachiller en Enfermería  
D.N.I.: 72525027

Nombre del padre/madre:

.....

Firma: .....

D.N.I.: .....

Huaycán, 29 de octubre de 2018

## ANEXO B

Cuestionario: Estilos de Vida Saludables

### UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Facultad de Medicina Humana

Escuela de Enfermería San Felipe



#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES

Buenos días, mi nombre es Diana Francis Salas Simpe, soy Bachiller en Enfermería. Me encuentro realizando un estudio de investigación con el fin de conocer los estilos de vida de los escolares del sexto grado de primaria. Para lo cual solicito su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración, solicitándole la mayor sinceridad en sus respuestas.

Preguntas:

##### A. DATOS GENERALES:

1. Marca con una X el cuadrado según la edad que tengas:

1.1 10 años

1.2 11 años

1.3 12 años

2. Marca con una X según seas niño o niña

2.1 Niño

2.2 Niña

## **B. DATOS ESPECÍFICOS:**

### **A. Higiene corporal:**

- a. ¿Cada cuánto tiempo te bañas?
  - a. Todos los días
  - b. Interdiario (3 o 4 veces por semana)
  - c. 1 o 2 veces por semana
  - d. Ninguna de las anteriores
  
- b. ¿Cuántas veces a la semana te lavas el cabello?
  - a. Todos los días
  - b. Dejando un día (3 o 4 veces a la semana)
  - c. 2 veces por semana
  - d. Ninguna de las anteriores
  
- c. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?
  - a. 1 o 2 veces al día
  - b. 3 o 4 veces al día
  - c. Más de 4 veces al día
  - d. Ninguna de las anteriores
  
- d. ¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas? (la parte externa)
  - a. Todos los días
  - b. 3 o 4 veces a la semana
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. Ninguna de las anteriores
  
- e. ¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas? (la parte interna)
  - a. Todos los días
  - b. 4 veces a la semana
  - c. 2 a 3 veces a la semana
  - d. Ninguna de las anteriores

Si te limpias las orejas contesta la siguiente pregunta:

- f. ¿Con qué te limpias las orejas?
  - a. Con hisopos o cualquier objeto que tenga punta
  - b. Con un pañuelo de papel o de tela
  - c. El médico me limpia los oídos cada cierto tiempo
  - d. La alternativa b y c
  
- g. ¿En qué momento te lavas las manos?
  - a. Después de ir al baño y después de tocar objetos contaminados
  - b. Después de jugar con amigos o mascotas y después de estornudar
  - c. Antes de comer y tocar alimentos
  - d. Todas las anteriores
  
- h. ¿Qué usas para lavarte las manos?
  - a. Agua y jabón
  - b. Agua y algo para secarse las manos
  - c. Agua, jabón y algo para secarse las manos
  - d. Sólo agua
  
- i. Tus uñas de tus manos generalmente están...
  - a. Largas y sucias
  - b. Limpias y largas
  - c. Limpias y cortas
  - d. Sucias y cortas
  
- j. Tus uñas de tus pies generalmente están...
  - a. Largas y limpias
  - b. Limpias y cortas
  - c. Sucias y cortas
  - d. Sucias y largas

- k. Tu ropa generalmente está...
- Sucia y arrugada
  - Arrugada y limpia
  - Limpia y planchada
  - Planchada y sucia
- l. ¿Cada cuánto tiempo lustras tus zapatos?
- 2 veces al día
  - Todos los días
  - 3 o 4 veces a la semana
  - Ninguna de las anteriores

**B. Alimentación saludable:**

a) ¿Qué comiste en tu casa estos tres últimos días?

Carne de res	<input type="checkbox"/>	Camote	<input type="checkbox"/>	Fresa	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	Hígado	<input type="checkbox"/>	Melocotón	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	Frutas secas	<input type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>	Yuca	<input type="checkbox"/>	Papaya	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>	Mantequilla	<input type="checkbox"/>	Palta	<input type="checkbox"/>
Papa	<input type="checkbox"/>	Pota	<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	Frijol	<input type="checkbox"/>	Plátano	<input type="checkbox"/>
Queso	<input type="checkbox"/>	Lenteja	<input type="checkbox"/>	Naranja	<input type="checkbox"/>
Trigo	<input type="checkbox"/>	Garbanzo	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	Choro	<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>
Fideo	<input type="checkbox"/>	Piña	<input type="checkbox"/>	Zapallo	<input type="checkbox"/>

Pan	<input type="checkbox"/>	Mango	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>	Habas	<input type="checkbox"/>	Alverja	<input type="checkbox"/>
Choclo	<input type="checkbox"/>	Zanahoria	<input type="checkbox"/>	Brócoli	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	Refresco	<input type="checkbox"/>		

**Otros:**

---

---

b) ¿Qué trajiste en tu lonchera estos tres últimos días?

Fruta	<input type="checkbox"/>	Ensalada de verduras	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	Palta	<input type="checkbox"/>
Jugo de fruta	<input type="checkbox"/>	Camote frito	<input type="checkbox"/>
Agua de hierbas	<input type="checkbox"/>	Mantequilla	<input type="checkbox"/>
Yogurt	<input type="checkbox"/>	Queso	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>	Mermelada	<input type="checkbox"/>
Avena	<input type="checkbox"/>	Pollo deshilachado	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	Kiwicha	<input type="checkbox"/>
Cereal	<input type="checkbox"/>	Papa sancochada	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>	Aceituna	<input type="checkbox"/>

**Otros:**

---

---

**C. Actividad física:**

- a) ¿Cuánto tiempo realizas actividad física?
  - a. 15 minutos al día
  - b. 30 minutos al día
  - c. 60 minutos al día
  - d. No realizo actividad física
  
- b) En la hora del recreo generalmente...
  - a. Me quedo sentado conversando
  - b. Salgo a jugar con mis compañeros
  - c. Me quedo sentado comiendo
  - d. Ninguna de las anteriores
  
- c) ¿Practicas algún deporte?
  - a. Si practico deporte
  - b. No practico deporte

Si marcas si practico deporte, pase a las siguientes preguntas:

- d) ¿Cuántas veces a la semana practicas deporte?
  - a. 1 o 2 veces a la semana
  - b. 3 o 4 veces a la semana
  - c. 5 o 6 veces a la semana
  - d. Todos los días
  
- e) ¿Qué deporte practicas?
  - a. Vóley
  - b. Fútbol
  - c. Básquet
  - d. Otros: \_\_\_\_\_

**Gracias por su participación**

## ANEXO C

Carta de respuesta de la Institución Educativa



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 06**  
**Institución Educativa N° 1268**  
**“Gustavo Mohme Llona”**

*Avenida 15 de Julio S/N, Zona “K”, Huaycán – Ate. Teléfono N°s. 990159168 – 968091490*  
*Código N° 1044999 Primaria y Código N° 1254192 Secundaria*

“AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL”

Huaycán, 08 de noviembre de 2018

Sra. Marilu Broggi Angulo  
Directora de la Escuela de Enfermería San Felipe afiliada a la Universidad  
Ricardo Palma.

Presente.

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente, reciba mi cordial saludo y a la vez, me dirijo a Ud. para comunicarle lo siguiente:

Que con fecha 29 de octubre del presente, he recepcionado la Carta de Presentación N° 141-2018-EESF, de fecha 25-10-18, en la cual, la Srta. SALAS SIMPE Diana Francis, Bachiller de Enfermería, me solicitó Autorización para Aplicar un Cuestionario dirigido a los alumnos de 6° Grado de Primaria, de las secciones de 6° A, B y C cuyo título del proyecto de tesis es: Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, 2018.

Según el Informe de los Docentes de 6° Grado N° 01-2018-DP, de fecha 07-11-2018, certifican que la Srta. Bachiller mencionada, cumplió con la Aplicación del Cuestionario dirigido a los alumnos en estudio en la fecha solicitada, día lunes 5 de noviembre, en el turno mañana.

Expido la respuesta a solicitud de la interesada para los trámites pertinentes.

Atentamente,



  
\_\_\_\_\_  
María Isabel Bonzano Cutti  
Directora

## ANEXO D

Tabla N°3. Estilos de vida saludables respecto a la higiene corporal según indicadores en escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, 2018.

Ítems	Valor final		Incorrecto		Total	
	Correcto		fi	%	Total	%
<b>Baño</b>	35	49	36	51	71	100
<b>Higiene del cabello</b>	22	31	49	69	71	100
<b>Higiene bucal</b>	31	44	40	56	71	100
<b>Higiene de conductos auditivos</b>	0	0	71	100	71	100
<b>Lavado de manos</b>	24	34	47	66	71	100
<b>Higiene de uñas</b>	55	77	16	23	71	100
<b>Higiene de vestimenta</b>	31	44	40	56	71	100

Fuente: Elaboración propia



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Diana Francis Salas Simpe  
Título del ejercicio: TESIS  
Título de la entrega: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES E...  
Nombre del archivo: Tesis\_Diana\_Salas.docx  
Tamaño del archivo: 1.13M  
Total páginas: 87  
Total de palabras: 17,114  
Total de caracteres: 95,303  
Fecha de entrega: 03-sep-2019 01:39p.m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 1166731904

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
Facultad de Medicina Humana  
Escuela de Enfermería San Felipe



Estilos de Vida Saludables en Escolares de la  
Institución Educativa Gustavo Mohme  
Llona, Huaycán, Ate: Lima,  
Perú, 2018

Tesis  
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autora  
Diana Francis Salas Simpe

Lima, Perú  
2019

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GUSTAVO MOHME LLONA, HUAYCÁN, ATE: LIMA, PERÚ, 2018

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	8%
2	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
3	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe">www.repositorioacademico.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
5	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
6	<a href="http://repository.udca.edu.co">repository.udca.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://uvadoc.uva.es">uvadoc.uva.es</a> Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad de San Martín de	

	<b>Porres</b> Trabajo del estudiante	<1 %
9	<b>revistas.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
10	<b>cybertesis.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
11	<b>www.nestle-centroamerica.com</b> Fuente de Internet	<1 %
12	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
13	<b>Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru</b> Trabajo del estudiante	<1 %
14	<b>bdigital.unal.edu.co</b> Fuente de Internet	<1 %
15	<b>www.scielo.org.co</b> Fuente de Internet	<1 %
16	<b>p4.zdassets.com</b> Fuente de Internet	<1 %
17	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
18	<b>aprendeenlinea.udea.edu.co</b> Fuente de Internet	<1 %

acfo.edu.co

19	Fuente de Internet	<1%
20	<a href="https://tesis.usat.edu.pe">tesis.usat.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
21	<a href="https://tesis.unap.edu.pe">tesis.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
22	<a href="https://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
23	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
24	<a href="https://repository.unimilitar.edu.co">repository.unimilitar.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
25	<a href="https://repositorio.uch.edu.pe">repositorio.uch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
26	<a href="https://scielo.isciii.es">scielo.isciii.es</a> Fuente de Internet	<1%
27	<a href="http://www.redalyc.org">www.redalyc.org</a> Fuente de Internet	<1%
28	<a href="https://observateperu.ins.gob.pe">observateperu.ins.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1%
29	<a href="https://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
30	<a href="https://revistas.udc.es">revistas.udc.es</a> Fuente de Internet	<1%

31	<a href="http://emasf2.webcindario.com">emasf2.webcindario.com</a>	<1%
Fuente de Internet		
32	<a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a>	<1%
Fuente de Internet		
33	Submitted to Universidad Católica de Santa María	<1%
Trabajo del estudiante		
34	<a href="http://repository.uniminuto.edu">repository.uniminuto.edu</a>	<1%
Fuente de Internet		
35	Urbano Solis Cartas, Jorge Luis Valdés González, Byron Geovanny Hidalgo Cajo, Cielito Betancourt Jimbo et al. "Bone manifestations of cutaneous mastocytosis. Report of a case", Revista Colombiana de Reumatología (English Edition), 2016	<1%
Publicación		
36	Nesby Velásquez, Luis Pérez-Ybarra, Carmen J. Urdaneta, Mariela Pérez-Domínguez. "Asociación de sialometría, fosfato y calcio en saliva total bajo estímulo y en líquido crevicular gingival con caries dental en escolares", Biomédica, 2019	<1%
Publicación		
37	<a href="http://gycperu.com">gycperu.com</a>	<1%
Fuente de Internet		

38	<a href="http://www.paho.org">www.paho.org</a> Fuente de Internet	<1%
39	<a href="http://centaur.reading.ac.uk">centaur.reading.ac.uk</a> Fuente de Internet	<1%
40	<a href="http://www.fondoeditorial.cmp.org.pe">www.fondoeditorial.cmp.org.pe</a> Fuente de Internet	<1%
41	<a href="http://www.scielo.cl">www.scielo.cl</a> Fuente de Internet	<1%
42	<a href="http://fjfsdata01prod.blob.core.windows.net">fjfsdata01prod.blob.core.windows.net</a> Fuente de Internet	<1%
43	<a href="http://sedici.unlp.edu.ar">sedici.unlp.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1%
44	<a href="http://www.unicef.org">www.unicef.org</a> Fuente de Internet	<1%
45	<a href="http://clubensayos.com">clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<1%
46	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1%
47	<a href="http://www.icoec.es">www.icoec.es</a> Fuente de Internet	<1%
48	Rocío Sánchez-García, Hortensia Reyes-Morales, Marco Aurelio González-Unzaga. "Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México",	<1%

Boletín Médico del Hospital Infantil de México,  
2014

Publicación

49

[www.colegioiberoamericano.edu.ve](http://www.colegioiberoamericano.edu.ve)

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 25 words

Excluir bibliografía

Apagado

