

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE CCOYLLOR RRITTY DEL DISTRITO DE OCONGATE, PROVINCIA QUISPICANCHIS, CUSCO, 2024

PRESENTADA POR:

Br. ERIK JARA MERMA

PARA OPTAR AL TÍTULO

**PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA:**

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

ASESOR:

Mg. FELIX GONZALO GONZALES SURCO

CUSCO – PERÚ

2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE COYLLOR RRTITY DEL DISTRITO DE OCONGATE, PROVINCIA QUISPICANCHIS, CUSCO, 2024

Presentado por: ERIK JARA MERMA DNI N° 73532538

presentado por: DNI N°:

Para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 17 de JUNIO de 2025.....



Firma

Post firma..... FELIX GONZALO GONZALES SURCO.....

Nro. de DNI..... 23833249.....

ORCID del Asesor..... 0000-0002-6873-5543.....

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:466926190

JARA MERMA ERIK

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE ...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:466926190

Fecha de entrega

13 jun 2025, 8:00 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

13 jun 2025, 9:10 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS_de_Erik_Jara_Merma_.docx

Tamaño de archivo

3.4 MB

122 Páginas

26.160 Palabras

147.778 Caracteres

10% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 9 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

En esta senda de aprendizaje, iluminado por la gracia de nuestro creador todo poderoso TAYTA CCOYLLOR RRITTY, me permito dedicar este trabajo de investigación a nuestro padre celestial por darme vida y guiarme en el camino, a mis padres por su enorme sacrificio y amor, a mi hermano por su inspiración y motivación profundo, y todos a mis familiares por su apoyo incondicional, a mis docentes que son la fuente del conocimiento y saber, por último, a mis seres queridos que partieron a la eternidad.

AGRADECIMIENTO

Elevo mi gratitud a nuestro Dios, por darme el regalo más grande en este mundo: la vida; por refugiarme en su lecho más admirable y esplendor que es su esfera viva: el planeta tierra; por haberme iluminado y protegido en los momentos más difíciles de mi vida, por haberme guiado por el camino más correcto, por la sabiduría que me permite tomar las mejores decisiones de mi vida, por todo ello y por la esperanza que tengo de vivir para seguir experimentando las buenas nuevas de este mundo.

A mis padres cuyo agradecimiento trascienden las palabras, porque son el pilar fundamental desde mi llegada a este mundo, por brindarme su amor absoluto a pesar de tener errores en mi vida, gracias por sus sacrificios, enseñanzas y por confiar en mí. Cada logro y paso que doy en mi vida, están dedicados siempre para ustedes.

A mi único hermano que desde su llegada es un motivo más para seguir escalando los peldaños de la vida, tu lealtad mi mayor orgullo, gracias infinitas por acompañarme en mi alegría y tristeza. Mi compañero de vida y confidente

Mi mayor agradecimiento a mi asesor Mgt. Gonzales Surco Felix G. por haberme guiado en cada proceso de este trabajo, por tu paciencia, orientación y su valioso aporte. Su apoyo fue esencial para la elaboración y culminación de este trabajo. Las gracias eternas, desde haber sido mi docente de aulas universitarias hasta haberse convertido en mi asesor.

Erik Jara Merma

PRESENTACIÓN

Dr. Hugo Altamirano Vega

Decano (e) de la Facultad de Educación de la UNSAAC.

En concordancia a lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos vigente, de la Facultad de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presento el siguiente trabajo de investigación intitulado: *“Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”*, el mismo que es presentado para optar al título profesional de Licenciado en Educación, Especialidad: Educación Física.

Ya antecedió Juvenal, el poeta romano en su obra Sátiras, afirmando “mente sana en un cuerpo sano”. Por ello, esta investigación surge a partir de las exigencias y demandas que el mundo actual exige en el campo educativo. De ahí que se plantean las siguientes interrogantes: ¿existe una relación directa entre el bienestar personal con el desenvolvimiento escolar?, ¿es posible que las horas académicas de mayor tiempo, infraestructuras modernas, docentes destacados y recursos educativos, sean en vano, si los hábitos cotidianos son descuidados?

En consecuencia, esta investigación se centra en reunir información suficiente para tener un análisis corroborativo sobre las teorías, investigaciones y demás trabajos intelectuales, para entender mejor la relación que mantienen los estilos de vida saludable y desempeño escolar en estudiantes de nivel secundario. Además de que se va a centrar en estudiantes netos de un ambiente altoandino.

Atte: Erik Jara Merma

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	1
1.2 Descripción de la realidad problemática	2
1.3 Formulación del problema	5
1.3.1 <i>Problema general</i>	5
1.3.2 <i>Problemas específicos</i>	5
1.4 Justificación de la investigación.....	6
1.4.1 <i>Justificación legal</i>	6
1.4.2 <i>Justificación teórica</i>	7
1.4.3 <i>Justificación pedagógica</i>	7
1.4.4 <i>Justificación metodológica</i>	7
1.4.5 <i>Justificación práctica</i>	8

1.5	Objetivos de la investigación	8
1.5.1	<i>Objetivo general</i>	8
1.5.2	<i>Objetivos específicos</i>	8
1.6	Delimitación y limitaciones de la investigación	9
1.6.1	<i>Delimitación de la investigación</i>	9
1.6.2	<i>Limitaciones de la investigación</i>	9
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....		10
2.1	Estado del arte de la investigación	10
2.1.1	<i>Antecedentes internacionales</i>	10
2.1.2	<i>Antecedentes nacionales</i>	13
2.1.3	<i>Antecedentes locales</i>	16
2.2	Bases teóricas.....	18
2.2.1	<i>Estilos de vida saludable</i>	18
2.2.2	Desempeño escolar	29
2.2.3	<i>Marco conceptual</i>	39
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES		41
3.1	Hipótesis de la investigación.....	41
3.1.1	<i>Hipótesis general</i>	41
3.1.2	<i>Hipótesis específica</i>	41
3.2	Operacionalización de variables e indicadores	42
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....		44
4.1	Tipo, nivel y diseño de investigación	44

4.1.1	<i>Tipo de investigación</i>	44
4.1.2	<i>Enfoque de investigación</i>	44
4.1.3	<i>Nivel de investigación</i>	44
4.1.4	<i>Diseño de investigación</i>	45
4.2	Población y unidad de análisis	45
4.2.1	<i>Unidad de análisis</i>	45
4.2.2	<i>Población de estudio</i>	46
4.2.3	<i>Tamaño de la muestra</i>	46
4.3	Técnicas de recolección de información	47
4.3.1	<i>Técnica</i>	47
4.3.2	<i>Instrumento</i>	47
4.4	Técnicas de análisis e interpretación de la información	48
4.5	Técnicas de para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas	49
CAPÍTULO V RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....		50
5.1	Resultados descriptivos.....	50
5.2	Resultados inferenciales.....	64
5.3	Prueba de hipótesis	65
DISCUSIÓN		73
CONCLUSIONES		79
SUGERENCIAS		81
BIBLIOGRAFÍA		83
ANEXOS		90

Anexo 1. Matriz de consistencia de la investigación	91
Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables	93
Anexo 3. Matriz de recolección de datos de las variables	95
Anexo 4. Instrumento de recolección de datos	98
Anexo 5. Validación de instrumentos por juicio de expertos.....	101
Anexo 6. Solicitud de permiso	104
Anexo 7. Constancia de investigación.....	105
Anexo 8. Panel fotográfico.....	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Distribución de la población por sexo y sección de los estudiantes</i>	46
Tabla 2 <i>Distribución de la muestra por sexo y sección de los estudiantes</i>	46
Tabla 3 <i>Técnicas e instrumentos utilizados para evaluar las variables</i>	48
Tabla 4 <i>Distribución de estudiantes del tercer grado de secundaria según su sección</i>	50
Tabla 5 <i>Distribución de estudiantes del tercer grado de secundaria según sexo</i>	51
Tabla 6 <i>Distribución de estudiantes según edad</i>	52
Tabla 7 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión alimentación</i>	54
Tabla 8 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión actividad física</i>	55
Tabla 9 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión estado emocional</i>	56
Tabla 10 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión logro académico</i>	57
Tabla 11 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión participación activa</i>	58
Tabla 12 <i>Distribución de estudiantes según la dimensión asistencia y puntualidad</i>	59
Tabla 13 <i>Tabla cruzada entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar</i>	60
Tabla 14 <i>Tabla cruzada de la alimentación y el desempeño escolar</i>	61
Tabla 15 <i>Tabla cruzada entre la actividad física y el desempeño escolar</i>	62
Tabla 16 <i>Tabla cruzada entre el estado emocional y el desempeño escolar</i>	63
Tabla 17 <i>Prueba de normalidad</i>	64
Tabla 18 <i>Prueba de correlación para la hipótesis general</i>	65
Tabla 19 <i>Distribución de estudiantes según los estilos de vida saludable</i>	66
Tabla 20 <i>Distribución de estudiantes según la variable desempeño escolar</i>	68
Tabla 21 <i>Prueba de correlación para la hipótesis específica 3</i>	69
Tabla 22 <i>Prueba de correlación para la hipótesis específica 4</i>	70
Tabla 23 <i>Prueba de correlación para la hipótesis específica 5</i>	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Ubicación geográfica de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty</i>	1
Figura 2 <i>Distribución gráfica de estudiantes según su sección</i>	51
Figura 3 <i>Distribución gráfica de estudiantes según sexo</i>	52
Figura 4 <i>Distribución gráfica de estudiantes según edad</i>	53
Figura 5 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión alimentación</i>	54
Figura 6 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión actividad física</i>	55
Figura 7 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión estado emocional</i>	56
Figura 8 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión logro académico</i>	57
Figura 9 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión participación activa</i>	58
Figura 10 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la asistencia y puntualidad</i>	59
Figura 11 <i>Distribución gráfica de estudiantes según los estilos de vida saludable</i>	67
Figura 12 <i>Distribución gráfica de estudiantes según la variable desempeño escolar</i>	68
Figura 13 <i>Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección A</i>	106
Figura 14 <i>Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección B</i>	106
Figura 15 <i>Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección C</i>	107
Figura 16 <i>Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección D</i>	108

RESUMEN

El estudio titulado: "Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Ritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024" tuvo como propósito principal analizar la relación entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar en los estudiantes de tercer grado de secundaria. Se empleó un enfoque cuantitativo con un nivel correlacional y no experimental. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario con escala Likert, evaluando los estilos de vida saludable y el desempeño escolar. Los resultados, analizados a través del coeficiente Rho de Spearman, mostraron una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, con un coeficiente de correlación de $\rho = 0,558$ y una significancia bilateral de 0,000. Esto indica que los estudiantes que practican estilos de vida saludable tienden a obtener mejores resultados en su desempeño escolar. En conclusión, el estudio resalta la importancia de promover estilos de vida saludables en el entorno escolar, ya que estos no solo contribuyen al bienestar integral de los estudiantes, sino que también están asociados con un mejor rendimiento académico. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar actividades que fomenten hábitos saludables en las instituciones educativas, como parte de una estrategia integral para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

Palabras clave: vida saludable, desempeño escolar, aprendizaje y bienestar integral

ABSTRACT

The study entitled: "Healthy lifestyles and academic performance of third grade high school students of the Señor de Ccoyllor Rritty Educational Institution of the Ocongate district, Quispicanchis province, Cusco, 2024" had as its main purpose to analyze the relationship between healthy lifestyles and academic performance in third grade high school students. A quantitative approach with a correlational and non-experimental level was used. Data collection was carried out using a questionnaire with a Likert scale, evaluating healthy lifestyles and academic performance. The results, analyzed through Spearman's Rho coefficient, showed a moderate and statistically significant positive correlation between the variables studied, with a correlation coefficient of 0.558 and a bilateral significance of 0.000. This indicates that students who practice healthy lifestyles tend to obtain better results in their academic performance. In conclusion, the study highlights the importance of promoting healthy lifestyles in the school environment, as these not only contribute to the overall well-being of students, but are also associated with better academic performance. These findings underline the need to implement activities that promote healthy habits in educational institutions, as part of a comprehensive strategy for the academic and personal development of students.

Keywords: healthy living, academic performance, learning, and overall well-being

INTRODUCCIÓN

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNSAAC

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO:

En cumplimiento a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Ley Universitaria N° 30220 y de conformidad con el reglamento interno de la Facultad, presento a vuestra consideración mi trabajo de investigación titulado: *"Estilos de vida saludable y rendimiento escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024"*.

En este periodo de la historia, la competencia por ser mejor cada día es una necesidad inherente al ser humano. Cada día hay más avance tecnológico, más mercado laboral y más demanda social; por lo tanto, las capacidades y habilidades de una persona deben ser desarrolladas al nivel de la exigencia. De ahí que las propias mallas curriculares, currículos y sistemas educativos se adaptan a las demandas del tiempo. En esa ruta de competencias, la respuesta a esas necesidades es la educación, un proceso donde se puede adquirir y fortalecer conocimientos, capacidades, habilidades y otros aprendizajes que le ayuden al ser humano a tener mayores oportunidades y vivir dignamente.

Para fortalecer la educación, se implementaron diversos instrumentos que ayudan al estudiante a cumplir con los logros académicos, tales como la mejora de infraestructuras, modificaciones curriculares, dotación de recursos educativos, actualización de docentes y otras acciones en favor de la educación. Sin embargo, las metas programadas no siempre se cumplen y la pregunta sigue: ¿qué más se puede hacer para llegar a las metas programadas? En consecuencia, surge la pregunta: ¿las acciones que a diario realizamos, sean conscientes o inconscientes (hábitos), tiene algún factor positivo o negativo en el desempeño del estudiante? ¿Será que un buen desempeño del estudiante depende del bienestar del mismo?

Innegablemente, este tema ya fue investigado con anterioridad por otros autores, y en la mayoría de ellos casi siempre se llegó a la conclusión de una relación positiva entre los estilos de vida saludable y desempeño escolar, incluso por cultura general, la población ya conoce sobre los beneficios que trae los estilos de vida saludable. Pero quedan aún vacíos de la teoría a la práctica, por esa razón, el objetivo de esta investigación va más allá de solo analizar datos, teorías y conceptos, también va en el sentido de adentrarse en la percepción del estudiante, de los docentes y padres de familia; para, de esa forma, primero comprender, luego tomar conciencia y, por último, actuar por el bienestar de uno mismo y el logro de los objetivos académicos.

Esta investigación emplea una metodología básica, de tipo correlacional y enfoque cuantitativo, para corroborar y profundizar el conocimiento sobre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 **Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

El estudio se desarrolló en el año 2024, de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Ritty, que se encuentra ubicado en la provincia de Quispicanchis, de la región Cusco, Perú; a una altitud de aproximadamente 3900 metros sobre el nivel del mar. La infraestructura de dicha Institución Educativa es moderna y su población se caracteriza por su rica tradición y cultura viva, además, se identifican con la etnia quechua, sin embargo, el lenguaje castellano continúa tomando prevalencia con el pasar de los años.

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Ritty, con código modular 0592485, con modalidad secundaria, de gestión pública ubicada en: calle La Libertad s/n del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, departamento Cusco. La Institución Educativa se encuentra en:

Figura 1

Ubicación geográfica de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Ritty



Nota: Recuperado de Google Maps.

1.2 Descripción de la realidad problemática

La educación es un proceso fundamental de enseñanza y aprendizaje, orientado a la construcción de conocimientos mediante el desarrollo analítico, crítico y reflexivo, con el objetivo de que las personas alcancen una vida de calidad, autónoma y consciente. Sin embargo, después de las dos guerras mundiales, la educación adoptó un carácter competitivo, convirtiéndose en un instrumento para el mercado laboral y destacando la importancia del capital humano. Este cambio generó desigualdades educativas y restó libertad al proceso formativo, enfocándolo hacia la solución de necesidades económicas (Rodríguez, 2019).

Desde 2015, se implementaron las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación de los países más desarrollados, destacando Singapur, Finlandia, Suecia, Holanda y Noruega. En 2017, se sumaron Islandia, Corea del Sur, Dinamarca, Suiza y el Reino Unido. Ante estos avances, América Latina y el Caribe también adoptaron las TIC en los centros educativos. No obstante, los beneficios esperados no se materializaron debido a la escasa inversión en tecnología y a la falta de capacitación docente en el uso de estos recursos.

A finales de 2019, la llegada del COVID-19 impactó radicalmente en la educación mundial. En los países subdesarrollados, el cambio fue total, mientras que en los que estaban en vías de desarrollo, se produjo una transformación significativa. La educación presencial, que fomentaba la socialización, dio paso a la virtualidad, lo que redujo la interacción social y afectó la salud mental de los estudiantes, limitando sus habilidades sociales y emocionales.

En el ámbito nacional, la Constitución Política del Perú reconoce la educación como un derecho fundamental y una obligación, considerándola un proceso continuo que promueve el desarrollo integral de las personas, el fortalecimiento de la identidad cultural y la cohesión social (Congreso de la República del Perú, 2003). A pesar de diversas reformas

educativas, como la Reforma Magisterial (2012), el programa Bono Escuela (2015), el Semáforo Escuela (2015) y la Jornada Escolar Completa (2015), los resultados han sido limitados.

En 2018, la prueba PISA ubicó al Perú en el puesto 64 de 77 países evaluados, mostrando mejoras marginales en comprensión lectora, ciencias y matemáticas respecto a 2015 (La República, 2019). Estos resultados reflejan problemas estructurales profundos que no se resuelven solo con normativas o mejoras infraestructurales. Entre las principales causas se identifican la falta de involucramiento de los padres en el proceso educativo, el escaso acompañamiento emocional y académico, y la ausencia de planificación familiar para mitigar la pobreza. Además, el desempeño de las instituciones educativas también incide negativamente en el rendimiento académico. La falta de compromiso docente, sumada a una supervisión insuficiente por parte de las autoridades, afecta la calidad educativa. Asimismo, los estilos de vida de los estudiantes desempeñan un papel crucial.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y el Instituto Nacional de Salud - Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (INS-CENAN) han reportado cifras preocupantes sobre la salud infantil en el Perú. En 2018, el 37% de los niños entre 5 y 9 años padecía obesidad, y en 2021, el 49% de los menores de tres años presentaba anemia, mientras que el 24% de los menores de cinco años sufría desnutrición crónica. Estas problemáticas, derivadas en gran parte de una inadecuada gestión estatal y de hábitos poco saludables, impactan directamente en el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes (Naciones Unidas Perú, 2023).

La salud, entendida como bienestar integral, influye de manera determinante en la capacidad de aprendizaje. Hábitos negativos, como una mala alimentación, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la deficiente administración del tiempo y el consumo de sustancias psicoactivas, generan problemas de salud como obesidad, desnutrición, diabetes,

enfermedades cardiovasculares, hipertensión y depresión, los cuales disminuyen la concentración y el rendimiento escolar.

Si bien el currículo nacional establece competencias como "Asume una vida saludable", orientadas a fomentar hábitos positivos, estas suelen quedarse en el plano teórico y no se traducen en prácticas cotidianas, debido a la complejidad de los problemas sociales y familiares que afectan a los estudiantes. Por tanto, se requiere un enfoque integral que trascienda el ámbito escolar.

A nivel local, la región Cusco enfrenta importantes desafíos en términos de calidad educativa y salud infantil, aspectos que podrían estar relacionados con la adopción de estilos de vida saludable en la población estudiantil. La segmentación demográfica entre zonas urbanas (55,5% de los estudiantes) y rurales (45,5%) ha generado brechas significativas en el acceso a recursos educativos y en las condiciones de vida de los escolares, lo que podría repercutir en su desempeño académico. A pesar de que el 28,9% de la población estudiantil cursa la educación básica, los niveles de aprendizaje continúan siendo una preocupación, dado que en 2016 solo el 46% de los estudiantes cusqueños alcanzó un nivel satisfactorio en comprensión lectora y apenas el 37% logró un desempeño adecuado en matemáticas. Estos resultados podrían estar vinculados, entre otros factores, a la presencia de hábitos poco saludables que afectan tanto el desarrollo físico como el cognitivo de los estudiantes.

En la institución educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, esta situación se manifiesta con particular intensidad. La coexistencia de diversas limitaciones, como la falta de compromiso del personal docente y administrativo, la carencia de espacios y materiales adecuados, y la desarticulación entre la realidad institucional y la diversificación curricular, podría incidir en las condiciones de bienestar estudiantil. Se han identificado factores como una alimentación insuficiente o inadecuada, el escaso nivel de actividad física y las condiciones de vida precarias como elementos que podrían estar

influyendo en el rendimiento académico y la salud de los alumnos. La persistencia de hábitos poco saludables, como el consumo deficiente de nutrientes esenciales, el sedentarismo y la exposición a entornos poco propicios para el aprendizaje, podrían afectar la capacidad de concentración, la disposición para el estudio y, en última instancia, el desempeño escolar de los estudiantes.

Ante este panorama, resulta pertinente evaluar en qué medida la adopción de estilos de vida saludables puede estar incidiendo en el rendimiento académico, con el fin de comprender mejor la situación y explorar estrategias que contribuyan a la mejora de ambos aspectos. La implementación de programas educativos orientados a la promoción de hábitos saludables, incluyendo una alimentación balanceada, el fomento de la actividad física y el fortalecimiento del estado emocional y el autocuidado, podría representar una alternativa para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y reducir las brechas educativas en la región.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?

1.3.2 Problemas específicos

1. ¿Cuál es el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?
2. ¿Cuál es el nivel del desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?

3. ¿Cómo se relaciona la alimentación con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?
4. ¿Cómo se relaciona la actividad física con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?
5. ¿Cómo se relaciona el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación legal

Según la Ley Universitaria N° 30220, en su capítulo IV, artículo 48, se establece la obligatoriedad de fomentar y realizar investigaciones con la participación de todos los miembros de la comunidad universitaria (docentes, estudiantes y graduados). Estas investigaciones deben responder a las necesidades de la sociedad, alineándose con la producción de conocimiento y el desarrollo tecnológico. Asimismo, el estatuto universitario de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), en su artículo 2, señala que la UNSAAC es una comunidad que promueve la investigación y la enseñanza, con el objetivo de satisfacer las demandas de la región Cusco y del país. Además, el reglamento de grados y títulos de la Escuela Profesional de Educación, en su artículo 18, establece que la tesis es el producto de un proceso de investigación obligatorio y debe ser sustentada en un acto público.

Los reglamentos establecidos por entidades superiores (SUNEDU, UNSAAC y EPE) exigen el cumplimiento de este trabajo. En este contexto, y con el propósito de contribuir a la mejora de la calidad de vida de la sociedad cusqueña, especialmente en la

provincia de Quispicanchi, distrito de Ocongate, se llevó a cabo este trabajo de investigación.

1.4.2 Justificación teórica

Desde un enfoque teórico, se busca comprender y reconocer la importancia de llevar estilos de vida saludable dentro de la comunidad escolar. Existe la creencia errónea de que la calidad de vida está asociada únicamente al uso de medicamentos o farmacias, y que el logro de los aprendizajes depende exclusivamente de la inteligencia. Para superar estas percepciones, es fundamental comprender las teorías que sustentan el conocimiento científico en el ámbito educativo. Además de proporcionar una base teórica y científica, este enfoque también sirve como fuente de información para futuras investigaciones en los campos de la salud y la educación.

1.4.3 Justificación pedagógica

La pedagogía es el arte de enseñar y facilitar la construcción de nuevos conocimientos. Para lograrlo, es fundamental comprender el contexto de cada estudiante, incluyendo su estilo de vida, emociones, vida social y salud. Al entender la calidad de vida de un estudiante, se puede mejorar su desempeño en el ámbito educativo. Además, los estudiantes que adoptan estilos de vida más saludables tienen mayores posibilidades de mejorar su rendimiento académico. Si, además, participa en actividades extracurriculares que les permiten administrar mejor su tiempo, cuidar su salud, cambiar sus hábitos alimenticios y descansar lo necesario, su rendimiento académico.

1.4.4 Justificación metodológica

El desempeño escolar se ha vuelto cada vez más deficiente, en parte debido a la prevalencia del facilismo en la realización de tareas académicas, lo que conlleva una falta de criterio y capacidad de análisis en la toma de decisiones cotidianas. De manera similar, la variable de vida saludable se ve afectada en esta era de consumismo y constante lucha

contra el tiempo, lo que lleva al descuido de la propia salud. Este problema crece en ambos aspectos, por lo que resulta imprescindible seguir investigando nuevos conocimientos científicos que permitan prevenir y corregir ciertos hábitos inadecuados. Por ello, el instrumento a utilizar (cuestionario) permitirá recopilar datos que medirán la relación entre las variables. Además, los datos obtenidos servirán como referencia para futuras investigaciones.

1.4.5 Justificación práctica

A partir de esta investigación, se busca inculcar hábitos saludables en la vida cotidiana de los estudiantes, además de fomentar la comprensión de la importancia de mantener una buena calidad de vida. Una vez que estos hábitos saludables se hayan instalado en los estudiantes, el siguiente objetivo será mejorar su rendimiento.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

1.5.2 Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
2. Identificar el nivel del desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

3. Identificar la relación entre la alimentación con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
4. Identificar la relación entre la actividad física con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
5. Identificar la relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

1.6 Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1 Delimitación de la investigación

Delimitación espacial: El estudio se desarrolló en la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, ubicada en el distrito de Ocongate, provincia de Quispicanchis, región Cusco.

Delimitación temporal: La investigación se llevó a cabo durante el año 2024, abarcando la recolección de datos y análisis en este periodo.

1.6.2 Limitaciones de la investigación

La investigación enfrentó limitaciones como la ubicación geográfica de difícil acceso de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, lo que complicó la logística de recolección de datos. Este desafío se resolvió mediante una planificación anticipada y la colaboración con docentes y autoridades locales. Además, para minimizar el posible sesgo en las respuestas al cuestionario, se brindaron instrucciones claras y se garantizó la confidencialidad, fomentando un ambiente de confianza. A pesar de estas dificultades, las estrategias implementadas aseguraron la validez y confiabilidad de los resultados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Estado del arte de la investigación

Habiéndose revisado la bibliografía pertinente sobre las variables, se encontraron las siguientes investigaciones como referencias para la investigación.

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

En Ecuador, Lara (2022), en su estudio realizado con el propósito de analizar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del octavo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador, durante el período académico 2021-2022. La investigación siguió un alcance correlacional con un diseño transversal, no experimental. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de la encuesta, utilizando un cuestionario basado en la escala Likert y el procesamiento de la información se llevó a cabo mediante estadísticas descriptivas en el programa SPSS, considerando una muestra total de 30 estudiantes del octavo semestre, llegó a la conclusión:

- a) El 23.33 % de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable bajo, mientras que el 56.66 % presenta un nivel alto, la mayoría de los estudiantes del octavo semestre mantiene hábitos saludables, como una buena alimentación, un consumo moderado de alcohol y la práctica de actividad física.
- b) El 13.33 % percibe bajos beneficios de la actividad física en su rendimiento académico, mientras que el 66.66 % los considera altos.
- c) El 66.66 % de los estudiantes reconoce altos beneficios de la actividad física en su rendimiento académico, mientras que solo el 13.33 % los percibe como bajos.

En Ecuador, León et al. (2024) en su investigación tuvo como objetivo principal de la investigación fue analizar cómo los hábitos de vida se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación, de enfoque cuantitativo y diseño

descriptivo-correlacional, analizó la relación entre los hábitos de vida y el rendimiento académico en una muestra de 149 estudiantes. Mediante una encuesta, se evaluaron hábitos alimenticios, actividad física, sueño y desempeño académico, permitiendo caracterizar estos aspectos y establecer su relación sin manipular variables. resultados muestran que una cantidad considerable de estudiantes no identifica la relación entre sus hábitos de vida y su desempeño académico. Se evidenció que un porcentaje significativo no sigue una dieta equilibrada, no realiza ejercicio de manera regular y hace un uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que afecta la calidad de su descanso. Estas condiciones están asociadas a un rendimiento académico por debajo del óptimo.

- a) Se halló que la falta de conciencia sobre cómo el uso excesivo de dispositivos y el sueño insuficiente afectan el desempeño académico destaca la necesidad de abordar estos factores. Muchos estudiantes no perciben su impacto negativo, lo que los convierte en áreas clave para intervenir.
- b) La educación física debe reforzarse en las escuelas como una herramienta clave para el desarrollo cognitivo y emocional, dado que muchos estudiantes no reconocen su impacto en el rendimiento académico.

En Colombia, Ávila y Rangel (2022), realizaron un trabajo de investigación con el propósito de la investigación fue correlacionar la actividad física con el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo grado de la Escuela Normal Superior de Bucaramanga. La investigación se orientó bajo el paradigma cuantitativo con un enfoque inductivo concreto y empleó un diseño de campo no experimental transeccional. Se utilizó una encuesta como instrumento de recolección de datos, aplicada a una muestra de 267 estudiantes de una población total de 383. El cuestionario mostró una buena confiabilidad, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,80. El análisis estadístico, utilizando el coeficiente de correlación de Karl Pearson, reveló una correlación altamente significativa y positiva de

0,83 entre las variables. Se encontró una correlación altamente significativa y positiva entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes. El coeficiente de correlación de Karl Pearson indicó un efecto positivo de la actividad física en el rendimiento académico, influyendo en procesos cognitivos como la atención, la concentración y la memoria.

- a) La relación significativa y positiva entre la actividad física y el rendimiento académico confirma que la actividad física puede ser utilizada como una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la atención, la concentración y la memoria de los estudiantes.
- b) Además de los beneficios cognitivos, que incluyen la mejora en la realización de operaciones, la resolución de problemas y el procesamiento de la información, la actividad física también contribuye a mejoras en el bienestar físico, psicológico y mental de los estudiantes.

En México Ojeda et al., (2020), en su estudio tuvo como propósito de la investigación fue relacionar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en función de sus hábitos de vida saludables (HVS), que incluyen alimentación, actividad física, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, considerando la influencia del sexo y el nivel de avance en los estudios. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y utilizó un diseño correlacional, con una muestra por cuotas de estudiantes de diversas carreras universitarias, garantizando representatividad por sexo (masculino y femenino) y nivel de avance (inicial y avanzado). Para medir los HVS se utilizó una adaptación de la prueba de Walker, Sechrist & Pender (1987), mientras que los datos de rendimiento académico se obtuvieron a través del promedio general de calificaciones. Los resultados, analizados mediante un modelo de regresión simple, revelaron que el rendimiento académico dependía significativamente de los hábitos de vida saludables, al

considerar la interacción entre sexo y nivel de avance en los estudios. No se encontraron diferencias significativas en los HVS entre los distintos programas educativos.

- a) Los hábitos de vida saludables, especialmente aquellos relacionados con la alimentación y el ejercicio, influyen positivamente en el rendimiento académico, sugiriendo que la promoción de estos hábitos en el ámbito universitario puede mejorar los resultados académicos.
- b) La interacción entre el sexo y el nivel de avance en los estudios resalta la importancia de considerar estos factores al implementar estrategias para mejorar el bienestar y el rendimiento académico en la educación superior.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Tafur (2021) realizó un trabajo de investigación con el propósito determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes. La pesquisa se clasificó como correlacional, ya que se centró en medir la relación entre las variables de actividad física y rendimiento académico. Se utilizó un diseño no experimental, observando los fenómenos en su entorno original. La población estuvo integrada por 438 alumnos, de los cuales se seleccionó una muestra de 71 estudiantes. Para la recopilación de información, se empleó una encuesta para medir la actividad física y el registro de notas para evaluar el rendimiento académico. El coeficiente de correlación de Spearman fue utilizado para la comprobación de las hipótesis. La investigación reveló una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes (coeficiente de correlación de Pearson = 0,760). Se encontró que la intensidad, el esfuerzo y la duración de la actividad física tienen una alta relación con el rendimiento académico. El nivel de actividad física de los estudiantes se relacionó positiva y directamente con su rendimiento académico, con una significancia estadística de $p = 0,000$. Dando como conclusión:

a) Existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física.

b) La intensidad, el esfuerzo y la duración de la actividad física son factores fundamentales que influyen en el rendimiento académico de estos estudiantes.

Gamarra y Esparza (2022), realizaron un trabajo de investigación que tuvo como propósito principal de la investigación fue examinar la vinculación entre el consumo del desayuno y el desempeño académico en 103 niños de nivel primario de una institución educativa pública situada en el distrito de San Martín de Porres, en Lima, Perú. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, nivel correlacional, no experimental y se llevó a cabo mediante un cuestionario en Google Forms dirigido a los progenitores de los estudiantes. El cuestionario evaluó la regularidad del consumo del desayuno, los grupos alimenticios ingeridos durante este, y se aplicó de lunes a viernes. Los datos obtenidos fueron procesados y organizados utilizando Excel y SPSS para estudiar la conexión entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico. El análisis reveló que el 20,4% de los estudiantes consumía un desayuno de baja calidad, el 60,7% un desayuno con calidad mejorable, y el 12,6% un desayuno de alta calidad. Los hallazgos sugirieron que un desayuno de alta calidad estaba asociado con un mejor rendimiento académico, mientras que omitir el desayuno o consumirlo de mala calidad se relacionaba con un rendimiento académico deficiente.

a) Un desayuno de buena calidad (que incluya una alimentación saludable) se correlaciona positivamente con el aumento del rendimiento académico, mejorando el desarrollo y el desempeño escolar integral de los estudiantes.

b) El 67% de los estudiantes que consumen un desayuno que incluye lácteos, cereales y frutas alcanzan un rendimiento académico de nivel logrado (A). En contraste, el 20,4% de los estudiantes que consumen solo dos de estos alimentos alcanzan el nivel de en proceso (B), y el 12,6% que consumen solo uno de los alimentos mencionados

alcanzan el nivel de en inicio (C). Esto demuestra que un desayuno completo y saludable contribuye a un mejor rendimiento académico.

Medalla (2023), realizó un estudio que tuvo como objetivo hallar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de una Institución Educativa del distrito de Huaraz"; para la metodología, se empleó el método hipotético-deductivo con un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, aplicado y correlacional, con un corte transversal; la población y muestra estuvo conformada por 98 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron un cuestionario válido y confiable, así como una ficha de registro y los datos obtenidos fueron procesados y analizados mediante el software SPSS versión 25. Los resultados encontrados en el estudio, fueron los siguientes:

- a) Los resultados muestran que el p-valor (0.000) es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$, lo que indica la existencia de una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico y el coeficiente de Spearman de 0.568 evidencia una correlación positiva moderada entre ambas variables.
- b) Se encontró una relación positiva moderada entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico (p-valor de 0.002, coeficiente de Spearman de 0.596).
- c) Los resultados muestran que el p-valor (0.000) es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$, lo que indica la existencia de una relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico. Además, el coeficiente de Spearman de 0.512 evidencia una correlación positiva moderada entre ambas variables.

Pari (2023), en su estudio tuvo como propósito determinar la asociación entre los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Físicas y Formales, así como de Ingeniería, en la Universidad Católica de Santa María, y su rendimiento académico. La investigación utilizó un diseño correlacional de corte transversal, con una muestra de 320

estudiantes. El análisis estadístico, mediante la prueba de correlación de Pearson, reveló una correlación moderadamente positiva de 0.426 entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes en las cinco carreras estudiadas, con un nivel de confianza del 95%.

- a) La correlación moderadamente positiva sugiere que los estudiantes con hábitos de vida más saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico. Esta relación subraya la importancia de promover estilos de vida saludables en la educación superior como una estrategia para mejorar el desempeño académico.
- b) El hallazgo también destaca la necesidad de integrar la educación sobre hábitos saludables en los programas académicos, ya que un mayor bienestar físico y emocional puede contribuir significativamente a una mejor calidad del aprendizaje.

2.1.3 Antecedentes locales

Vargas y Hilario (2021), realizaron un trabajo de investigación teniendo como propósito evidenciar cómo los principios del fútbol están vinculados con la interacción social de los alumnos de nivel primario. La investigación fue de carácter básico, con un enfoque correlacional y un diseño transversal. Se adoptó un enfoque cuantitativo. Para la recopilación de datos, se aplicó una encuesta mediante un cuestionario a los estudiantes de cuarto grado, secciones A y B, de la Institución Educativa Privada Qorikancha. Se descubrió que los principios del fútbol están estrechamente vinculados de forma directa y relevante con la interacción social de los alumnos de nivel primario. Los datos recolectados mostraron que los estudiantes interactuaron más con sus compañeros a través de la práctica de los fundamentos del fútbol.

- a) Se concluyó que los fundamentos del fútbol tienen una relación directa y significativa con la socialización de los estudiantes.

- b) Además, se evidenció que este medio de interacción contribuyó al desarrollo y adaptabilidad de los estudiantes durante su estadía en el colegio, facilitando su capacidad de socialización y participación en actividades grupales.

Vila (2024), en su estudio tuvo como propósito establecer la conexión entre la actividad física y un estilo de vida saludable en los alumnos del 4° "A" del nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito". Este estudio se clasificó como correlacional y empleó un diseño no experimental. La muestra consistió en 30 estudiantes del ciclo VII de Educación Básica Regular (EBR). Para la recolección de datos, se utilizaron encuestas de tipo Likert. La relación entre las variables se examinó mediante la prueba no paramétrica de rango de Rho - Spearman. Los hallazgos revelaron que el 10% de los estudiantes presentaban un nivel bajo de actividad física, el 80% un nivel adecuado y el 10% un nivel sobresaliente. En términos de estilo de vida saludable, ningún estudiante tuvo un nivel bajo, el 20% mostró un nivel adecuado y el 80% un nivel sobresaliente.

- a) La prueba de Rho - Spearman arrojó un valor de 0,532, indicando una correlación positiva y significativa entre la actividad física y el estilo de vida saludable, con una significancia de 0,01, que es inferior a 0,05.
- b) Existe una correlación positiva y significativa entre la actividad física y el estilo de vida saludable en los estudiantes de 4° "A" en la IE "Romerito".
- c) Aquellos estudiantes que mantenían niveles elevados de actividad física también demostraron mejores niveles de salud, lo cual refutó la hipótesis nula y corroboró la hipótesis alternativa de que hay una relación significativa entre estas dos variables.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (1999), el estilo de vida saludable es una forma de vivir que ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades graves o sufrir una muerte prematura y aunque no todas las enfermedades pueden prevenirse, muchas afecciones, como las enfermedades del corazón y el cáncer de pulmón, pueden evitarse adoptando hábitos más saludables. El estilo de vida saludable no solo implica la prevención de enfermedades, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida en general y abarca el bienestar físico, mental y social, permitiendo disfrutar plenamente de cada aspecto de la vida. Adoptar hábitos saludables también tiene un impacto positivo en la familia. Al vivir de manera saludable, te conviertes en un modelo a seguir, especialmente para los niños, quienes aprenden con el ejemplo. Crear un entorno familiar basado en el bienestar y la salud favorece su desarrollo y crecimiento en un ambiente positivo. Al fomentar estos hábitos, no solo mejoras tu calidad de vida, sino que también contribuyes al bienestar presente y futuro de quienes te rodean.

De acuerdo con Chalapud et al. (2022), los Estilos de Vida Saludable (EVS) se definen como prácticas y comportamientos que promueven el bienestar integral del individuo, abarcando aspectos físicos, mentales y sociales. Estos estilos implican la adopción continua de hábitos positivos como una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo emocional adecuado, y una relación responsable con la salud y la sexualidad. Los EVS son esenciales para la prevención de enfermedades y la mejora general de la calidad de vida, y su promoción está fuertemente influenciada por el entorno educativo y social en el que se desarrollan.

Asimismo, son comportamientos y hábitos que promueven el bienestar físico y mental de los individuos. Estos estilos incluyen prácticas como una alimentación

equilibrada, actividad física regular, manejo adecuado del estrés, y un enfoque responsable hacia la salud y las relaciones interpersonales. La adopción de estos hábitos contribuye a una mejor calidad de vida y previene enfermedades, siendo esenciales para el rendimiento académico y la salud general (Mogollón et al., 2020).

El concepto de estilos de vida saludable ha cobrado gran relevancia en el ámbito de la salud pública, al ser reconocido como un factor clave para la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar integral. Diversos organismos e investigadores coinciden en que adoptar hábitos saludables no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también impacta positivamente en el entorno familiar y social.

2.2.1.1 Evolución de los estilos de vida saludable

La evolución fue un proceso histórico continuo mediante el cual la humanidad ha buscado adoptar hábitos y comportamientos que promuevan el bienestar físico, mental y social, respondiendo a las necesidades y desafíos de cada época. Desde la antigüedad, ya se destacaba la importancia de la alimentación equilibrada, la actividad física y el ocio, según lo reflejan los acuerdos hipocráticos de la antigua Grecia. Sin embargo, es a finales del siglo XIX cuando se consolida el concepto moderno de estilos de vida, integrando factores sociales y económicos que influyen en la conducta individual (Salas, 2016).

En el siglo XX, el interés por los estilos de vida saludables se intensificó con el surgimiento de enfermedades crónicas relacionadas con hábitos poco saludables, lo que motivó la creación de estrategias de salud pública enfocadas en su prevención. Hoy en día, la promoción de estilos de vida saludables incluye la alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física y el bienestar psicosocial, elementos fundamentales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. La lucha contra el sedentarismo y la obesidad se ha vuelto crucial en este

contexto, evidenciando la necesidad de educar y sensibilizar a la población para lograr cambios sostenibles en sus hábitos de vida (Salas, 2016).

La evolución de los estilos de vida saludable reflejó una respuesta constante a las necesidades físicas, mentales y sociales de las personas, consolidándose como un elemento fundamental para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

2.2.1.2 Clasificación de los estilos de vida saludable

La clasificación de los estilos de vida saludable se refiere a la categorización de los comportamientos y prácticas de una persona en relación con su salud física y mental. Esta clasificación se basa en la evaluación de diversas dimensiones clave que incluyen el descanso y sueño, la actividad física, el manejo del estrés, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol y la alimentación. Un estilo de vida saludable se define por la predominancia de prácticas favorables en estos ítems, mientras que un estilo de vida poco saludable implica la prevalencia de hábitos que representan factores de riesgo, como el sedentarismo, el consumo de sustancias nocivas y una alimentación inadecuada (García et al., 2019).

El indicador de estilo de vida saludable, permite agrupar a las personas en tres categorías: poco saludable, saludable y muy saludable. Esta clasificación facilita el análisis del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y orienta la implementación de políticas públicas y estrategias educativas destinadas a la promoción de mejores hábitos de vida en poblaciones específicas, como los estudiantes universitarios (García et al., 2019).

La clasificación de los estilos de vida saludable, se establece en tres categorías principales:

a) Estilo de vida poco saludable: se caracteriza por la presencia predominante de comportamientos de riesgo como el consumo elevado de alcohol y tabaco, una dieta inadecuada, falta de actividad física y mal manejo del estrés. Las personas en esta categoría tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (García et al., 2019).

b) Estilo de vida saludable: incluye personas que adoptan prácticas saludables de manera moderada. Aunque aún pueden existir algunas conductas de riesgo, estas son menos frecuentes y se observa un esfuerzo por mantener hábitos positivos en alimentación, ejercicio, descanso y manejo del estrés (García et al., 2019).

c) Estilo de vida muy saludable: representa a personas con un alto predominio de comportamientos saludables en todas las dimensiones evaluadas, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, manejo adecuado del estrés, buen descanso y mínima o nula ingesta de sustancias nocivas. Este grupo tiene un riesgo significativamente menor de padecer ECNT y mantiene un nivel óptimo de bienestar físico y mental (García et al., 2019).

La clasificación de los estilos de vida saludable permite identificar y diferenciar los niveles de bienestar que alcanzan las personas según sus hábitos cotidianos. Esta tipología resulta clave para orientar intervenciones preventivas y educativas, especialmente en grupos vulnerables como la población universitaria, donde los comportamientos adquiridos pueden marcar el curso de la salud a lo largo de la vida.

2.2.1.3 Teorías relacionadas a los estilos de vida saludable

A. Modelo Precede-Procede- Green y Kreute

Es una perspectiva estructural diseñada por Lawrence Green y Marshall Kreuter, enfocada en la instrucción y el fomento del bienestar. Se fundamenta en el concepto de que la mayoría de las modificaciones conductuales son opcionales. Este planteamiento se concreta mediante un procedimiento planificado de manera metódica, que procura facultar a los individuos, proporcionándoles discernimiento, incentivos y competencias para que participen de forma activa en la resolución de los desafíos colectivos, con la meta de optimizar las condiciones de vida (The communication initiative network, 2005). Según Garcia et al. (2005), se orienta hacia la enseñanza y el impulso del bienestar integral. Se basa en el postulado de que gran parte de las transformaciones conductuales son decididas libremente; este postulado se materializa en un esquema planificado y organizado cuyo propósito es fortalecer a los individuos, ofreciéndoles conocimiento, estímulo y destrezas para que intervengan de manera activa en la solución de los retos colectivos, con el objetivo de elevar su nivel de vida.

Este modelo se centró en la planificación estructurada para promover cambios voluntarios en el comportamiento. Se basó en capacitar a las personas mediante el conocimiento, motivación y habilidades, con el fin de que participaran activamente en la mejora de su calidad de vida y en la resolución de problemas colectivos.

B. Teoría de la Promoción de la Salud (Nola Pender)

Desarrollada por Nola Pender, tiene como objetivo principal mejorar la salud y el bienestar de las personas mediante la adopción de comportamientos saludables. En lugar de centrarse solo en la prevención de enfermedades, esta teoría se enfoca en el fomento de hábitos positivos que aumentan la calidad de vida. Pender propone que las personas toman decisiones sobre su salud basadas en una serie de factores que incluyen su percepción de los beneficios, la autoeficacia y las barreras para la acción, así como el apoyo social y ambiental disponible. La teoría sostiene que la motivación para adoptar comportamientos saludables no solo depende de la gravedad de las consecuencias negativas, sino también de los incentivos positivos que las personas perciben. Además, esta teoría destaca la importancia de las características personales, como el conocimiento, la historia de salud y las experiencias previas, en la toma de decisiones relacionadas con la salud. A través de la autoeficacia, las personas ganan confianza en su capacidad para realizar cambios positivos en su comportamiento (Pender, 1982).

Esta teoría enfatizó la adopción de comportamientos saludables a través de la motivación personal, considerando factores como la autoeficacia, beneficios percibidos y apoyos sociales. Destacó que el bienestar dependió no solo de evitar riesgos, sino también de fomentar incentivos positivos que impulsaran cambios sostenibles en la conducta.

2.2.1.4 Dimensiones de la variable estilos de vida saludable

2.2.1.4.1 Alimentación

La alimentación es el proceso integral mediante el cual los seres humanos ingieren y metabolizan alimentos y bebidas esenciales para su sustento. Este proceso no solo incluye la selección y consumo de una variedad equilibrada de alimentos, como proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos, sino también la correcta asimilación de estos nutrientes por parte del cuerpo. Una alimentación adecuada es crucial para el crecimiento, el desarrollo, y el mantenimiento de la salud física y mental. Además, previene enfermedades relacionadas con la nutrición, como la obesidad, la diabetes y las deficiencias vitamínicas. También influye en el bienestar emocional y social, al proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias y mejorar la calidad de vida en general. La práctica de una dieta equilibrada, combinada con hábitos de vida saludables como la hidratación adecuada y la actividad física regular, fomenta una vida más plena y saludable (Cortés, 2021).

Indicadores de la dimensión alimentación

a) Consumo de frutas/verduras

Se refiere a la cantidad de frutas y verduras que una persona consume diariamente. Estas categorías de alimentos son fundamentales en una dieta equilibrada, ya que aportan una variedad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que ayudan a mantener una buena salud general. Un adecuado consumo de frutas y verduras está asociado con la mitigación de dolencias prolongadas como afecciones cardiovasculares, diabetes tipo 2 y diversas variedades de neoplasias malignas. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades (Vilugrón et al., 2020).

b) Comida chatarra

Se refiere a alimentos ultraprocesados que generalmente tienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, y que carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Estos alimentos incluyen productos como papas fritas, refrescos, pasteles y galletas industriales. El consumo excesivo de comida chatarra está vinculado con problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos a menudo tienen un bajo valor nutritivo y pueden contribuir a desequilibrios en la dieta (Vilugrón et al., 2020).

c) Frecuencia de comidas

Se refiere a la cantidad de veces que una persona come a lo largo del día. Esta frecuencia puede afectar la regulación del apetito, el metabolismo y la ingesta total de calorías. Comer varias veces al día, en lugar de solo unas pocas comidas grandes, puede ayudar a mantener niveles de energía estables, mejorar el control del azúcar en sangre y prevenir el hambre excesiva. La frecuencia de las comidas también puede influir en la digestión y el metabolismo, aunque la cantidad y la calidad de los alimentos consumidos son igualmente importantes para la salud (Vilugrón et al., 2020).

d) Carbohidratos

Los carbohidratos son un nutriente esencial para los deportistas de resistencia, ya que proporcionan la energía necesaria durante pruebas prolongadas. Su consumo adecuado, que puede alcanzar hasta 90-120 gramos por hora en atletas entrenados, favorece la oxidación por el músculo y mejora

el rendimiento, al tiempo que minimiza el daño muscular durante la recuperación postcompetitiva (Jiménez-Alfageme et al., 2020).

e) Ingesta de agua

La ingesta de agua es crucial para mantener la hidratación adecuada durante la actividad física intensa, especialmente en deportes de resistencia. Se recomienda un consumo de entre 400 a 800 ml por hora, ajustándose según la sudoración y la temperatura ambiental, para evitar la deshidratación y prevenir la hiponatremia, que puede tener consecuencias (Jiménez-Alfageme et al., 2020).

2.2.1.4.2 Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía, realizado con el fin de mejorar la salud, el bienestar y la condición física. A lo largo del tiempo, la práctica de la actividad física puede estar influenciada por factores psicológicos, como la autoeficacia, y mantenerse constante o interrumpirse en función de las características y el entorno del individuo (Meneses y Ruiz, 2017).

Durante la adolescencia, juega un papel crucial en el mantenimiento de un peso saludable, la prevención de enfermedades crónicas, y la promoción de una buena salud mental. La falta de actividad física adecuada se asocia a un incremento de la obesidad y otros comportamientos de riesgo para la salud, como una mala alimentación (Lima-Serrano et al., 2015).

Indicadores de la dimensión actividad física

a) Actividad física escolar

La actividad física escolar se refiere a todas aquellas actividades motoras y deportivas planificadas dentro del ámbito educativo, dirigidas a fomentar el desarrollo físico y mental de los estudiantes. A través de la educación física,

se promueve la adquisición de hábitos saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida, contribuyendo al bienestar general y la prevención del sedentarismo (Meneses y Ruiz, 2017).

b) Deporte en tiempo libre

El deporte en el tiempo libre es la participación voluntaria en actividades físicas o deportivas fuera del entorno formal, realizadas durante el tiempo libre con el objetivo de recrearse, mejorar la salud y fomentar la socialización. La continuidad en estas prácticas durante la adolescencia puede influir significativamente en el estilo de vida activo en la adultez (Meneses y Ruiz, 2017).

c) Deporte alto riesgo

El deporte de alto riesgo se refiere a aquellas prácticas físicas que, debido a su naturaleza extrema o a las condiciones en las que se desarrollan, implican un alto grado de exposición a lesiones o accidentes graves. Estos deportes a menudo requieren habilidades específicas, y un mal manejo de los riesgos puede afectar tanto la salud física como la mental, especialmente en adolescentes, quienes pueden estar influenciados por factores psicosociales y de imagen corporal (Lima-Serrano et al., 2015).

2.2.1.4.3 Estado emocional

El estado emocional se refiere a la disposición afectiva de una persona en un momento específico, influenciada por diversas experiencias y percepciones que ha acumulado a lo largo del tiempo. Este estado no es fijo ni constante, ya que puede fluctuar rápidamente dependiendo de los estímulos externos o internos, como las interacciones sociales, el entorno físico, o incluso los pensamientos y recuerdos que surgen espontáneamente. Dichos cambios emocionales pueden tener un impacto

directo en el comportamiento de una persona, modulando no solo sus reacciones inmediatas, sino también la manera en que procesa información y toma decisiones. Además, el estado emocional puede influir en aspectos más profundos, como el nivel de concentración, la motivación, o la predisposición hacia la empatía, lo que demuestra su capacidad de afectar tanto el rendimiento personal como la calidad de las relaciones interpersonales (García-Ancira, 2020).

Indicadores de la dimensión estado emocional

a) Facilidad para enojarse

Es la tendencia de un individuo a reaccionar con ira o frustración ante ciertas situaciones, lo que puede reflejar una baja capacidad para gestionar emociones negativas. Esta predisposición puede surgir de una menor tolerancia al estrés o una falta de habilidades de autocontrol emocional (García-Ancira, 2020).

b) Cambios de humor

Son variaciones rápidas y, a veces, abruptas en el estado emocional de una persona. Pueden ser desencadenados por factores externos, como el entorno o las interacciones con otras personas, o internos, como preocupaciones o pensamientos recurrentes. Estos cambios pueden influir en la forma en que una persona se relaciona con los demás y su capacidad para mantener la estabilidad emocional (García-Ancira, 2020).

c) Energía

La energía hace referencia no solo a los recursos físicos o tecnológicos, sino también a la fuerza vital que impulsa a las personas a adaptarse y a participar activamente en un entorno de transformación. Esta energía, entendida como motivación y dinamismo, es fundamental para abordar los retos y

oportunidades que surgen de los cambios tecnológicos y sociales (Pedraza, 2023).

d) Reconocimiento de habilidades

El reconocimiento de habilidades es el proceso mediante el cual se valoran y certifican las competencias que una persona ha adquirido, ya sea en contextos formales o informales. En un mundo en constante cambio, esta capacidad de reconocer habilidades es esencial para garantizar el esfuerzo y el desarrollo profesional continuo (Pedraza, 2023).

e) Futuro no prometedor

Se refiere a la incertidumbre y falta de garantías en el panorama académico. Aunque se presenta un contexto lleno de oportunidades, también es cierto que no todos los individuos podrán acceder a estas nuevas profesiones o adaptarse con facilidad, generando una percepción de futuro incierto o poco prometedor para algunos sectores (Pedraza, 2023).

f) Estrés

El estrés surge como una respuesta común ante la presión por adaptarse rápidamente a las nuevas exigencias laborales y sociales. La demanda de nuevas habilidades, la incertidumbre ante el futuro y el ritmo acelerado de los cambios tecnológicos son factores que incrementan los niveles de estrés en las personas que buscan mantenerse competitivas en el mundo académico y social (Pedraza, 2023).

2.2.2 Desempeño escolar

El desempeño escolar se refiere al nivel de rendimiento y éxito académico que exhiben los estudiantes en un entorno educativo. Este desempeño se mide a través de diversos indicadores, como los resultados en evaluaciones estandarizadas, el cumplimiento

de objetivos curriculares y la calidad del aprendizaje demostrado en el aula. En el contexto de políticas educativas, el desempeño escolar también puede ser influenciado por factores externos, como reformas legislativas que buscan reducir la segregación y promover la inclusión. Las percepciones de los directivos y la categorización de las escuelas en sistemas de aseguramiento de calidad afectan cómo se valora y se aborda el desempeño escolar, reflejando tanto las fortalezas como las tensiones que surgen en la implementación de nuevas regulaciones educativas (Rodríguez y Rojas, 2020).

Desde una perspectiva integral, el desempeño escolar incluye aspectos cognitivos, emocionales, sociales y conductuales. Se evalúa a través de la interacción del estudiante con su entorno educativo, el dominio de habilidades específicas, y la capacidad de adaptarse y responder a diversas demandas escolares. El enfoque de la terapia ocupacional en el contexto educativo destaca la importancia de estos factores al considerar cómo las habilidades de los estudiantes y su entorno afectan su participación y rendimiento. Así, el desempeño escolar se ve influenciado por la motivación, la actitud hacia el aprendizaje, la capacidad para trabajar en equipo y las habilidades de autorregulación emocional y comportamental (Contreras et al., 2019).

Asimismo, se define como el proceso de adquisición y aplicación efectiva de conocimientos, habilidades, y actitudes durante un ciclo académico, que se evalúa mediante la obtención y acumulación de créditos necesarios según el plan de estudios. Este concepto abarca tanto el progreso continuo del estudiante en la aprobación de asignaturas, como la eficiencia terminal, que se refiere al porcentaje de estudiantes que completan su formación dentro del tiempo estipulado. La evaluación del desempeño escolar implica la monitorización sistemática del avance académico y el análisis de factores que influyen en el rendimiento, con el fin de identificar fortalezas y áreas de mejora, y así garantizar una

formación profesional sólida y acorde a los objetivos educativos establecidos (Martínez-González et al., 2018).

2.2.2.1 Evolución del desempeño escolar

La evolución del desempeño escolar ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito de la calidad educativa, con un enfoque cada vez mayor en la cuantificación de resultados y la eficiencia en el uso de los recursos destinados a la educación. Ante las dificultades inherentes a la evaluación de los procesos educativos y las asimetrías de información existentes, surgen sistemas de incentivos que buscan motivar a los agentes implicados en el sistema educativo (Mizala & Romaguera, 2002).

Durante las últimas décadas, el concepto de calidad educativa ha evolucionado, incluyendo no solo el aprendizaje de contenidos básicos, sino también el desarrollo integral del estudiante y la relevancia de los conocimientos adquiridos. En este sentido, la biblioteca no solo ofrece acceso a fuentes de información, sino que promueve competencias de alfabetización informacional, un aspecto crucial en la sociedad contemporánea. Sin embargo, pese a su potencial, muchas bibliotecas escolares permanecen subutilizadas o relegadas a funciones administrativas ajenas a su misión educativa (Alcira & Conforti, 2011).

El desempeño escolar mejora significativamente cuando las bibliotecas se integran de manera efectiva al entorno pedagógico, con el respaldo del equipo directivo y una participación activa del bibliotecario. Este debe desempeñar funciones en tres niveles: institucional, áulico y comunitario, contribuyendo al desarrollo curricular y cultural de la comunidad educativa. No obstante, para lograr este impacto, se requiere el compromiso institucional y una evaluación adecuada del funcionamiento bibliotecario, basada en criterios de calidad y satisfacción del usuario (Alcira & Conforti, 2011).

2.2.2.2 Clasificación del desempeño escolar

La clasificación del desempeño escolar se presenta como una herramienta fundamental en las políticas de rendición de cuentas educativas, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad académica de los establecimientos mediante la categorización de su rendimiento. Esta práctica, ampliamente desarrollada en países como Estados Unidos y Chile, implica la asignación de etiquetas a las escuelas según indicadores como el desempeño en pruebas estandarizadas y otros criterios relacionados con el entorno escolar.

Pese a sus objetivos de mejora, estos sistemas han generado críticas por su falta de precisión y el riesgo de simplificar la realidad escolar, estableciendo comparaciones injustas entre escuelas que atienden a poblaciones con diferentes niveles socioeconómicos. Además, el etiquetado puede estigmatizar a los establecimientos de bajo rendimiento y desmoralizar a sus equipos docentes, afectando negativamente el clima escolar. Aunque la categorización del desempeño escolar busca orientar la mejora continua de las escuelas y fomentar una educación de calidad, su efectividad y justicia dependen de la correcta definición de los indicadores y del equilibrio entre apoyo y sanciones, evitando caer en simplificaciones que perjudiquen a las comunidades escolares más vulnerables (J. Rodríguez & Rojas, 2020).

De acuerdo con la Resolución Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU (2020), el nivel de logro alcanzado en el desarrollo de las competencias en la educación básica se clasifica en cuatro categorías:

Logro destacado (AD): Este nivel se alcanza cuando el estudiante evidencia un desempeño superior al esperado respecto a la competencia. Es decir, demuestra aprendizajes que van más allá del nivel previsto para su grado.

Logro esperado (A): Corresponde al nivel en el que el estudiante alcanza el desempeño esperado en relación con la competencia. Muestra un manejo satisfactorio de todas las tareas propuestas dentro del tiempo programado.

En proceso (B): Se refiere al caso en que el estudiante se encuentra próximo o cerca al nivel esperado. Para lograrlo plenamente, requiere de un acompañamiento pedagógico durante un tiempo razonable.

En inicio (C): Este nivel describe a estudiantes que muestran un progreso mínimo en una competencia de acuerdo con lo esperado para su grado. Presentan dificultades frecuentes en el desarrollo de las tareas, por lo cual necesitan un mayor tiempo de acompañamiento e intervención docente.

2.2.2.3 Teorías relacionadas al desempeño escolar

A. Teoría de la Autodeterminación

Para Ryan & Deci (2000) la Teoría de la Auto-Determinación (TAD) es un enfoque que se centra en la motivación humana y la personalidad, utilizando métodos empíricos tradicionales. Este enfoque se basa en una metateoría orgánica que resalta la importancia del desarrollo de los recursos internos del ser humano, lo que a su vez contribuye al crecimiento de la personalidad y a la autorregulación del comportamiento. Esta perspectiva teórica considera tanto factores personales como situacionales que estimulan la motivación en distintos contextos. Además, su amplia gama de mini teorías, cada una con un enfoque específico, permite la aplicación de diversas facetas en contextos variados, ofreciendo flexibilidad y adaptabilidad en su uso (Maritza et al., 2021).

B. Teoría del Desarrollo Ecológico (Urie Bronfenbrenner)

Propuesta por Urie Bronfenbrenner, plantea que el desarrollo humano es el resultado de la interacción entre un individuo y los diversos entornos que lo rodean.

Según esta teoría, el comportamiento y el desarrollo de una persona no pueden ser comprendidos de manera aislada, ya que están profundamente influenciados por una serie de sistemas sociales y ambientales interrelacionados. Estos sistemas incluyen desde el entorno más inmediato (como la familia y la escuela) hasta las estructuras más amplias, como la cultura y las políticas públicas. Bronfenbrenner define cinco niveles de influencia que afectan el desarrollo de una persona: el microsistema , que incluye los contextos inmediatos como la familia y la escuela; el mesosistema , que se refiere a las interacciones entre los microsistemas; el exosistema , que comprende los contextos en los que el individuo no está directamente involucrado pero que afecta su vida, como el entorno laboral de los padres; el macrosistema , que abarca las influencias culturales, económicas y políticas más amplias; y el cronosistema , que señala la dimensión temporal de estos entornos y cómo los cambios a lo largo del tiempo impactan en el desarrollo (Bronfenbrenner, 1979).

2.2.2.4 Dimensiones de la variable desempeño escolar

2.2.2.4.1 Logro académico

El logro académico se define como el proceso integral de alcanzar metas educativas que refleja el desarrollo de competencias y habilidades en los estudiantes, facilitado por una colaboración efectiva entre la escuela y la familia. Este proceso incluye el cumplimiento de objetivos de aprendizaje establecidos, la adquisición de conocimientos y habilidades relevantes, y la capacidad de aplicar estos aprendizajes en contextos prácticos. El logro académico no solo se mide por el rendimiento en pruebas y calificaciones, sino también por la actitud proactiva, la participación activa en el proceso educativo, y el compromiso continuo con el propio desarrollo académico (Villalobos et al., 2017).

Para alcanzar el logro académico, es esencial que la escuela y la familia trabajen en corresponsabilidad, estableciendo una relación de apoyo mutuo y entendimiento. La escuela proporciona el entorno educativo y los recursos pedagógicos necesarios, mientras que la familia ofrece un apoyo emocional y motivacional que fomenta la responsabilidad y la autoestima en los estudiantes. La combinación de estos esfuerzos contribuye a un mejor rendimiento escolar, mayor participación en el aula y un desarrollo integral que prepara a los estudiantes para enfrentar retos académicos y personales con confianza y competencia (Villalobos et al., 2017).

Indicadores de la dimensión logro académico

1. Calificaciones escolares

Se refieren a los resultados cuantitativos o cualitativos obtenidos por los estudiantes como medida de su desempeño académico en diversas áreas de estudio. Estas calificaciones permiten evaluar el nivel de comprensión y habilidades adquiridas por los alumnos, reflejando su esfuerzo, conocimiento y capacidad para aplicar lo aprendido. Las calificaciones también son un indicador clave del rendimiento académico y pueden influir en la motivación y el progreso educativo del estudiante (Carrasco-Cifuentes et al., 2020).

2. Comprensión del material

Hace referencia a la capacidad del estudiante para asimilar, interpretar y aplicar los conocimientos adquiridos en el proceso de aprendizaje. No se trata solo de memorizar la información, sino de entender los conceptos en profundidad, poder explicarlos, y utilizarlos en contextos prácticos o problemáticos. Una buena comprensión del material permite un aprendizaje más efectivo y duradero, lo cual impacta positivamente en las calificaciones escolares y el desarrollo académico general (Carrasco-Cifuentes et al., 2020).

2.2.2.4.2 Participación activa

Participación activa se refiere a la involucración significativa y comprometida de los individuos en un proceso, donde no solo se limita a la presencia o el cumplimiento de tareas, sino que implica una contribución dinámica y proactiva hacia los objetivos comunes. En el contexto educativo o comunitario, esto significa que los participantes no solo reciben información pasivamente, sino que también aportan sus ideas, toman decisiones y colaboran en la ejecución de actividades. La participación activa fomenta un ambiente de cooperación y aprendizaje mutuo, permitiendo que los participantes influyan directamente en los resultados y beneficien de una experiencia más enriquecedora y satisfactoria (Siraj-Blatchford y Romero, 2017).

La participación activa en la educación se refiere a la implicación constante y consciente del estudiante en su propio proceso de aprendizaje. A diferencia de los modelos tradicionales, donde el alumno era un receptor pasivo, la participación activa implica que el estudiante toma decisiones, contribuye con ideas y se involucra en la ejecución de actividades, como debates, trabajos colaborativos y resolución de problemas. Este enfoque fomenta la autogestión, la interacción con otros estudiantes y docentes, y el desarrollo de competencias a través de la aplicación práctica del conocimiento en situaciones reales, enriqueciendo así el proceso educativo (Boada, 2019).

Indicadores de la dimensión participación activa

1. Intervención en clases

Se refiere a la implementación de estrategias pedagógicas específicas dentro del aula con el objetivo de mejorar el aprendizaje y la interacción entre los estudiantes, especialmente cuando se busca promover la inclusión de

alumnos con discapacidad. Esta intervención se puede enfocar en actividades que aumenten la comprensión, empatía y actitudes positivas hacia las Personas en Situación de Discapacidad (PeSD), con el fin de generar un ambiente educativo más equitativo y accesible para todos los estudiantes (Campos et al., 2023).

2. Actividades grupales

Se entienden como dinámicas o ejercicios realizados en conjunto por los estudiantes, donde se fomenta la colaboración, el respeto mutuo y la convivencia, permitiendo que los estudiantes interactúen de manera significativa. En el contexto de la inclusión, estas actividades se orientan a que los alumnos sin discapacidad tengan la oportunidad de convivir con compañeros con discapacidad, comprendiendo sus fortalezas y desafíos. Esto contribuye a reducir las actitudes negativas y promueve un entorno inclusivo dentro del aula (Campos et al., 2023).

2.2.2.4.3 Asistencia y puntualidad

Se refiere a la presencia regular y continua de los estudiantes y el personal educativo en sus respectivas actividades y jornadas escolares. La asistencia implica que tanto docentes como alumnos asistan a las clases programadas y participen activamente en el proceso educativo. Una alta tasa de asistencia es indicativa de un entorno escolar bien organizado y de un compromiso efectivo con el aprendizaje y la enseñanza (Gutiérrez et al., 2017).

La asistencia se define como la presencia constante de una persona en un espacio determinado, como en el lugar de trabajo o una institución educativa, cumpliendo con los horarios establecidos, lo que refleja el compromiso y responsabilidad de los individuos hacia sus obligaciones. La puntualidad, por otro

lado, implica el hábito de cumplir con dichas obligaciones de manera oportuna, respetando los horarios previamente acordados para iniciar o finalizar actividades. Ambos conceptos son esenciales para la organización y el buen funcionamiento de cualquier institución, ya que demuestran respeto tanto por el tiempo propio como por el de los demás (Osorio et al., 2019).

Indicadores de la dimensión asistencia y puntualidad

1. Asistencia a clases

Puede definirse como la participación activa y presencial del estudiante en los encuentros académicos programados, siendo un elemento relevante en el proceso de aprendizaje al facilitar la interacción directa con los contenidos y con el entorno educativo. A pesar de los debates sobre su obligatoriedad, diversas investigaciones señalan su influencia en el rendimiento académico, al considerarse un factor que contribuye a una mejor comprensión de las asignaturas, aunque también se reconoce la existencia de variables intermedias que podrían mediar esta relación (Gabalán & Vásquez, 2017).

2. Puntualidad

Puntualidad se refiere al cumplimiento exacto de los horarios establecidos para el inicio y la finalización de las actividades escolares. Esto incluye la llegada a tiempo de los estudiantes y el personal educativo al inicio de las clases y el cumplimiento de los tiempos asignados para cada sesión de aprendizaje. La puntualidad garantiza que las actividades educativas se desarrollen sin interrupciones, optimizando el uso del tiempo escolar disponible y contribuyendo a un ambiente propicio para el aprendizaje (Gutiérrez et al., 2017).

2.2.3 *Marco conceptual*

- **Alimentación:** es un proceso esencial para el ser humano, que no solo se refiere a la ingesta de alimentos, sino a la selección adecuada de los mismos para mantener un equilibrio nutricional y prevenir enfermedades. Consiste en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios, como proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales, en cantidades adecuadas para asegurar una vida saludable (Cortés, 2021).
- **Actividad física:** es cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía, y es esencial para mantener y mejorar la salud, especialmente en la vejez. Practicarla de manera regular contribuye a la preservación de la fuerza muscular, la función cognitiva y la reducción de riesgos de enfermedades crónicas (Martín, 2018).
- **Estado emocional:** se refiere al conjunto de sentimientos y reacciones psicológicas que experimenta una persona en respuesta a diversas situaciones de su vida. Este estado influye en el bienestar general, afectando la percepción de la salud, la capacidad de adaptación a las enfermedades o tratamientos, y la calidad de vida (Moya, 2017).
- **Relaciones sociales:** son los vínculos que una persona establece con otras, influenciando sus actitudes, comportamientos y decisiones. Estas interacciones pueden ser tanto positivas como negativas y tienen un impacto significativo en el bienestar emocional, la motivación y el desarrollo de hábitos, como se observa en el contexto de la práctica de actividad física durante la adolescencia (Lizandra & Peiró-Velert, 2020).
- **Toxicomanías:** son trastornos relacionados con el consumo excesivo y perjudicial de sustancias como drogas, alcohol y tabaco, que afectan la salud física y mental de quienes las padecen. Estas conductas adictivas pueden tener consecuencias graves,

como el aumento de la mortalidad, problemas psiquiátricos y la generación de comportamientos de riesgo (Dimas et al., 2017).

- **Logro académico:** se refiere al cumplimiento de las metas y objetivos educativos establecidos por los estudiantes en su proceso de formación. Este éxito es influenciado por factores como la participación activa de la familia, el apoyo constante de los docentes y el desarrollo de competencias cognitivas, sociales y emocionales (Villalobos et al., 2017).
- **Participación activa:** se refiere a la implicación consciente y responsable del estudiante en su proceso de aprendizaje, asumiendo un rol protagonista tanto en la planificación como en la ejecución de las actividades educativas (Miguel-Dávila et al., 2012).
- **Asistencia y puntualidad:** refiere al acto de presentarse regularmente a las clases según lo establecido en el calendario escolar, mientras que la puntualidad implica iniciar las actividades educativas a la hora programada, asegurando un uso óptimo del tiempo disponible para el aprendizaje. Ambos elementos son fundamentales para mantener un ambiente organizado y propicio para el desarrollo académico (Gutiérrez et al., 2017).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de la investigación

3.1.1 *Hipótesis general*

Existe relación directa entre los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

3.1.2 *Hipótesis específica*

- a) El nivel de los estilos de vida saludable es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
- b) El nivel del desempeño escolar es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
- c) Existe relación entre la alimentación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
- d) Existe relación entre la actividad física y el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.
- e) Existe relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

3.2 Operacionalización de variables e indicadores

a) Matriz de operacionalización de la variable 1

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Estilos de vida saludable	Los estilos de vida saludable se refieren a patrones de comportamiento y decisiones que contribuyen a la mejora y mantenimiento del bienestar físico, mental y social. Incluyen prácticas como una alimentación equilibrada, actividad física regular, manejo efectivo del estrés, y prevención de enfermedades mediante la participación activa en estrategias de cuidado y prevención (Bazán-Riverón et al., 2019).	La variable "estilos de vida saludable" será evaluada utilizando un cuestionario que mide seis dimensiones clave mediante 30 indicadores específicos. Estos indicadores abarcan áreas esenciales como alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud general, proporcionando una visión integral del comportamiento y las prácticas relacionadas con el bienestar.	Dimensión 1 Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de frutas/verduras - Comida chatarra - Frecuencia de comidas - Carbohidratos - Proteínas - Ingesta de agua
			Dimensión 2 Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física escolar - Deporte en tiempo libre - Deporte alto riesgo
			Dimensión 3 Estado emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Facilidad para enojarse - Cambios de humor - Energía - Reconocimiento de habilidades - Futuro no prometedor - Estrés

Fuente: Elaboración propia

b) Matriz de operacionalización de la variable 2

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Desempeño escolar	El desempeño escolar se comprende como el desenvolvimiento del alumno en el entorno educativo, ya que, además del aprendizaje intelectual reflejado en sus notas, fomenta actitudes de participación e interacción en actividades propias del contexto escolar (Ancalla, 2019).	Los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate. Serán medidos bajo la dimensión del logro académico, participación activa, asistencia y puntualidad. Para conocer el desempeño escolar que tienen.	Dimensión 1 Logro académico	<ul style="list-style-type: none"> - Calificaciones escolares - Compresión del material
			Dimensión 2 Participación activa	<ul style="list-style-type: none"> - Intervención en clases - Actividades grupales
			Dimensión 3 Asistencia y puntualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a clases - Puntualidad

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1 Tipo de investigación

El presente estudio fue de tipo básica, con el propósito de enriquecer la comprensión teórica y contribuir al descubrimiento de nuevos hallazgos relacionados con las variables del estudio, como los estilos de vida saludable y el desempeño escolar. Este enfoque se basa en el análisis de fenómenos y eventos observables. Es importante destacar que esta modalidad de investigación no persigue la asignación de recursos ni la búsqueda de soluciones prácticas inmediatas para el problema planteado, siguiendo las directrices de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

4.1.2 Enfoque de investigación

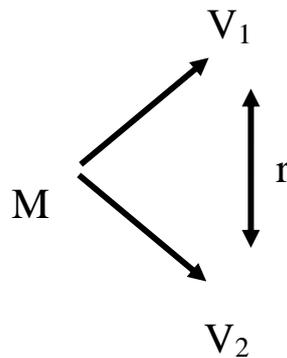
La presente investigación responde al enfoque cuantitativo, utilizando datos y medidas numéricas para analizar la hipótesis propuesta. Se realizó un análisis estadístico, que incluyó tanto el análisis descriptivo como el análisis inferencial, con el objetivo de identificar patrones de comportamiento y contrastar teorías relacionadas con las variables del estudio: los estilos de vida saludable y el desempeño escolar. Este enfoque se basa en los principios delineados por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

4.1.3 Nivel de investigación

Para esta investigación se seleccionó un nivel correlacional, dado que se busca analizar el vínculo, la intensidad y la asociación entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el propósito de un estudio correlacional es examinar la relación o el grado de asociación entre dos o más variables dentro de un contexto específico.

4.1.4 *Diseño de investigación*

En la realización de este estudio se adoptó un diseño no experimental, conforme a lo explicado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este diseño implica que no se llevarán a cabo experimentos deliberados o controlados, sino que se examinarán las variables de estilos de vida saludable y el desempeño escolar en su contexto natural.



Donde:

M : muestra (Constituido por 111 estudiantes de tercer año de secundaria)

V₁ : estilos de vida saludable

V₂ : desempeño escolar

r : relación entre V₁ y V₂

4.2 Población y unidad de análisis

4.2.1 *Unidad de análisis*

La unidad de análisis estuvo conformada por los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, ubicada en Ocongate. Esta selección responde a la necesidad de centrar el estudio en un grupo que permita evaluar de manera específica los factores vinculados al desarrollo educativo en esta etapa crucial de su formación académica.

4.2.2 Población de estudio

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la población es el conjunto de individuos que comparten características comunes. Por lo tanto, en este estudio, la población estuvo compuesta por 111 estudiantes del nivel secundario, del tercer grado de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty- Ocongate.

Tabla 1

Distribución de la población por sexo y sección de los estudiantes

Sección	Sexo		Total	Porcentaje (%)
	Varones	Mujeres		
Sección A	13	16	29	26,1%
Sección B	11	15	26	23,4%
Sección C	14	14	28	25,2%
Sección D	13	15	28	25,2%
Total	51	60	111	100,0%

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

4.2.3 Tamaño de la muestra

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, debido a que se incluyó a todos los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de todas las secciones de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty de Ocongate, lo que resultó en una muestra total de 111 alumnos.

Tabla 2

Distribución de la muestra por sexo y sección de los estudiantes

Sección	Sexo		Total	Porcentaje (%)
	Varones	Mujeres		
Sección A	13	16	29	26,1%
Sección B	11	15	26	23,4%
Sección C	14	14	28	25,2%
Sección D	13	15	28	25,2%
Total	51	60	111	100,0%

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

4.3 Técnicas de recolección de información

4.3.1 Técnica

De acuerdo con Raill e Izaguirre (2017), para alcanzar los objetivos de una investigación y comprobar las hipótesis formuladas, es indispensable recolectar datos pertinentes. Este proceso de obtención de información se conoce como técnica. En ese sentido, la técnica empleada en la presente investigación fue la **encuesta**, la cual permitió recopilar los datos necesarios de manera sistemática.

La técnica de encuesta se basó en una serie de preguntas diseñadas en función de los objetivos y la realidad del estudio. Una vez recopilada, la información obtenida fue procesada y analizada, convirtiéndose en una fuente objetiva para la interpretación de los resultados.

4.3.2 Instrumento

El instrumento utilizado para la recolección de los datos fue el cuestionario, que ayudó a calificar el grado de desarrollo de las variables.

El cuestionario para recolectar los datos de los estilos de vida saludable constó de 18 preguntas, cada uno fue calificado con una rubrica de evaluación, para así, recabar la mejor información posible. El cuestionario fue compuesto de preguntas respecto a los hábitos de vida, de forma de que se recabe información de cada dimensión de la variable estilos de vida saludable, solicitando al estudiante responder con honestidad. El tiempo aproximado para contestar fue de 20 minutos.

En el caso de la variable, desempeño escolar, también se utilizó el cuestionario, el cual constó de 12 preguntas. Las preguntas estuvieron en relación con el aprendizaje y actuación académica del estudiante. El tiempo máximo para contestar fue de 15 minutos.

En resumen, las técnicas e instrumento de recolección de datos considerados en el estudio son:

Tabla 3*Técnicas e instrumentos utilizados para evaluar las variables*

VARIABLES	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Estilos de vida saludable	Encuesta	Cuestionario de los estilos de vida saludable
Desempeño escolar	Encuesta	Cuestionario del desempeño escolar

Nota. Elaboración propia

4.4 Técnicas de análisis e interpretación de la información

Para llevar a cabo el análisis e interpretación de los datos recopilados, se emplearon técnicas cuantitativas basadas en procedimientos estadísticos. Estos métodos permitieron validar o refutar las hipótesis planteadas en la investigación. El análisis se llevó a cabo en tres fases principales:

Los datos obtenidos a través de los cuestionarios fueron estructurados en una base de datos, asignando códigos a las distintas variables de acuerdo con las dimensiones especificadas en el instrumento de recolección.

Análisis descriptivo: se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas para presentar los datos recopilados, incluyendo la distribución de frecuencias. Esta fase proporcionó una visión general del comportamiento de las variables implicadas, tanto en relación con los estilos de vida saludables como con el desempeño escolar.

Análisis inferencial: para examinar la relación entre las variables "estilos de vida saludable" y "desempeño escolar", se utilizaron pruebas de correlación, como Pearson o Spearman, dependiendo de la normalidad de los datos. Si los datos no cumplieran con los supuestos de normalidad, se aplicarían pruebas no paramétricas.

Interpretación de los resultados: los resultados obtenidos del análisis estadístico fueron interpretados en función de los objetivos y las hipótesis de la investigación. Esta interpretación buscó identificar patrones o relaciones significativas entre los estilos de vida

saludables y el desempeño escolar de los estudiantes. Los hallazgos fueron comparados con estudios previos para situarlos dentro del marco teórico de la investigación.

4.5 Técnicas de para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

Para verificar la validez de las hipótesis formuladas, se emplearon pruebas estadísticas inferenciales que permiten evaluar la relación entre las variables del estudio. Las principales técnicas que se utilizaron en esta investigación fueron:

Pruebas de normalidad: inicialmente, se realizaron pruebas de normalidad, como la prueba de *Kolmogorov-Smirnov*^a, para determinar si los datos siguen una distribución normal. Esta información es fundamental para seleccionar la prueba de correlación adecuada, ya sea paramétrica o no paramétrica.

Las pruebas de correlación: permiten evaluar la relación entre dos variables, analizando tanto la dirección como la intensidad de dicha relación. En este estudio, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, una técnica no paramétrica adecuada para variables que no cumplen con los supuestos de normalidad. Esta herramienta es ideal para medir la asociación entre los estilos de vida saludables y el desempeño escolar, proporcionando una comprensión clara de cómo estas variables se relacionan entre sí, ya sea de manera positiva, negativa o inexistente.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

El estudio se basó en un cuestionario con escala Likert de cinco niveles, aplicado a 111 estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, en Ocongate, Cusco, 2024. Se utilizaron 18 ítems para evaluar los estilos de vida saludable y 12 ítems para el desempeño escolar. El instrumento fue validado por tres expertos y su fiabilidad comprobada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo altos valores para ambas variables estilos de vida saludable: ($\alpha = 0,836$) desempeño escolar: ($\alpha = 0,835$), lo que asegura su consistencia interna. Los resultados se presentaron con análisis descriptivos e inferenciales, ofreciendo una visión detallada de las relaciones identificadas y permitiendo conclusiones basadas en datos confiables.

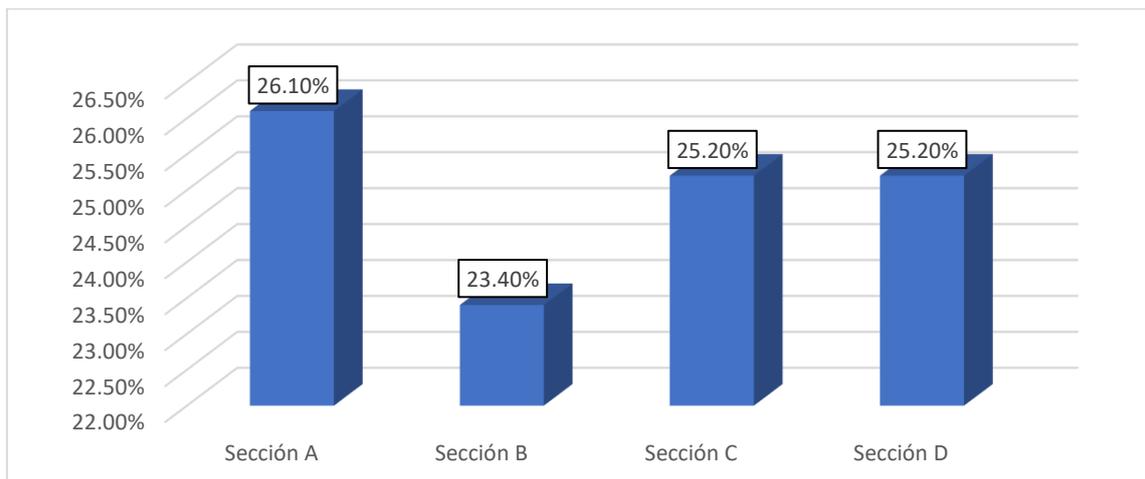
5.1 Resultados descriptivos

Tabla 4

Distribución de estudiantes del tercer grado de secundaria según su sección

	Frecuencia	Porcentaje
Sección A	29	26,1%
Sección B	26	23,4%
Sección C	28	25,2%
Sección D	28	25,2%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 2*Distribución gráfica de estudiantes según su sección*

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

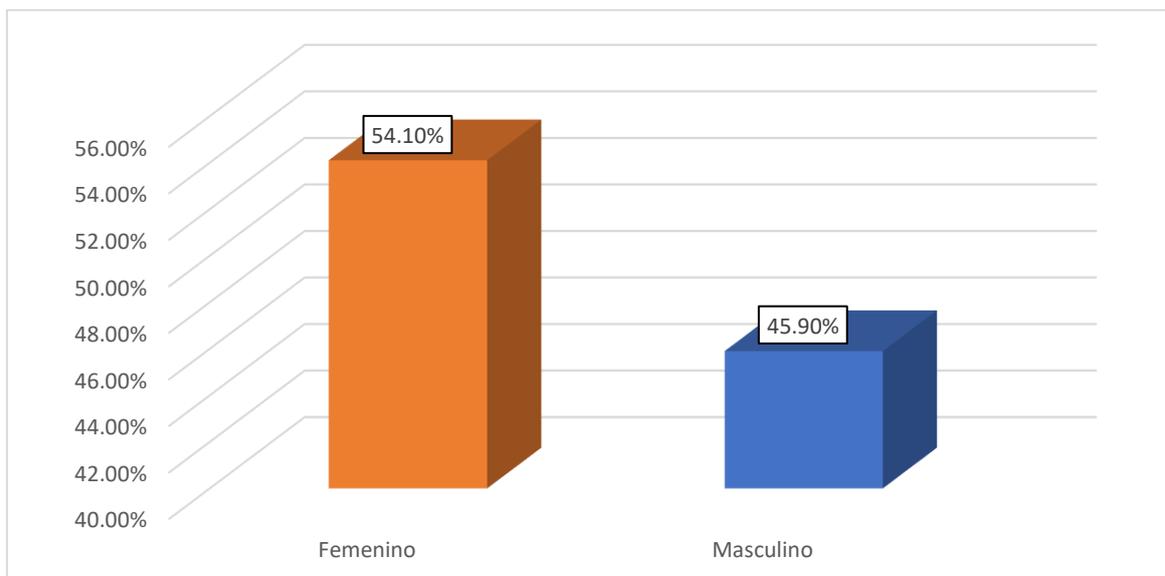
La distribución de los estudiantes de tercer grado de secundaria según sus secciones revela una asignación relativamente equitativa en cada grupo. La Sección A concentra la mayor cantidad de estudiantes, con 29 alumnos, lo que representa el 26,1% del total de la muestra. Por otro lado, la Sección B cuenta con 26 estudiantes, lo que equivale al 23,4%. Tanto la Sección C como la Sección D tienen una representación idéntica, con 28 estudiantes cada una, lo que constituye el 25,2% de la población estudiada.

En términos generales, la distribución refleja una homogeneidad en el número de estudiantes por sección, con una diferencia mínima entre ellas. Esto sugiere que las secciones se encuentran equilibradas en cuanto a tamaño, lo que podría contribuir a una evaluación más justa y uniforme de las variables investigadas, ya que ninguna sección domina significativamente en número sobre las demás.

Tabla 5*Distribución de estudiantes del tercer grado de secundaria según sexo*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	60	54,1%
Masculino	51	45,9%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 3*Distribución gráfica de estudiantes según sexo*

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de estudiantes de tercer grado de secundaria según sexo muestra una mayor representación del género femenino en la población estudiada. De los 111 estudiantes, 60 son mujeres, lo que corresponde al 54,1%, mientras que 51 son hombres, representando el 45,9% del total.

Estos resultados indican una ligera predominancia del sexo femenino en la muestra. Aunque la diferencia entre ambos grupos no es significativa, este equilibrio relativo entre géneros permite que los análisis posteriores puedan considerar perspectivas diversas y brindar conclusiones más inclusivas y representativas del grupo estudiado.

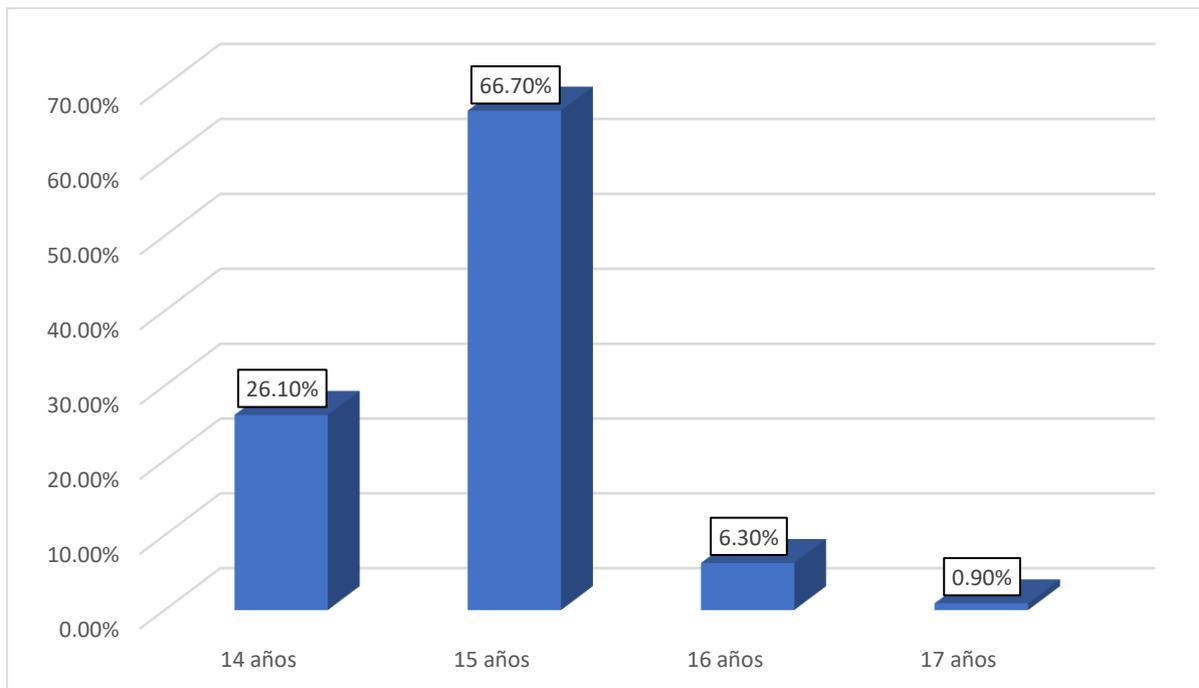
Tabla 6*Distribución de estudiantes según edad*

	Frecuencia	Porcentaje
14 años	29	26,1%
15 años	74	66,7%
16 años	7	6,3%
17 años	1	0,9%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 4

Distribución gráfica de estudiantes según edad



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de estudiantes de tercer grado de secundaria según edad muestra que la mayoría de los alumnos tienen 15 años, con 74 estudiantes, lo que representa el 66,7% del total. En segundo lugar, están los estudiantes de 14 años, con 29 alumnos (26,1%). Los estudiantes de 16 años constituyen una minoría, con 7 alumnos (6,3%), mientras que solo 1 estudiante tiene 17 años, representando el 0,9% del total.

Estos datos reflejan que la población estudiada se encuentra mayoritariamente dentro del rango de edad esperado para el tercer grado de secundaria, ya que casi el 93% de los estudiantes tiene entre 14 y 15 años. Los casos de estudiantes con edades superiores, aunque poco frecuentes, podrían estar relacionados con situaciones específicas, como repitencia de año o ingreso tardío al sistema educativo.

Resultados de las dimensiones de la variable estilos de vida saludable

a. Resultados de la dimensión alimentación

Tabla 7

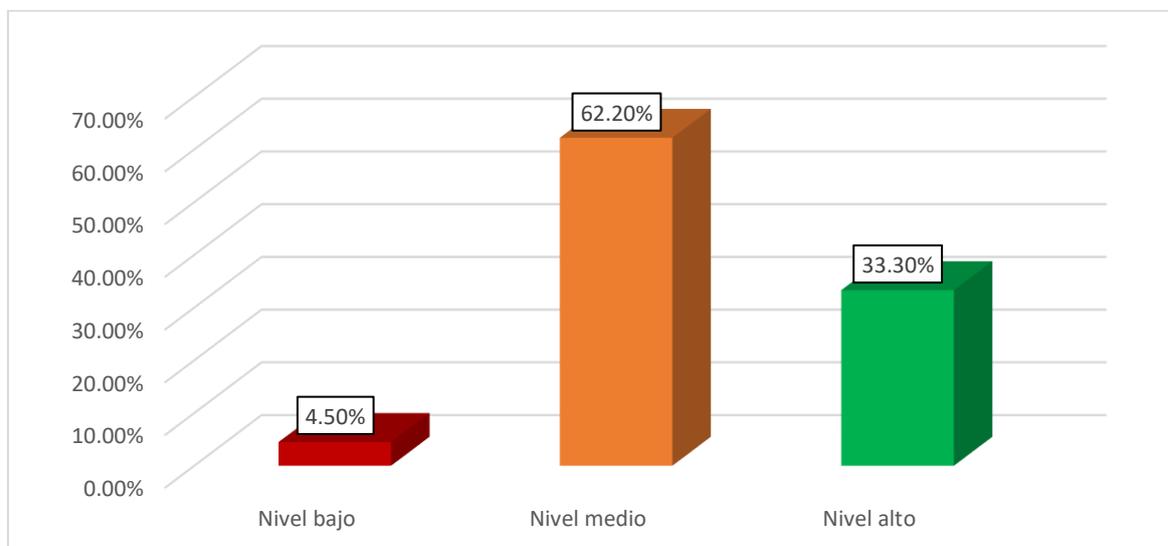
Distribución de estudiantes según la dimensión alimentación

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	5	4,5%
Nivel medio	69	62,2%
Nivel alto	37	33,3%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 5

Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión alimentación



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión de alimentación muestra que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con 69 estudiantes, lo que equivale al 62,2% del total. En el nivel alto, se ubican 37 estudiantes, representando el 33,3%, mientras que 5 estudiantes, que corresponden al 4,5%, se encuentran en el nivel bajo.

Estos resultados, indican que la mayoría de los estudiantes tiene prácticas alimenticias moderadamente saludables, mientras que un tercio demuestra hábitos

alimenticios altamente saludables. Sin embargo, la presencia del 4,5% en el nivel bajo resalta la necesidad de atención específica para este grupo.

b. Resultados de la dimensión actividad física

Tabla 8

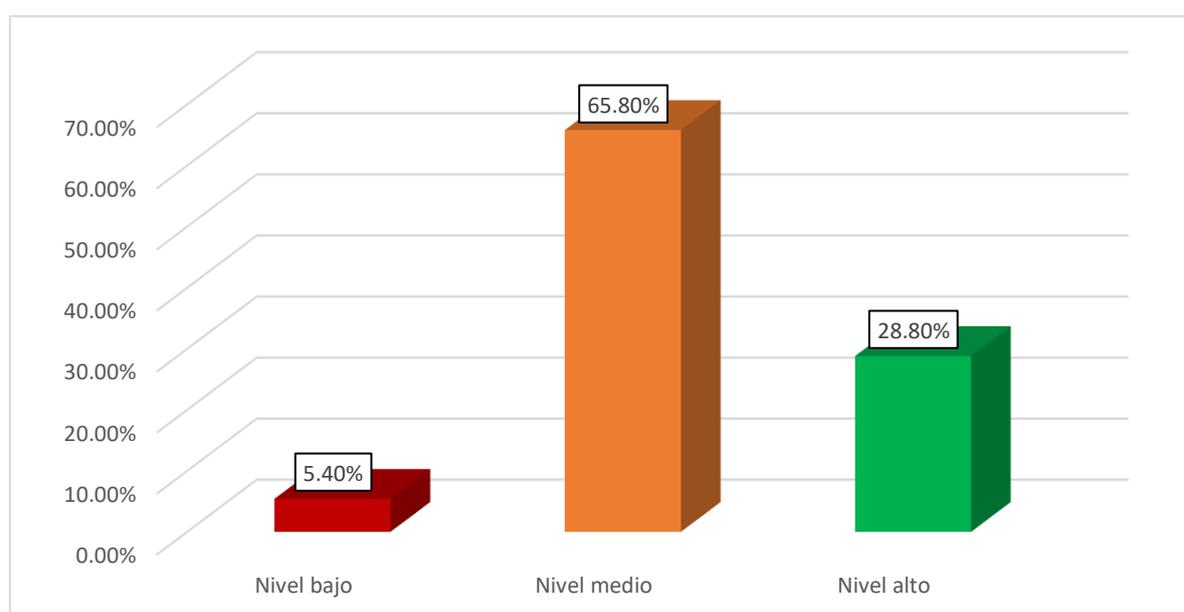
Distribución de estudiantes según la dimensión actividad física

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	6	5,4%
Nivel medio	73	65,8%
Nivel alto	32	28,8%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 6

Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión actividad física



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión de actividad física revela que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con 73 estudiantes, lo que equivale al 65,8% del total. En el nivel alto, se ubican 32 estudiantes, representando el 28,8%, mientras que 6 estudiantes, correspondientes al 5,4%, se encuentran en el nivel bajo.

Estos resultados, muestran que la mayor parte de los estudiantes realiza actividad física de manera moderada, mientras que poco menos de un tercio se involucra en niveles altos de actividad física. Sin embargo, la presencia de un grupo en el nivel bajo, aunque reducido, señala la necesidad de implementar iniciativas que fomenten una mayor participación en actividades físicas, especialmente para este segmento.

c. Resultados de la dimensión estado emocional

Tabla 9

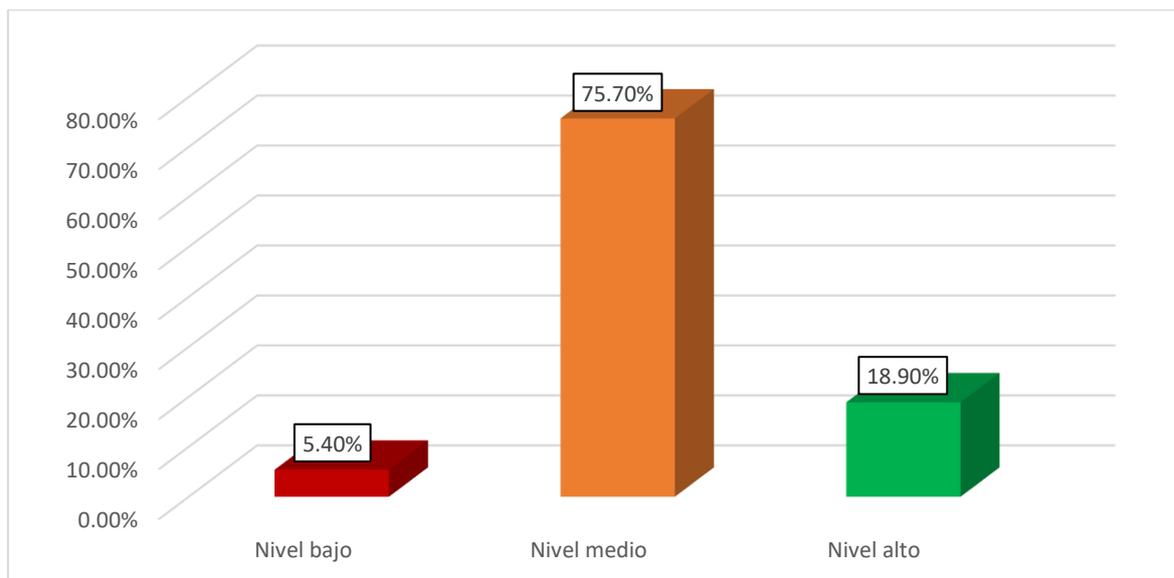
Distribución de estudiantes según la dimensión estado emocional

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	6	5,4%
Nivel medio	84	75,7%
Nivel alto	21	18,9%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 7

Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión estado emocional



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión del estado emocional muestra que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con 84 estudiantes, lo que representa el

75,7% del total. Un 18,9% de los estudiantes, es decir, 21 alumnos, alcanza un nivel alto, mientras que 6 estudiantes (equivalente al 5,4%) se encuentran en el nivel bajo.

Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes mantiene un estado emocional aceptable, aunque no óptimo, y una proporción menor ha logrado desarrollar un estado emocional favorable. La presencia de un pequeño grupo en el nivel bajo sugiere que existe una minoría que podría beneficiarse de intervenciones específicas para mejorar su bienestar emocional.

Resultados por dimensiones de la variable desempeño escolar

a. Resultados de la dimensión logro académico

Tabla 10

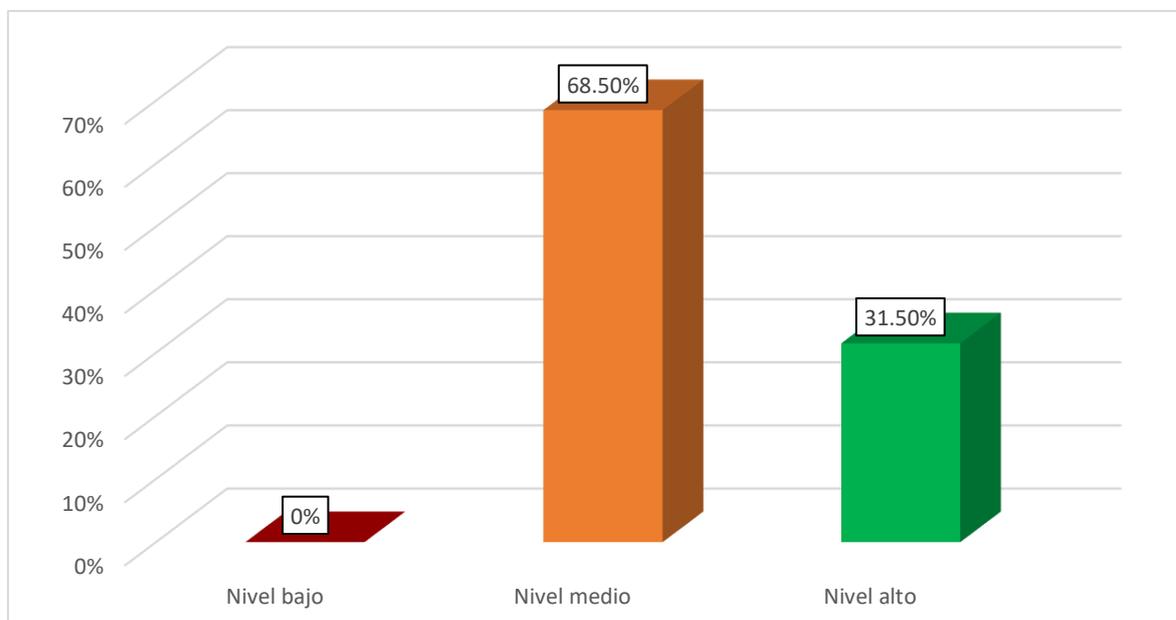
Distribución de estudiantes según la dimensión logro académico

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	0	0%
Nivel medio	76	68,5%
Nivel alto	35	31,5%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 8

Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión logro académico



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión de logro académico muestra que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con 76 estudiantes, lo que equivale al 68,5% del total. En el nivel alto, se ubican 35 estudiantes, representando el 31,5% de la población estudiada. No se observa ningún estudiante en el nivel bajo.

Este resultado refleja un desempeño académico en su mayoría aceptable, con una proporción significativa de estudiantes alcanzando niveles satisfactorios. La ausencia de estudiantes en el nivel bajo es un indicador positivo, sugiriendo que los estudiantes están cumpliendo con los requisitos mínimos en cuanto a logros académicos.

b. Resultados de la dimensión participación activa

Tabla 11

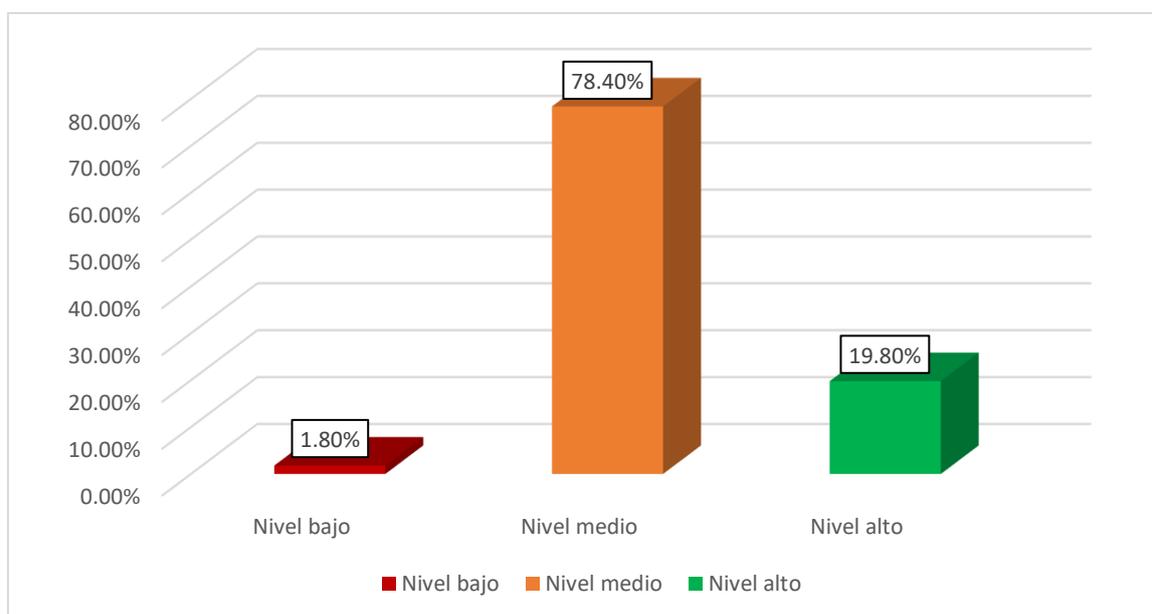
Distribución de estudiantes según la dimensión participación activa

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	2	1,8%
Nivel medio	87	78,4%
Nivel alto	22	19,8%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 9

Distribución gráfica de estudiantes según la dimensión participación activa



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión de participación activa muestra que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con 87 estudiantes, lo que representa el 78,4% del total. Un 19,8% de los estudiantes, es decir, 22 alumnos, alcanzan un nivel alto de participación activa. Solo 2 estudiantes (equivalentes al 1,8%) se encuentran en el nivel bajo. Estos resultados indican que la gran mayoría de los estudiantes participa activamente en las actividades, pero no todos lo hacen en un nivel excepcional. La escasa presencia de estudiantes en el nivel bajo es un aspecto positivo, lo que sugiere que la participación activa es ampliamente promovida.

c. Resultados de la dimensión asistencia y puntualidad

Tabla 12

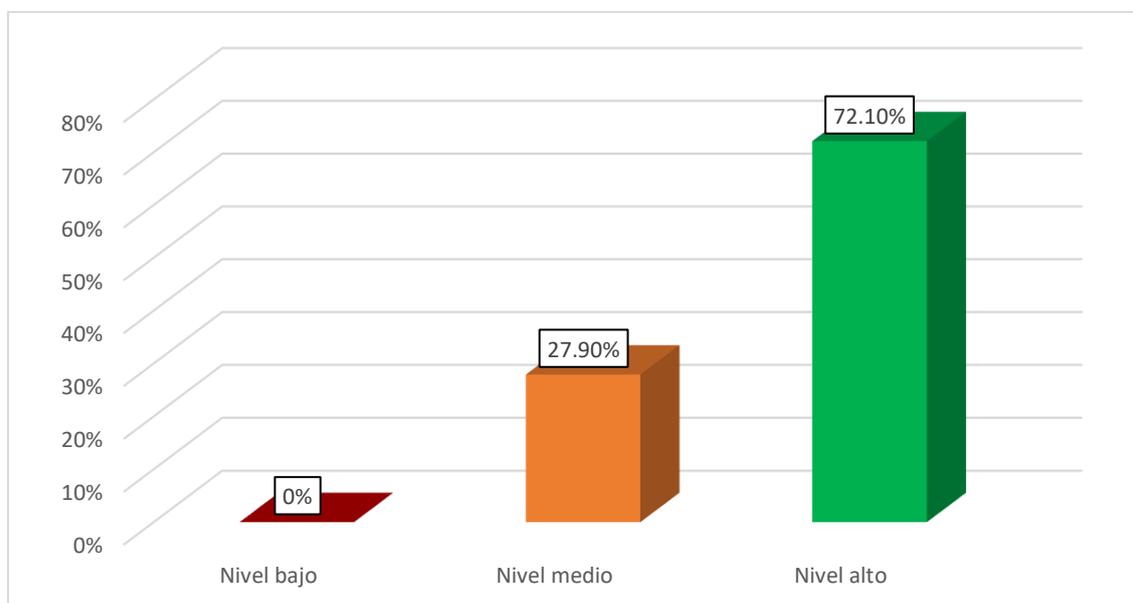
Distribución de estudiantes según la dimensión asistencia y puntualidad

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	0	0%
Nivel medio	31	27,9%
Nivel alto	80	72,1%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 10

Distribución gráfica de estudiantes según la asistencia y puntualidad



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

La distribución de los estudiantes según la dimensión de asistencia y puntualidad muestra que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel alto, con 80 estudiantes, lo que representa el 72,1% del total. Un 27,9% de los estudiantes, es decir, 31 alumnos, se encuentran en el nivel medio. No se observa ningún estudiante en el nivel bajo.

Estos resultados indican que una gran mayoría de los estudiantes tiene un buen desempeño en cuanto a asistencia y puntualidad, lo cual es positivo para su rendimiento académico y compromiso escolar. La ausencia de estudiantes en el nivel bajo refleja un comportamiento generalizado de responsabilidad y disciplina. Sin embargo, el 27,9% de los estudiantes en el nivel medio sugiere que hay margen para mejorar la puntualidad y la asistencia en algunos casos, buscando estrategias para lograr que más estudiantes alcancen un nivel aún más alto de compromiso.

Tablas cruzadas

Tabla 13

Tabla cruzada entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar

		Desempeño escolar		Total	
		Nivel medio	Nivel alto		
Estilos de vida saludable	Nivel bajo	f	1	0	1
		%	100,00%	0,00%	100,00%
	Nivel medio	f	51	31	82
		%	62,20%	37,80%	100,00%
	Nivel alto	f	7	21	28
		%	25,00%	75,00%	100,00%
Total		f	59	52	111
		%	53,20%	46,80%	100,00%

Nota. Elaboración propia. Obtenido del SPSS v26.

La tabla 15 muestra la relación entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria. Los datos revelan cómo las variaciones en los estilos de vida saludable se asocian con diferentes niveles de desempeño escolar.

En primer lugar, los estudiantes con estilos de vida saludable en nivel bajo presentan un desempeño escolar predominantemente en el nivel medio, con un 100% de ellos en este

nivel y ningún estudiante alcanzando un nivel alto de desempeño escolar. Esto sugiere que aquellos con hábitos menos saludables tienden a tener un rendimiento escolar más moderado, sin alcanzar altos niveles de desempeño. Por otro lado, los estudiantes con estilos de vida saludable en nivel medio tienen una distribución más equilibrada en cuanto a su desempeño escolar, con un 62,2% alcanzando el nivel medio y un 37,8% en el nivel alto. Esto indica que los estudiantes con estilos de vida más saludables, aunque aún en un nivel medio, tienen una mayor probabilidad de alcanzar un buen desempeño escolar comparado con aquellos en el nivel bajo de hábitos saludables.

Finalmente, los estudiantes con estilos de vida saludable en nivel alto presentan un desempeño escolar significativamente superior, ya que el 75% de ellos alcanza un nivel alto de desempeño, mientras que solo el 25% se encuentra en el nivel medio. Esto sugiere que los estudiantes que adoptan estilos de vida saludables más completos tienen un rendimiento escolar considerablemente más alto.

Tabla 14

Tabla cruzada de la alimentación y el desempeño escolar

			Desempeño escolar		Total
			Nivel medio	Nivel alto	
Alimentación de los estilos de vida saludable	Nivel bajo	f	4	1	5
		%	80,00%	20,00%	100,00%
	Nivel medio	f	46	23	69
		%	66,70%	33,30%	100,00%
	Nivel alto	f	9	28	37
		%	24,30%	75,70%	100,00%
Total	f	59	52	111	
	%	53,20%	46,80%	100,00%	

Nota. Elaboración propia. Obtenido del SPSS v26.

La tabla cruzada entre la alimentación de los estilos de vida saludable y el desempeño escolar muestra cómo las diferentes categorías de alimentación se asocian con los niveles de desempeño escolar en los estudiantes. En primer lugar, los estudiantes con alimentación en nivel bajo tienen una clara predominancia en el nivel medio de desempeño escolar, con el 80% en este grupo y solo el 20% alcanzando el nivel alto. Esto sugiere que aquellos con una

alimentación menos saludable tienden a tener un rendimiento escolar moderado, con pocos estudiantes alcanzando niveles más altos de desempeño.

Por otro lado, los estudiantes con alimentación en nivel medio están distribuidos de manera más equilibrada entre el nivel medio y el nivel alto de desempeño escolar. El 66,7% de estos estudiantes se encuentra en el nivel medio, mientras que el 33,3% alcanza el nivel alto. Esto sugiere que una alimentación moderadamente saludable tiene un impacto positivo en el desempeño escolar, aunque no todos los estudiantes logran alcanzar su máximo rendimiento. Finalmente, los estudiantes con alimentación en nivel alto muestran una fuerte correlación con el nivel alto de desempeño escolar, ya que el 75,7% de estos estudiantes se encuentran en este nivel. Solo el 24,3% de los estudiantes con una alimentación óptima se ubican en el nivel medio. Esto refleja que una buena alimentación está asociada de manera significativa con un alto rendimiento académico.

Tabla 15

Tabla cruzada entre la actividad física y el desempeño escolar

		Desempeño escolar		Total	
		Nivel medio	Nivel alto		
Actividad física de los estilos de vida saludable	Nivel bajo	f	5	1	6
		%	83,30%	16,70%	100,00%
	Nivel medio	f	47	26	73
		%	64,40%	35,60%	100,00%
	Nivel alto	f	7	25	32
		%	21,90%	78,10%	100,00%
Total	f	59	52	111	
	%	53,20%	46,80%	100,00%	

Nota. Elaboración propia. Obtenido del SPSS v26.

La tabla cruzada entre actividad física y desempeño escolar muestra cómo los diferentes niveles de actividad física se asocian con el rendimiento académico de los estudiantes. En primer lugar, los estudiantes con actividad física en nivel bajo presentan un desempeño escolar principalmente en el nivel medio (83,3%) y solo un pequeño porcentaje (16,7%) alcanza el nivel alto. Este resultado sugiere que los estudiantes con menor actividad

física tienden a tener un rendimiento escolar moderado, con una menor proporción logrando un alto desempeño.

En segundo lugar, los estudiantes con actividad física en nivel medio tienen una distribución más equilibrada entre los niveles de desempeño escolar. El 64,4% de estos estudiantes se encuentra en el nivel medio, mientras que un 35,6% alcanza el nivel alto. Esto indica que una cantidad moderada de actividad física tiene un impacto positivo en el desempeño escolar, ya que un porcentaje significativo de estos estudiantes logra un rendimiento escolar alto. Por último, los estudiantes con actividad física en nivel alto muestran una relación clara con el nivel alto de desempeño escolar, ya que el 78,1% de estos estudiantes se encuentra en este nivel, y solo el 21,9% se encuentra en el nivel medio. Este hallazgo sugiere que los estudiantes que realizan más actividad física tienden a tener un desempeño escolar significativamente más alto, lo que resalta la importancia de la actividad física como un factor positivo para el rendimiento académico.

Tabla 16

Tabla cruzada entre el estado emocional y el desempeño escolar

			Desempeño escolar		Total
			Nivel medio	Nivel alto	
Estado emocional de los estilos de vida saludable	Nivel bajo	f	3	3	6
		%	50,00%	50,00%	100,00%
	Nivel medio	f	45	39	84
		%	53,60%	46,40%	100,00%
	Nivel alto	f	11	10	21
		%	52,40%	47,60%	100,00%
Total	f	59	52	111	
	%	53,20%	46,80%	100,00%	

Nota. Elaboración propia. Obtenido del SPSS v26.

La tabla cruzada entre el estado emocional de los estilos de vida saludable y el desempeño escolar muestra la relación entre las diferentes categorías del estado emocional y los niveles de rendimiento académico de los estudiantes. En primer lugar, los estudiantes con estado emocional bajo están distribuidos casi de manera equitativa entre los niveles de desempeño escolar medio y alto, con un 50% en cada uno. Esto sugiere que, a pesar de que

estos estudiantes presentan dificultades emocionales, no parece haber una correlación directa y clara entre su estado emocional y su rendimiento académico, ya que se distribuyen entre ambos niveles de desempeño.

Por otro lado, los estudiantes con estado emocional medio tienen una distribución algo más inclinada hacia el nivel de desempeño escolar medio, con un 53,6% en este nivel, mientras que el 46,4% se encuentra en el nivel alto. Este patrón indica que un estado emocional moderado no influye de manera significativa en el desempeño escolar, ya que una proporción considerable de los estudiantes con este estado emocional logra un nivel alto de rendimiento académico, aunque la mayoría se encuentra en el nivel medio. Finalmente, los estudiantes con estado emocional alto presentan una ligera preferencia por el nivel medio de desempeño escolar, con el 52,4% en este nivel y el 47,6% alcanzando un rendimiento alto. Aunque este grupo tiene una ligera inclinación hacia el desempeño medio, todavía hay una cantidad significativa de estudiantes con un alto desempeño escolar.

5.2 Resultados inferenciales

5.2.1 Prueba de normalidad

La asimetría en los datos fue identificada utilizando la prueba de normalidad *Kolmogorov-Smirnov^a*, debido al tamaño de la muestra, que supera los 50 casos. Se consideró significativo un valor p inferior a 0,05, lo que indica que los datos presentan una distribución asimétrica en comparación con la media.

Tabla 17

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida saludable	0,453	111	0,000
Desempeño escolar	0,357	111	0,000

Nota. Datos extraídos de SPSS V.26

5.3 Prueba de hipótesis

Resultados inferenciales para la validación de hipótesis

5.3.1 Hipótesis general

Ho: “No existe relación directa entre los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Ha: “Existe relación directa entre los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 18

Prueba de correlación para la hipótesis general

			Estilos de vida saludable	Desempeño escolar
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,558**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	111	111
	Desempeño escolar	Coeficiente de correlación	,558**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

La prueba de correlación de Spearman muestra una relación significativa entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria, con un coeficiente de correlación de $\rho = 0,558$. Este valor indica una correlación positiva moderada entre ambas variables, lo que significa que, en general, a medida que los estudiantes adoptan estilos de vida más saludables, su desempeño escolar tiende a mejorar. Por lo tanto, podemos rechazar la hipótesis nula (que indicaría que no existe relación) y aceptar la hipótesis alternativa (Ha), concluyendo que existe una relación

directa y significativa entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar en los educandos de la muestra.

En la realidad de la unidad de estudio, se observó que varios estudiantes demostraron conductas saludables, aunque no del todo consolidadas, ya que persisten prácticas sedentarias, alimentación inadecuada y falta de manejo emocional. Esto evidenció la necesidad de seguir promoviendo, desde la escuela y la comunidad, una cultura de bienestar integral que favorezca tanto el rendimiento académico como el desarrollo personal.

5.3.2 Hipótesis específicas

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: “El nivel de los estilos de vida saludable no es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Ha: “El nivel de los estilos de vida saludable es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 19

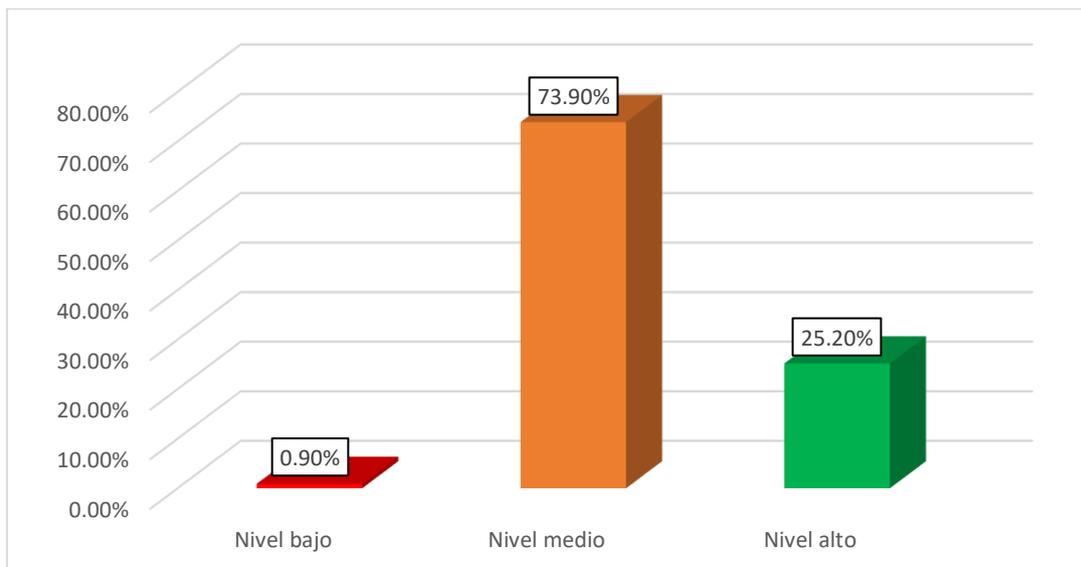
Distribución de estudiantes según los estilos de vida saludable

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	1	0,9%
Nivel medio	82	73,9%
Nivel alto	28	25,2%
Total	111	100,0

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 11

Distribución gráfica de estudiantes según los estilos de vida saludable



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes (73,9%) presenta un nivel medio de estilos de vida saludable, mientras que solo el 25,2% se encuentra en el nivel alto y un 0,9% en el nivel bajo. Esta distribución evidencia que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene ciertos hábitos saludables, no se alcanza una proporción significativa en el nivel alto como para afirmar que el grupo, en general, posee un estilo de vida saludable elevado. Por tanto, con base en estos resultados, se acepta la hipótesis nula (H_0), ya que la proporción de estudiantes con un estilo de vida saludable alto no representa a la mayoría. Esto sugiere la necesidad de fortalecer las estrategias educativas y comunitarias que promuevan hábitos más saludables de forma sostenida.

Prueba de hipótesis específica 2

H₀: “El nivel del desempeño escolar es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Ha: “El nivel del desempeño escolar es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 20

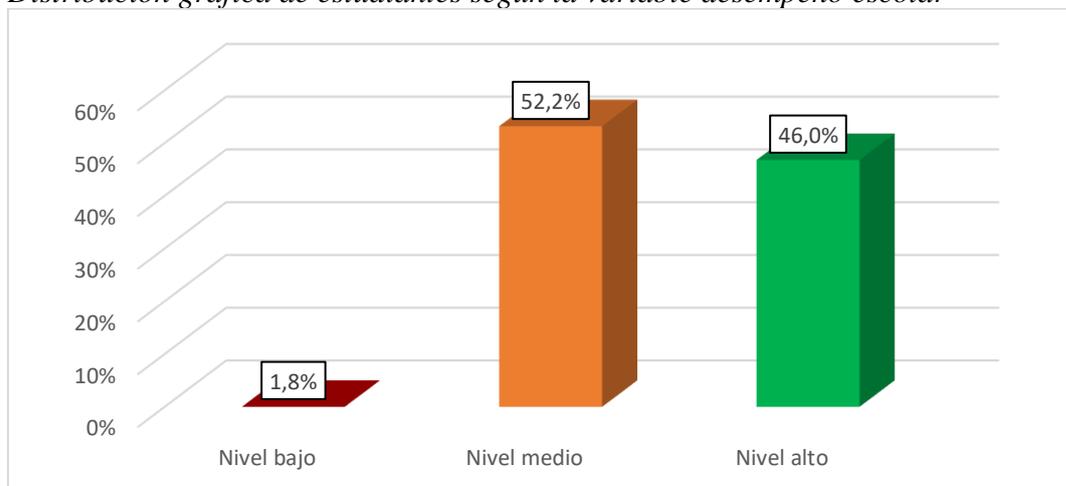
Distribución de estudiantes según la variable desempeño escolar

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	2	1,8%
Nivel medio	59	52,2%
Nivel alto	52	46,0%
Total	111	100,0%

Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Figura 12

Distribución gráfica de estudiantes según la variable desempeño escolar



Nota. Datos obtenidos con el instrumento y procesados en IBM SPSS V.26

Los resultados muestran que el 52,2% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de desempeño escolar, mientras que el 46,0% alcanza un nivel alto. Solo el 1,8% se ubica en el nivel bajo. Estos datos reflejan que, si bien una parte considerable del alumnado presenta un desempeño académico favorable (nivel alto), la mayoría se encuentra en un nivel medio, por lo que no se cumple la condición para afirmar que el nivel general es alto. En consecuencia, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alternativa (H_1), dado que la mayoría de los estudiantes no presenta un nivel alto de desempeño escolar.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: “No existe la relación entre la alimentación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Ha: “Existe la relación entre la alimentación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 21

Prueba de correlación para la hipótesis específica 3

			Alimentación	Desempeño escolar
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,599**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	111	111
	Desempeño escolar	Coefficiente de correlación	,599**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

La prueba de correlación de Spearman muestra una relación significativa entre la alimentación (como parte de los estilos de vida saludable) y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria, con un coeficiente de correlación de 0,599. Este valor indica una correlación positiva moderada entre ambas variables, lo que sugiere que, en general, a medida que los estudiantes mejoran su alimentación, su desempeño escolar tiende a mejorar.

En la unidad de estudio se observó que algunos estudiantes procuraban tener hábitos alimentarios saludables, como consumir frutas, verduras y desayunar antes de asistir a clases; sin embargo, también se identificó que una gran parte aún presentaba una dieta desequilibrada, con alto consumo de productos procesados, comidas rápidas o escaso control en los horarios de alimentación. Esta realidad reflejó la importancia de fortalecer, desde el entorno escolar y familiar, una educación nutricional constante que impulse una alimentación balanceada como base fundamental no solo para la salud física, sino también para el desempeño cognitivo y académico de los educandos.

Prueba de hipótesis específica 4

Ho: “No existe la relación entre la actividad física y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Ha: “Existe la relación entre la actividad física y el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 22

Prueba de correlación para la hipótesis específica 4

			Actividad física	Desempeño escolar
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,559**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	111	111
	Desempeño escolar	Coeficiente de correlación	,559**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

La prueba de correlación de Spearman muestra una relación significativa entre la actividad física (como parte de los estilos de vida saludable) y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria, con un coeficiente de correlación de 0,559. Este valor indica una correlación positiva moderada entre ambas variables, lo que sugiere que, en general, a medida que los estudiantes mejoran su actividad física, su desempeño escolar tiende a mejorar. El valor p de 0,000 es menor que el umbral de significancia estándar de 0,05, lo que indica que la correlación observada es estadísticamente significativa. Por lo tanto, podemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, concluyendo que existe una relación directa y significativa entre la actividad física de los estilos de vida saludable y el desempeño escolar en los estudiantes de la muestra.

En la realidad observada en esta unidad de estudio, se identificó que algunos alumnos sí participan en deportes o juegos recreativos, principalmente durante los recreos o en sus tiempos libres; sin embargo, también se constató que otros presentan comportamientos sedentarios, prefiriendo el uso excesivo del celular o la televisión, y carecen de una rutina física constante. Esta situación evidenció la necesidad de promover una cultura activa dentro y fuera del aula, donde el ejercicio no solo se vea como una actividad extracurricular, sino como un componente esencial para el bienestar físico y mental, favoreciendo así el desarrollo académico integral de los educandos.

Prueba de hipótesis específica 5

H₀: “No existe la relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

H_a: “Existe la relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”.

Tabla 23*Prueba de correlación para la hipótesis específica 5*

			Estado emocional	Desempeño escolar
Rho de Spearman	Estado emocional	Coeficiente de correlación	1,000	,203*
		Sig. (bilateral)		0,032
		N	111	111
	Desempeño escolar	Coeficiente de correlación	,203*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,032	
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración en el software IBM SPSS V.26

La prueba de correlación de Spearman muestra una relación significativa entre el estado emocional (como parte de los estilos de vida saludable) y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria, con un coeficiente de correlación de 0,203. Este valor indica una correlación positiva débil entre ambas variables, lo que sugiere que, en general, a medida que los estudiantes mantienen mejor su estado emocional, su desempeño escolar tiende a mejorar, aunque la relación no es tan fuerte como en otros aspectos de los estilos de vida saludable.

En la realidad observada dentro de esta unidad de estudio, se evidenció que algunos estudiantes logran expresar sus emociones y gestionar el estrés de manera adecuada; sin embargo, también se encontró que muchos enfrentan dificultades para controlar la ansiedad, frustración o preocupaciones personales, lo cual repercute en su concentración y motivación escolar. Este hallazgo pone en evidencia la importancia de implementar acciones orientadas al fortalecimiento de la salud emocional desde la escuela, como espacios de escucha activa, tutorías personalizadas o programas de contención emocional, que permitan a los estudiantes desenvolverse en un entorno más saludable y propicio para su aprendizaje.

DISCUSIÓN

En relación con el objetivo general, que busca analizar la relación entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar, los resultados mostraron una correlación positiva moderada ($\rho = 0,558$, $p = 0,000$), revelando que los hábitos saludables tienden a obtener un mejor desempeño escolar. Estos hallazgos son consistentes con los resultados de Pari (2023), donde mediante la prueba de correlación de Pearson, se reveló una correlación moderadamente positiva de 0.426 entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes; la correlación moderadamente positiva sugiere que los estudiantes con hábitos de vida más saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico. De la misma manera, en México Ojeda et al., (2020), en su estudio encontró resultados muy similares al del presente trabajo, revelando que el rendimiento académico dependía significativamente de los hábitos de vida saludables, especialmente aquellos relacionados con la alimentación y el ejercicio, los cuales influyen positivamente en el rendimiento académico.

Considerando el marco teórico, y en comparación con los resultados obtenidos frente al objetivo general, puede ser analizado a la luz del Modelo Precede-Procede de Green y Kreuter, ya que este modelo plantea que las modificaciones en la conducta son en gran medida opcionales y dependen de la adquisición de conocimientos, incentivos y habilidades que permitan a los individuos participar activamente en la mejora de sus condiciones de vida. En este sentido, los estudiantes con hábitos saludables no solo han desarrollado comportamientos que favorecen su bienestar, sino que también han adquirido las herramientas necesarias para optimizar su rendimiento académico y la educación sobre salud y la promoción de estilos de vida saludables pueden ser entendidas como estrategias clave dentro de este modelo, ya que permiten a los estudiantes tomar decisiones informadas y mantener prácticas beneficiosas a largo plazo (García et al., 2005; The communication

initiative network, 2005) . De este modo, los hallazgos del estudio respaldan la idea de que la enseñanza y el fomento del bienestar integral contribuyen significativamente al desempeño escolar, reafirmando la relevancia de intervenciones estructuradas que promuevan hábitos saludables en el ámbito educativo.

Respecto al primer objetivo específico, que consistió en determinar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, los resultados mostraron que solo el 25,2% de los estudiantes alcanzan un nivel alto, mientras que el 73,9% se encuentra en un nivel medio y el 0,9% en un nivel bajo. Este hallazgo llevó a aceptar la hipótesis nula, la cual planteaba que el nivel de estilos de vida saludable no es alto en la mayoría de estudiantes. Estos resultados sugieren que, aunque existe una base favorable de prácticas saludables entre los estudiantes, estas no alcanzan la intensidad o frecuencia suficiente para ser consideradas óptimas. Esta tendencia coincide con estudios como el de Lara (2022), quien encontró que un gran porcentaje de estudiantes mantenía estilos de vida saludables en niveles medios, influenciados por factores socioculturales, económicos y familiares. De forma similar, Ojeda et al. (2020) en México concluyeron que el nivel alto de hábitos saludables era alcanzado por un grupo reducido de estudiantes, asociado principalmente a la disponibilidad de recursos, apoyo familiar y orientación educativa.

Desde una perspectiva teórica, el resultado puede interpretarse a la luz del Modelo Precede-Procede de Green y Kreuter, el cual plantea que el desarrollo de conductas saludables depende no solo del conocimiento, sino también de factores reforzadores y facilitadores, como el entorno familiar, la comunidad escolar y las políticas de salud. Así, los estudiantes que no alcanzan un nivel alto podrían estar limitados por la falta de estrategias educativas integrales que promuevan conductas saludables desde el entorno escolar. En consecuencia, los hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas

sistemáticos en el ámbito educativo que promuevan estilos de vida saludables con énfasis en la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la salud mental. Estos programas deberían diseñarse considerando el contexto sociocultural del distrito de Ocongate y contar con el apoyo de docentes, padres de familia y autoridades locales para lograr resultados sostenibles.

En relación con el segundo objetivo específico, orientado a determinar el nivel del desempeño escolar en los estudiantes del tercer grado de secundaria, los resultados revelaron que el 52,2% de los estudiantes se ubica en el nivel medio, mientras que un 46,0% presenta un nivel alto, y solo un 1,8% se encuentra en un nivel bajo. Con base en estos resultados, se aceptó la hipótesis nula, que indicaba que el nivel de desempeño escolar no es alto en la mayoría de los estudiantes. Este patrón es coherente con investigaciones previas, como la de Medalla (2023), quien encontró que una proporción importante de estudiantes se situaba en un nivel intermedio de rendimiento, influenciada por variables como la motivación, la calidad de la enseñanza y los hábitos de estudio. Igualmente, Tafur (2021) reportó que, aunque un porcentaje relevante alcanzaba buenos resultados académicos, la mayoría mostraba un rendimiento medio debido a la falta de planificación del tiempo de estudio, el escaso acompañamiento familiar y la limitada conexión entre estilos de vida y aprendizaje.

Desde el punto de vista teórico, estos hallazgos se pueden analizar bajo la Teoría del Desarrollo Ecológico de Urie Bronfenbrenner, que sostiene que el rendimiento académico se ve influido por diversos sistemas interrelacionados, como la familia, la escuela, la comunidad y el contexto cultural. Es posible que en el entorno de la institución educativa existan limitaciones en uno o varios de estos sistemas, lo que impide a la mayoría de los estudiantes alcanzar un rendimiento académico elevado. Además, la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000) también puede ayudar a comprender estos resultados, ya que plantea que la motivación intrínseca y la satisfacción de necesidades

psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) son esenciales para el logro académico. Si los estudiantes no perciben que el entorno educativo promueve estas condiciones, es menos probable que logren niveles altos de desempeño. Por tanto, se concluye que si bien existen esfuerzos que han permitido que una parte significativa del alumnado alcance un nivel alto de desempeño, se requiere de intervenciones pedagógicas más centradas en el fortalecimiento de la motivación, el acompañamiento académico, y la mejora de los hábitos de estudio, en articulación con programas de promoción de estilos de vida saludables.

Respecto al tercer objetivo específico, que plantea examinar la relación entre la alimentación y el desempeño escolar, los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada ($\rho = 0,599$, $p = 0,000$). Este resultado coincide con los hallazgos de Medalla, (2023) quien en su estudio sobre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de sexto grado en Huaraz encontró una correlación positiva moderada, con un coeficiente de Spearman de 0.568 y un p-valor de 0.000, lo que confirma la existencia de una relación significativa entre ambas variables, donde además se observó una correlación positiva moderada entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico ($\rho = 0,596$, $p = 0,002$), así como entre la alimentación y el desempeño académico en general ($\rho = 0,512$, $p = 0,000$). Por otra parte, Lara (2022) en Ecuador, donde el análisis estadístico mostró un p-valor menor a 0.05, lo que indica una relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, confirmando la hipótesis de investigación, además que el 56.66 % de los estudiantes presentaba un estilo de vida saludable alto, caracterizado por una buena alimentación, consumo moderado de alcohol y práctica de actividad física. De esta forma, los estudios respaldan la idea de que una alimentación adecuada se relaciona directamente en el rendimiento escolar.

Comparando los resultados con las teorías relacionadas a las viables de estudio, pueden relacionarse con la Teoría del Desarrollo Ecológico de Urie Bronfenbrenner que sostiene que el desarrollo humano es el resultado de la interacción entre el individuo y los diferentes entornos en los que se desenvuelve, como la familia, la escuela y la comunidad (Villalobos et al., 2017). En este sentido, los hábitos alimentarios de los estudiantes estarían relacionados con su microsistema (familia y escuela), donde se establecen patrones de alimentación que pueden impactar directamente en su desempeño académico. Además, el macrosistema, que abarca factores culturales y políticas educativas sobre la alimentación escolar, también podrían desempeñar un papel clave en la relación entre la nutrición y el aprendizaje.

Respecto al cuarto objetivo específico, que plantea examinar la relación entre la actividad física y el desempeño escolar, los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada ($\rho = 0,559$, $p = 0,000$) de ello se deduce que los estudiantes que practican regularmente actividades físicas tienden a obtener mejores resultados académicos. Este resultado son similares con diversos estudios previos, como con el de Ávila & Rangel, (2022) quienes encontraron una correlación altamente significativa ($r = 0,83$) entre estas variables, destacando que la actividad física influye en la atención, la concentración y la memoria de los estudiantes. De manera similar, Ojeda et al. (2020) evidenciaron que los hábitos de vida saludables, incluida la actividad física, impactan positivamente en el desempeño escolar. Así mismo, Tafur (2021) reportó una relación significativa ($\rho = 0,760$) entre la intensidad, el esfuerzo y la duración de la actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de Educación Física, mientras que Vila (2024) identificó una correlación positiva ($\rho = 0,532$) entre la actividad física y un estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria. Estos antecedentes refuerzan el postulado de la actividad física es un factor clave en el desempeño escolar.

Contrastando estos resultados con la teoría que fundamenta el estudio, la Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender enfatiza que la adopción de hábitos saludables, como la actividad física, está determinada por factores como la percepción de beneficios y el apoyo social, lo que refuerza la relación positiva encontrada en el estudio (Cortés, 2021). En cuanto al desempeño escolar, la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000) sugiere que la motivación y la autorregulación del comportamiento juegan un papel fundamental en el aprendizaje, lo que se alinea con la evidencia de que la actividad física mejora la disposición de los estudiantes para el estudio (Maritza et al., 2021).

En cuanto al quinto objetivo específico, que exploró la relación entre el estado emocional y el desempeño escolar, se identificó una correlación positiva débil pero significativa ($\rho = 0,203$, $p = 0,032$). Aunque la relación es más débil en comparación con las otras variables, los resultados sugieren que los estudiantes con un mejor estado emocional personal tienden a presentar un mejor rendimiento académico. Este hallazgo es consistente con el estudio de Pari (2023), reveló que existe una correlación moderadamente positiva entre las variables y destaca la necesidad de integrar la educación sobre hábitos saludables en los programas académicos, ya que un mayor bienestar emocional puede contribuir significativamente a una mejor calidad del aprendizaje.

Comparando, este hallazgo con la teoría existente, desde un punto de vista educativa, los resultados concuerdan con los fundamentos la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci resalta la importancia de la motivación intrínseca y el desarrollo de recursos internos para el crecimiento personal y la autorregulación del comportamiento, lo que sugiere que los estudiantes con un mayor bienestar emocional pueden estar más motivados y regulados en su aprendizaje (Maritza et al., 2021).

CONCLUSIONES

Primera. Existe correlación positiva moderada ($\rho = 0,558$, $p = 0,000$) entre los estilos de vida saludable y el desempeño escolar en los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, evidenciando que la adopción de hábitos saludables está asociada a un mejor rendimiento académico, resaltando la necesidad de fortalecer programas educativos que integren el bienestar físico, mental y social como pilares fundamentales en el ámbito escolar.

Segunda. La mayoría de los educandos de la muestra presenta un nivel medio en los estilos de vida saludable (73,9%), mientras que solo una cuarta parte alcanza un nivel alto (25,2%). Esta distribución revela que, aunque existen prácticas saludables entre los estudiantes, estas no se encuentran suficientemente consolidadas en la mayoría, lo que implica la necesidad de implementar intervenciones sostenidas desde el ámbito educativo y comunitario para elevar dichos niveles hacia estándares más saludables.

Tercera. En cuanto al desempeño escolar, el 52,2% de los educandos de la muestra se encuentra en un nivel medio y solo el 46,0% en un nivel alto, lo cual refleja que el rendimiento académico general no puede considerarse elevado. Este hallazgo resalta la importancia de fortalecer las estrategias pedagógicas y de apoyo psicoeducativo que permitan optimizar el rendimiento escolar de los estudiantes, especialmente aquellos que aún no alcanzan niveles altos de desempeño.

Cuarta. Existe correlación positiva moderada ($\rho = 0,599$, $p = 0,000$) entre la alimentación, como componente de los estilos de vida saludable, y el desempeño escolar. Esto indica que una alimentación adecuada contribuye significativamente a la mejora del rendimiento académico, subrayando la importancia de incorporar estrategias que fomenten la actividad física como parte integral del desarrollo integral de los estudiantes.

Quinta. Existe correlación positiva moderada ($\rho = 0,559$, $p = 0,000$) entre una adecuada actividad física y el desempeño escolar. Esto demuestra que una adecuada actividad física no solo se relaciona favorablemente la salud física de los estudiantes, sino que también favorece su desempeño académico.

Sexta. Existe correlación positiva débil ($\rho = 0,203$, $p = 0,032$) entre el estado emocional y el desempeño escolar, lo que sugiere que, si bien la relación no es intensa, un mayor bienestar emocional contribuye, en cierta medida, a un mejor desempeño escolar. Este hallazgo resalta la importancia de promover estrategias que fortalezcan la salud emocional de los estudiantes como un factor complementario en su desarrollo integral y desempeño educativo.

SUGERENCIAS

Primera. Se recomienda a la institución integrar programas educativos orientados a fomentar estilos de vida saludables entre los estudiantes del tercer año de secundaria. Esto puede incluir la creación de clubes de bienestar, actividades extracurriculares y sesiones informativas para sensibilizar sobre la importancia de hábitos saludables en el desempeño escolar.

Segunda. Ante el predominio de un nivel medio en los estilos de vida saludable, se sugiere a la institución ejecutar acciones sostenidas desde el entorno escolar y familiar que refuercen la práctica constante de dichos hábitos. Esto podría incluir alianzas con centros de salud para realizar diagnósticos preventivos, sesiones formativas participativas, y la incorporación de contenidos de autocuidado y salud en áreas curriculares clave.

Tercera. Dado que más de la mitad de los estudiantes presenta un desempeño escolar medio, se recomienda a la institución fortalecer las estrategias pedagógicas y los mecanismos de apoyo educativo. Esto podría implicar reforzamiento académico personalizado, implementación de tutorías diferenciadas, acompañamiento psicológico, y seguimiento constante al rendimiento escolar, especialmente en los estudiantes que muestran dificultades.

Cuarta. Se recomienda a la institución implementar un programa de nutrición escolar en coordinación con las autoridades locales y padres de familia. Este programa debe incluir desayunos y almuerzos saludables en el comedor escolar, además de talleres de nutrición para estudiantes y sus familias, enfatizando la relación entre una buena alimentación y el desempeño escolar.

Quinta. Se recomienda a la institución reforzar las sesiones de educación física mediante horarios regulares, infraestructura adecuada y la organización de eventos deportivos intersecciones. Asimismo, se recomienda crear un plan anual de actividades

físicas que motive a los estudiantes a participar activamente y entender el impacto positivo en su desarrollo académico y personal.

Sexta. Se recomienda a la institución realice campañas para promover el buen estado emocional, que incluyan charlas, talleres prácticos y distribución de materiales educativos. La institución puede colaborar con entidades de salud locales para ofrecer fichas de registro emocional, proyectar cortos y difundir afiches con mensajes positivos, fomentando hábitos emocionales saludables y sostenibles en los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcira, N., & Conforti, N. (2011). La evaluación del desempeño del bibliotecario escolar en la agenda del director de la institución educativa. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 34(2).
- Ancalla, G. (2019). *Desempeño escolar y acompañamiento familiar de estudiantes – Institución Educativa Santa Rosa de Lima. Universidad Nacional del centro del Perú, Huancayo-Perú.*
- Ávila, L., & Rangel, O. (2022). *Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico.* Tesis de Maestría, Universidad de la Costa.
- Bazán-Riverón, G., Osorio-Guzmán, M., Torres-Velázquez, L., Rodríguez-Martínez, J., & Ocampo-Jasso, J. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86(3).
- Boada, A. (2019). *Importancia de la participación activa de estudiantes virtuales a través de los foros-debates en plataformas digitales.*
- Bronfenbrenner, U. (1979). La ecología del desarrollo humano: Experimentos por naturaleza y diseño. *Prensa de La Universidad de Harvard.*
- Campos, K., Pino, I. del, Valderrama, C., Wall, C., & Cáceres, F. (2023). Efecto de una intervención basada en deportes paralímpicos sobre las actitudes hacia la inclusión de estudiantes con discapacidad en clases de Educación Física. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación.*
- Carrasco-Cifuentes, A., Gutiérrez-García, R., Cudris-Torres, L., Concha-Mendoza, C., & Barrios-Núñez, Á. (2020). Consumo de sustancias psicoactivas, factores psicosociales y rendimiento académico en adolescentes colombianos. *AVFT – Archivos*

Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica.

Chalapud, L., Molano, N., & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 44.

Congreso de la República del Perú. (2003). *Ley General de la Educación.*

Contreras, J., Ramírezparis, X., & Hernández, V. (2019). Factores que influyen en el desempeño escolar de los estudiantes de Básica Primaria de una institución educativa del área metropolitana de Cúcuta. *Revista Perspectivas*, 4(1), 6–13.

<https://doi.org/10.22463/25909215.1746>

Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, 4,9(17), 9–12.

Dimas, B., Gómez, M., Sánchez, A., González, G., Bobadilla, M., & Santana, C. (2017). Función educativa de familias de adolescentes: Riesgo de toxicomanía. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*

Gabalán, J., & Vásquez, F.-E. (2017). Rendimiento académico universitario y asistencia a clases: Una visión. *Revista Educación*, 41(2), 1.

<https://doi.org/10.15517/revedu.v41i2.18477>

Gamarra, K., & Esparza, D. (2022). *Relación entre la calidad nutricional del desayuno y rendimiento escolar en niños de nivel primario de una institución educativa de Lima.* Tesis de Pregrado. Universidad Privada del Norte, Perú.

García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior.*

- García, C., Gómez, V., Morales, M., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2019). Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. *Ciencia y Enfermería*, 25. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532019000100207>
- García, J., Owen, E., & Florez, L. (2005). Aplicación del modelo Precede-Proceed para el diseño de un programa de educación en salud. *Johanna*, 15(1), 135–151. [https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/831/1510/3788#:~:text=El modelo Precede-Procede \(Green, metas de la Escuela Saludable.](https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/831/1510/3788#:~:text=El%20modelo%20Precede-Procede%20(Green,metas%20de%20la%20Escuela%20Saludable.)
- Gutiérrez, G., Caso, A., & Azpillaga, V. (2017). La organización escolar como variable asociada al logro educativo. *Innovación Educativa (México, DF)*.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación : Las Rutas Cuantitativas, Cualitativa y Mixta* (McGRAW-HILL (ed.); I).
- Jiménez-Alfageme, R., Aguirre, L., Mielgo, J., & Martínez, J. (2020). Analysis of nutritional intake in trail runners during competition. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03388>
- La República. (2019). *Prueba Pisa: Perú se ubica en el puesto 64 y sube puntaje en lectura, matemática y ciencia*. La República.
- Lara, S. (2022). Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 166–176. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2136>
- León, J. C., Maldonado, I. A., Ríos, M. B., Tomalá, R. D., & Vizcaíno, P. I. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias*

- Sociales y Humanidades*, 5(4). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>
- Lima-Serrano, M., Guerra-Martín, M., & Lima-Rodríguez, J. (2015). Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9831>
- Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). *Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes*.
- Maritza, M., García, J., Téllez, A., & Zamarripa, J. (2021). Teoría de la Autodeterminación. Una perspectiva teórica para el estudio del trabajo social. *Realidades Revista De La Facultad De Trabajo Social Y Desarrollo Humano*, 11(2), 14. <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/141/138>
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5).
- Martínez-González, A., Manzano-Patiño, A., García-Minjares, M., Herrera-Penilla, C., Buzo-Casanova, E., & Sánchez-Mendiola, M. (2018). *Grado de conocimientos de los estudiantes al ingreso a la licenciatura y su asociación con el desempeño escolar y la eficiencia terminal. Modelo multivariado*.
- Medalla, Y. (2023). *Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023*. Universidad Norbert Wiener.
- Meneses, M., & Ruiz, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*.

- Miguel-Dávila, J. A., López-Berzosa, D., & Martín-Sánchez, M. (2012). ¿Una participación activa del alumno pronostica una buena nota en el examen? (Does the active participation of students serve as a predictor of good marks achievement?). *WPOM - Working Papers on Operations Management*, 3(2).
<https://doi.org/10.4995/wpom.v3i2.1097>
- Mizala, A., & Romaguera, P. (2002). Evaluación del desempeño e incentivos en la educación chilena. *Cuadernos de Economía*, 39(118). <https://doi.org/10.4067/S0717-68212002011800004>
- Mogollón, F., Becerra, L., & Ancajima, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*, 16(75).
- Moya, M. (2017). Estudio del estado emocional de los pacientes en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 20(1).
- Naciones Unidas Perú. (2023). *Advierten que la falta de inversión en salud y nutrición obstaculiza el rendimiento escolar.*
- Ojeda, M., Muñoz, J., & Menéndez, E. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de La Escuela de Ciencias de La Educación*, 2(15). <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
- Organización Mundial de la Salud. (1999). *Healthy living : what is a healthy lifestyle?*
- Osorio, A., Osorio, M., & Advincula, E. (2019). El análisis didáctico de situaciones problemáticas para la enseñanza de estadística en la educación básica. *Actas Del Tercer Congreso Internacional Virtual de Educación Estadística.*
- Pari, N. (2023). Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de ciencias e

ingenierías físicas y formales de una Universidad Privada Peruana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 7670–7687.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8348

Pedraza, B. (2023). Educación y formación permanente: Nuevas habilidades y competencias para una empleabilidad sostenible en el contexto socioeconómico y laboral actual. *Alternancia - Revista de Educación e Investigación*, 5(9), 107–122. <https://doi.org/10.33996/alternancia.v5i9.1111>

Pender, N. (1982). Modelo de Promoción de la Salud. *Teorías de Enfermería*.

Resolución Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU (2020).

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020-MINEDU.pdf

Rodríguez, J., & Rojas, M. (2020). Desegregación y categorización del desempeño escolar: Percepciones de los equipos directivos sobre la Ley de Inclusión Escolar en dos regiones de Chile. *Revista de Estudios Teóricos y Epistemológicos En Política Educativa*, 5, 1–25. <https://doi.org/10.5212/retepe.v.5.15181.019>

Rodríguez, M. (2019). Políticas Educativas en un Mundo Global. *Barcelona: OCTAEDRO*.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *University of Rochester*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>

Salas, J. (2016). Estilos de vida saludables: Un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), 37. <https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>

- Siraj-Blatchford, J., & Romero, R. (2017). De la aplicación a la participación activa de las TIC en Educación Infantil. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 165–181.
- Tafur, G. (2021). *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna 2020*. Tesis de Pregrado. Universidad Privada de Tacna.
- The communication initiative network. (2005). *Modelo Precede-Procede*. The Communication Initiative Network. <https://www.comminit.com/node/192683>
- Vila, E. (2024). *Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado “A” del nivel secundario de la Institución Educativa “Romeritos” de Wanchaq-Cusco, 2023*. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Villalobos, J., Flórez, G., & Londoño, D. (2017). La escuela y la familia en relación con el alcance del logro académico. La experiencia de la Institución Educativa Antonio José de Sucre de Itagüí (Antioquia) 2015. *Aletheia. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo*.
- Vilugrón, F., Fernández, N., Ramírez, C., Donoso, J., & Fuentes, C. (2020). *Consumo alimentario y cumplimiento de recomendaciones dietéticas en estudiantes que ingresan a la universidad*. <https://doi.org/10.12873/402vilugron>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia de la investigación

Tema: Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>Problema general ¿Cómo se relaciona los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel del desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?</p> <p>¿Cómo se relaciona la alimentación con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física con el desempeño escolar de</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Identificar el nivel del desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la alimentación con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física con el desempeño</p>	<p>Hipótesis general Existe relación directa entre los estilos de vida saludable con el desempeño escolar, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>El nivel de los estilos de vida saludable es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>El nivel del desempeño escolar es alto en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Existe relación entre la alimentación de los estilos de vida saludable con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Existe relación entre la actividad física y el desempeño escolar de los</p>	<p>Variable 1: Estilos de vida saludable</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad física - Estado emocional <p>Variable 2: Desempeño Escolar</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Logro académico - Participación activa - Asistencia y puntualidad 	<p>Tipo de investigación: Investigación Básica</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de la investigación: No experimental</p> <p>Técnicas de recolección:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario 	<p>Población: 111 estudiantes matriculados en el año escolar 2024</p> <p>Muestra: 111 estudiantes matriculados en el año escolar 2024</p> <p>Muestreo: Muestreo no probabilístico por conveniencia</p>

<p>los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024?</p>	<p>escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Identificar la relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p>	<p>estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p> <p>Existe relación entre el estado emocional con el desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.</p>			
--	--	---	--	--	--

Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

c) Matriz de operacionalización de la variable 1

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Estilos de vida saludable	Los estilos de vida saludable se refieren a patrones de comportamiento y decisiones que contribuyen a la mejora y mantenimiento del bienestar físico, mental y social. Incluyen prácticas como una alimentación equilibrada, actividad física regular, manejo efectivo del estrés, y prevención de enfermedades mediante la participación activa en estrategias de cuidado y prevención (Bazán-Riverón et al., 2019).	La variable "estilos de vida saludable" será evaluada utilizando un cuestionario que mide seis dimensiones clave mediante 30 indicadores específicos. Estos indicadores abarcan áreas esenciales como alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud general, proporcionando una visión integral del comportamiento y las prácticas relacionadas con el bienestar.	Dimensión 1 Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de frutas/verduras - Comida chatarra - Frecuencia de comidas - Carbohidratos - Proteínas - Ingesta de agua
			Dimensión 2 Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física escolar - Deporte en tiempo libre - Deporte alto riesgo
			Dimensión 3 Estado emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Facilidad para enojarse - Cambios de humor - Energía - Reconocimiento de habilidades - Futuro no prometedor - Estrés

Fuente: Elaboración propia

d) Matriz de operacionalización de la variable 2

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Desempeño escolar	El desempeño escolar es entendido como el desenvolvimiento del estudiante dentro del ámbito escolar, ya que además de aprendizaje cognoscitivo expresado en sus calificaciones, desarrolla comportamientos de participación e interacción en actividades propias de la vida escolar (Ancalla, 2019).	Los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate. Serán medidos bajo la dimensión del logro académico, participación activa, asistencia y puntualidad. Para conocer el desempeño escolar que tienen.	Dimensión 1 Logro académico	<ul style="list-style-type: none"> - Calificaciones escolares. - Compresión del material.
			Dimensión 2 Participación activa	<ul style="list-style-type: none"> - Intervención en clases. - Actividades grupales.
			Dimensión 3 Asistencia y puntualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a clases. - Puntualidad.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3. Matriz de recolección de datos de las variables

a) Matriz de recolección de datos de la variable 1

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems o reactivos	Escala de medición
Estilos de vida saludable	Dimensión 1 Alimentación	- Consumo de frutas/verduras	1. Consumo 5 frutas y/o verduras al día.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
		- Comida chatarra	2. A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.	
			3. Agregó más azúcar de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.	
		- Frecuencia de comidas	4. Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).	
			5. Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno, comida y cena).	
		- Carbohidratos	6. Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).	
		- Proteínas	7. Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	
		- Ingesta de agua	8. Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).	

	Dimensión 2 Actividad física	- Actividad física escolar	9. Cuando estoy en la escuela, hago activación física más de 3 veces a la semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
		- Deporte en tiempo libre	10. Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	
			11. En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	
		- Deporte alto riesgo	12. Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour, otro).	
	Dimensión 3 Estado emocional	- Facilidad para enojarse	13. Me enojo con facilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
		- Cambios de humor	14. Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	
		- Energía	15. Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	
		- Reconocimiento de habilidades	16. Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	
		- Futuro no prometedor	17. Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.	
		- Estrés	18. Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	

Fuente: Elaboración propia

b) Matriz de recolección de datos de la variable 2

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems o reactivos	Escala de medición
Desempeño escolar	Dimensión 1 Logro académico	- Calificaciones escolares.	1 ¿Cuándo tienes un examen o una exposición, estudias y repasas con anterioridad?	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
			2 ¿Cuándo el docente te deja una tarea o un trabajo, lo cumples?	
		- Comprensión del material	3 ¿Tienes dificultades para comprender un tema nuevo desarrollado en clases?	
			4 ¿Con que continuidad sueles recurrir al tutor, a la biblioteca u otra fuente cuando no logras comprender un tema por completo?	
	Dimensión 2 Participación activa	- Intervención en clases.	5 ¿Qué tan seguido realizas preguntas al profesor para aclarar dudas?	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
			6 ¿Cuándo el docente termina por explicar un tema y tú tienes algo más que acotar al tema, con que frecuencia haces tu participación en esa situación?	
		- Actividades grupales.	7 ¿En un trabajo grupal, tu compromiso y colaboración es escuchada y aceptada?	
			8 ¿Te sientes cómodo al realizar trabajos de manera grupal?	
	Dimensión 3 Asistencia y puntualidad.	- Asistencia a clases.	9 ¿Con qué regularidad asistes a tus clases programadas?	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • A veces • Casi siempre • Siempre
			10 ¿Cuándo tienes algún inconveniente (mal de salud, viajes, etc.), justificas tu ausencia?	
		- Puntualidad.	11 ¿Llegas puntual a tus clases?	
			12 ¿Cuándo sientes que el tiempo te va a ganar, sueles tomar medidas para llegar puntual a tus clases?	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4. Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL E IDIOMAS
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



CUESTIONARIO

Estimado(a) estudiante del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty, del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, región Cusco, el objetivo de esta encuesta tiene fines académicos, cuya finalidad es recabar información para el proyecto de investigación “Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024”. Por ello, le pido su colaboración respondiendo de manera honesta, ya que sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

Grado:

Sección:

Sexo: (F) (M)

Edad:(años)

Cuestionario 1: Estilos de vida saludable						
Dimensión 1: Alimentación		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumo 5 frutas y/o verduras al día.					
2	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.					
3	Agrego más azúcar de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.					
4	Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).					
5	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno, comida y cena).					
6	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).					
7	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).					

8	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).					
Dimensión 2: Actividad física		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
9	Cuando estoy en la escuela, hago activación física más de 3 veces a la semana.					
10	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).					
11	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.					
12	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour, otro).					
Dimensión 3: Estado emocional		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13	Me enojo con facilidad.					
14	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).					
15	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.					
16	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.					
17	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.					

Cuestionario 2: Desempeño escolar						
Dimensión 1: Logro académico		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	¿Cuándo tienes un examen o una exposición, estudias y repasas con anterioridad?					
2	¿Cuándo el docente te deja una tarea o un trabajo, lo cumples?					
3	¿Tienes dificultades para comprender un tema nuevo desarrollo en clases?					
4	¿Con que continuidad sueles recurrir al tutor, a la biblioteca u otra fuente cuando no logras comprender un tema por completo?					
Dimensión 2: Participación activa		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5	¿Qué tan seguido realizas preguntas al profesor para aclarar dudas?					
6	¿Cuándo el docente termina por explicar un tema y tú tienes algo más que acotar al tema, con qué frecuencia haces tu participación en esa situación?					
7	¿En un trabajo grupal, tu compromiso y colaboración es escuchada y aceptada?					
8	¿Te sientes cómodo al realizar trabajos de manera grupal?					
Dimensión 3: Asistencia y puntualidad		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
9	¿Con qué regularidad asistes a tus clases programadas?					
10	¿Cuándo tienes algún inconveniente (mal de salud, viajes, etc.), justificas tu ausencia?					
11	¿Llegas puntual a tus clases?					
12	¿Cuándo sientes que el tiempo te va a ganar, sueles tomar medidas para llegar puntual a tus clases?					

Anexo 5. Validación de instrumentos por juicio de expertos



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. ASPECTOS GENERALES:

Título de la investigación: Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, Provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Cuestionario de los estilos de vida saludable y cuestionario del desempeño escolar

III. EL INVESTIGADOR: Bach. Erik Jara Merma

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
	2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
	3. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
	8. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
	9. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
	SUB TOTAL					X	
	TOTAL						65% 65%

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 65%

VALORACIÓN CUALITATIVA:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

es aplicable

Lugar y fecha: 23/Nov/2024

Firma y Posfirma del experto

DNI: 92942659

Dr. JORGE U. FERNANDEZ JARA



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. ASPECTOS GENERALES:

Título de la investigación: Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Ccoyllor Rritty del distrito de Ocongate, Provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Cuestionario de los estilos de vida saludable y cuestionario del desempeño escolar

III. EL INVESTIGADOR: Bach. Erik Jara Merma

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
	2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
	3. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
	8. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
	9. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
SUB TOTAL						80%	
TOTAL						80%	

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20):

VALORACIÓN CUALITATIVA:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Procede

Lugar y fecha: C/23/11/2024

Firma y Posfirma del experto
DNI: 23.8.1.40.47

Dr. Luis Canal Apaza



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. ASPECTOS GENERALES:

Título de la investigación: Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Coyllor Rrity del distrito de Ocongate, Provincia Quispicanchis, Cusco, 2024.

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Cuestionario de los estilos de vida saludable y cuestionario del desempeño escolar

III. EL INVESTIGADOR: Bach. Erik Jara Merma

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
	2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
	3. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
	8. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
	9. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
SUB TOTAL						80%	
TOTAL						80%	

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 80%

VALORACIÓN CUALITATIVA:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *Procede a su aplicación*

Lugar y fecha: *23/11/2024*

[Firma manuscrita]

Firma y Posfirma del experto

DNI: *42383007*

Agt. JAIME RIVAS FOLLANO

Anexo 6. Solicitud de permiso

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN-CUSCO									
SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y EMISIÓN DE CONSTANCIA										
SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SEÑOR DE CCOYLLOR-RRITTY"-OCONGATE										
Yo, Erik Jara Merma con DNI: 73532538, Bachiller en Educación, Especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco										
<p>Me dirijo a usted con el propósito de solicitar autorización para realizar trabajos de investigación con los estudiantes del tercer grado de secundaria de su prestigiosa institución, como parte de mi trabajo de tesis titulado: "Estilos de vida saludable y desempeño escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de Coyllor-Ritty del distrito de Ocongata, provincia Quispicanchis, Cusco, 2024", bajo la asesoría del Mgt. Félix G. Gonzales Surco.</p> <p>Asimismo, solicito muy amablemente que, una vez concluida esta actividad, se me otorgue una constancia que valide su realización, como evidencia del desarrollo de mi investigación.</p> <p>Quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional que requiera. Agradeciendo de antemano su apoyo, me despido de usted con mi más distinguida consideración.</p>										
Ocongata, 26 de noviembre de 2024										
Atentamente:										
 										
Bach. ERIK JARA MERMA										
<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 150px;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">RECIBIDO</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Folio: _____</td> <td style="padding: 2px;">Fecha: 26 11 24</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding: 2px;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px;">Firma: _____</td> </tr> </table>			RECIBIDO		Folio: _____	Fecha: 26 11 24			Firma: _____	
RECIBIDO										
Folio: _____	Fecha: 26 11 24									
										
Firma: _____										
Cel: Carreo electrónico:	946292077 192648@unsaac.edu.pe									

Anexo 7. Constancia de investigación

	PERU	Ministerio de Educación	Gobierno Regional Cusco	Dirección Regional de Educ. Cusco	UGEL Quispicanchi	Institución Educativa "SCR"	
---	-------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------------	-----------------------------	---

"Año del Bicentenario de la Consolidación de Nuestra Independencia y de la Commemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

CONSTANCIA DE INVESTIGACIÓN

La Institución Educativa Señor de Ccoyllor Ritty, ubicada en el distrito de Ocongate, provincia Quispicanchi, en la región Cusco, hace constar mediante la presente que el bachiller Erik Jara Merma con DNI: 73532538, ha aplicado la encuesta titulada:

"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE CCOYLLOR-RITTY DEL DISTRITO DE OCONGATE, PROVINCIA QUISPICANCHIS, CUSCO, 2024."

Dicha encuesta fue utilizada como instrumento para la recolección de información, y su aplicación se realizó a los estudiantes del tercer grado de secundaria en las siguientes fechas:

- 27 de noviembre de 2024
- 02 de diciembre de 2024
- 03 de diciembre de 2024

Se expide la presente Constancia a petición del interesado para fines que viere por conveniente.

Atentamente.

Ocongate 10 de diciembre del 2024


 Mr. Erik Jara Merma

Anexo 8. Panel fotográfico**Figura 13**

Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección A



Nota: Imágenes captadas por el investigador

Figura 14

Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección B



Nota: Imágenes captadas por el investigador

Figura 15

Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección C



Nota: Imágenes captadas por el investigador

Figura 16

Recolección de datos a los alumnos de tercer grado sección D



Nota: Imágenes captadas por el investigador