

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “LA INMACULADA”

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU y R.M. N°662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR.N°1294-2020-GREA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



ESTADO DEL ARTE:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE PERÚ

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de bachiller en
Educación

AUTORES:

Casani Bellido Juan Carlos
Cruz Velarde Wilmar Enrique
Pinedo Bellido Carlos Rando

ASESOR:

Mag. Canales Rodriguez Olivia Jesus
(<https://orcid.org/0009-0007-5544-1988>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

CAMANÁ – PERÚ

2024



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LA INMACULADA" - CAMANÁ

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU Y R.M. N° 662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en
Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR N°1294-2020-GREA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

ACTA DE EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Camaná, siendo las 04:00 p.m. del día 01/12/2024, se reunieron los integrantes del jurado evaluador:

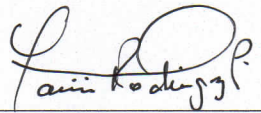
Mag. Yeni Sandra Peralta Ortega	Presidente
Mag. Yanini Milagros Rodriguez Perez	Secretario
Mag. Olivia Jesus Canales Rodriguez	Vocal

acreditados, mediante Resolución Jefatural N°122-2024-JUFC-EESP"LI", procedieron a evaluar la exposición y respuestas sobre el Trabajo de Investigación denominado **ESTADO DEL ARTE: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE PERÚ** para optar el grado académico de Bachiller en Educación.

Concluido el acto de exposición y de respuestas a las preguntas formuladas, el jurado procedió a la deliberación y dictaminó:

N°	ESTUDIANTE	DICTAMEN
1	CASANI BELLIDO, JUAN CARLOS	APROBADO POR UNANIMIDAD
2	CRUZ VELARDE, WILMAR ENRIQUE	APROBADO POR UNANIMIDAD
3	PINEDO BELLIDO, CARLOS RANDO	APROBADO POR UNANIMIDAD


MAG. YENI SANDRA PERALTA ORTEGA
D.N.I.: 30408014
PRESIDENTE


MAG. YANINI MILAGROS RODRIGUEZ PEREZ
D.N.I.: 29548069
SECRETARIO


MAG. OLIVIA JESUS CANALES RODRIGUEZ
D.N.I.: 30408712
VOCAL

ESCALA DE CALIFICACIÓN

CALIFICATIVO	DICTAMEN	CRITERIO DEL DICTAMEN
De 18 a 20	Aprobado por excelencia	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es de 18 a 20
De 16 a 17	Aprobado por unanimidad	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es de 16 a 17
De 14 a 15	Aprobado	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es de 14 a 15
De 12 a 13	Aprobado por mayoría	Cuando es aprobado por dos de los tres del jurado y el promedio del calificativo es de 12 a 13
De 00 a 11	Desaprobado	Cuando es desaprobado por dos o tres de los miembros del jurado

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTADO DEL ARTE: ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE
PERÚ**

AUTOR

**Casani Bellido Juan Carlos
Cruz Velarde Wilmar Enrique
Pinedo Bellido Carlos Rando**

RECUENTO DE PALABRAS

6980 Words

RECUENTO DE CARACTERES

37632 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

33 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

227.2KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 15, 2024 2:34 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 15, 2024 2:35 PM GMT-5

● **22% de similitud general**

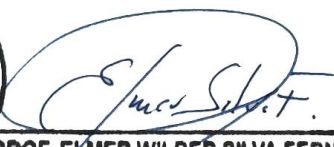
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 22% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Coincidencia baja (menos de 25 palabras)




PROF. ELMER WILDER SILVA FERNANDEZ
RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
EESP LA INMACULADA

RESUMEN

El presente estado del arte tuvo la finalidad de examinar investigaciones sobre “Estilos de vida saludables en adolescentes del Perú en el periodo comprendido entre los años 2018 y 2023”. Se inició con un registro narrativo muy exhaustivo de estudios, identificando un total de 13 investigaciones. Entre las investigaciones seleccionadas se encontraron 4 tesis de maestría, 6 de pre grado, 1 de segunda especialidad y 2 artículos científicos, publicados en bases de datos y repositorios académicos confiables. Los aspectos analizados abarcaron: los objetivos generales, teorías y teóricos, aspectos metodológicos, estrategias pedagógicas y conclusiones generales. Los resultados evidencian un interés por investigar sobre diversos estilos de vida saludables en la etapa de la adolescencia, siendo este un aspecto preponderante a tener en cuenta en el desarrollo de los jóvenes. En los estudios analizados, no se observan estrategias pedagógicas implementadas, por tal razón se concluye que es una necesidad impostergable continuar investigando en estas áreas para fortalecer la intervención educativa en el conocimiento profundo de los estilos de vida saludables.

Palabras Clave: Estilos de vida saludable, adolescentes, Perú

ABSTRACT

The purpose of this state of the art was to examine research on “Healthy lifestyles in adolescents in Peru in the period between 2018 and 2023”. It began with a very exhaustive narrative record of studies, identifying a total of 13 investigations. Among the selected investigations were 4 master's theses, 6 undergraduate theses, 1 second specialty and 2 scientific articles, published in reliable academic databases and repositories. The aspects analyzed covered: general objectives, theories and theoretical, methodological aspects, pedagogical strategies and general conclusions. The results show an interest in researching various healthy lifestyles in the stage of adolescence, this being a predominant aspect to take into account in the development of young people. In the studies analyzed, no pedagogical strategies were observed; for this reason, it is concluded that it is an urgent need to continue researching in these areas to strengthen educational intervention in deep knowledge of healthy lifestyles.

Keywords: Healthy lifestyles, adolescents, Perú.

ÍNDICE

RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
I. INTRODUCCIÓN.....	6
II. METODOLOGÍA.....	10
III. RESULTADOS	11
3.1 Estudios identificados y revisados	11
3.2 Objetivos generales	16
3.3 Teorías y Teóricos	20
3.4 Aspectos metodológicos	23
3.5 Estrategias Aplicadas	27
3.6 Conclusiones de las investigaciones.....	32
IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN	36
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
VI. ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre los estilos de vida saludable en adolescentes de Perú publicadas en el período del año 2018 al 2023	11
Tabla 2 Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.	16
Tabla 3 Teorías y teóricos significativos que sustentan las investigaciones sobre los estilos de vida saludable en adolescentes de Perú publicadas en el período del año 2018 al 2024.....	20
Tabla 4 Aspectos metodológicos de las investigaciones.....	23
Tabla 5 Estrategias y características de su aplicación	27
Tabla 6 Conclusiones Generales	32

I. INTRODUCCIÓN

Adoptar un estilo de vida saludable es esencial, ya que nos da la oportunidad de realizar las actividades que deseamos y, a la vez, nos ayuda a prevenir diversas enfermedades. También favorece una vida sana y plena, mejorando nuestra calidad de vida, fortaleciendo nuestro cuerpo y haciéndonos sentir más jóvenes. Además, nos permite mantener la motivación y la mente centrada en mantener hábitos saludables a largo plazo. Todo esto contribuye a mantener un equilibrio físico, mental y emocional en nuestra vida.

Según Palomares (2014) se pueden crear programas de sensibilización enfocados en promover estilos de vida saludables, lo que, a su vez, mejora la calidad de vida de la población en general. Estos programas deben ser modelos de recomendación, influencia y motivación que sirvan de ejemplo a seguir. Intervenir en los hábitos de vida es una de las estrategias más efectivas para prevenir enfermedades.

El propósito de este estudio es identificar los tipos de estilos de vida saludables que los estudiantes practican, entre 12 a 18 años en las instituciones educativas de nuestro país. Desde un enfoque social, resulta relevante investigar los estilos de vida, ya que ciertos aspectos, como la escasa actividad física, una alimentación inadecuada, la falta de descanso y otros hábitos, se relacionan con enfermedades no transferibles y la existencia de un estilo de vida saludable ideal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) refiere que los estilos de vida saludable se entienden como una manera de vivir en la que se integran las condiciones de vida del individuo en un sentido amplio y los patrones de comportamiento, los cuales están determinados por diversos factores socioculturales, así como de sus características personales.

Pender (1975) en su publicación "Un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva", el cual establece un marco para analizar cómo las personas toman decisiones relacionadas con el cuidado de su salud, así como acciones que realizan para prevenir enfermedades. En su modelo de "Promoción de la Salud", el autor identifica factores cognitivos y perceptuales en el individuo, los mismos que se ven influenciados, con el tiempo, por características contextuales, personales e interpersonales, lo que da lugar a la adopción por imitación de conductas que favorecen a su salud.

El modelo de promoción de la salud se fundamenta en enseñar a las personas cómo mantener un estilo de vida saludable y adoptar rutinas para beneficio de sí mismos. En el trajín diario es importante desarrollar actividades que fortalezcan la salud de las personas y las prevengan de adquirir enfermedades de riesgo con el tiempo.

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) fomenta estilos de vida saludables dentro de la comunidad educativa mediante la implementación de la cultura escolar. Un ejemplo de ello es la Resolución Ministerial N° 474-2022-MINEDU, que establece que todas las instituciones educativas de nivel básico deben realizar, de manera diaria, 10 minutos de actividad física.

En el Perfil de Egreso de los estudiantes de Educación Básica en Perú, se destaca que éstos actúan con iniciativa propia mediante su motricidad, promoviendo una vida activa y saludable, y velando por la atención y consideración de su cuerpo y de los demás. Además, interactúan de manera respetuosa en la realización de variadas actividades físicas y en su vida cotidiana. Por tal motivo, el área de Educación Física fomenta el desarrollo de estas habilidades a través de sus tres competencias.

Según el MINEDU (2016), la competencia "Asume una vida saludable" implica que los alumnos desarrollen un análisis reflexivo sobre su salud, adoptando prácticas autónomas que contribuyen a mejorar su calidad de vida. Esto refiere entender la conexión entre una vida saludable y el bienestar, de la misma manera destacar la importancia de la actividad física para alcanzar un organismo sano y libre de enfermedades, una alimentación balanceada e higiene personal, todo ello en función de los recursos y el contexto sociocultural, promoviendo la prevención de enfermedades.

Es crucial adoptar un estilo de vida saludable, ya que promueve nuestro bienestar tanto físico como mental y emocional. Esto nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, optimizar el metabolismo basal y disminuir trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Asimismo, al integrar hábitos saludables, podemos comprender y valorar los beneficios de este estilo de vida, que desempeña un papel fundamental en la mejora de nuestra salud a lo largo de todas las etapas de la vida.

Preguntas problemáticas:

1. ¿Cuál es el estado de las investigaciones, publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?
2. ¿Cuáles son los objetivos planteados en las investigaciones publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?
3. ¿Cuáles son las principales teorías y teóricos que fundamentan las investigaciones publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?
4. ¿Cuáles son las características metodológicas de las investigaciones publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?
5. ¿Cuáles son las características de las propuestas aplicadas en las investigaciones publicadas entre los años 2018 al 2023 sobre los estilos de vida saludable en los adolescentes del Perú?
6. ¿Cuáles fueron las conclusiones a las que arribaron las investigaciones publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?
7. ¿Qué hallazgos significativos se han identificado en las investigaciones publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú?

Objetivos

1. Presentar las investigaciones, publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú.
2. Identificar los objetivos generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú.

3. Enunciar teorías y teóricos más relevantes que fundamentan las investigaciones, publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú.
4. Analizar los aspectos metodológicos de las investigaciones, publicadas entre los años 2018-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú.
5. Analizar investigaciones sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú en el periodo comprendido entre los años 2018 al 2023
6. Analizar las conclusiones generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2017-2023, sobre los estilos de vida saludable en adolescentes del Perú.
7. Identificar los hallazgos más significativos del análisis de investigaciones publicadas entre 2018 y 2023 sobre los estilos de vida saludable en adolescentes en el Perú.

II. METODOLOGÍA

Para establecer el estado actual del tema, se llevó a cabo una revisión documental de tipo narrativo. Una vez definido el tema de interés, referente a los estilos de vida saludable en adolescentes de Perú, se inició la búsqueda de investigaciones en bases de datos como Google Académico, RENATI y ALICIA CONCYTEC. Las investigaciones seleccionadas, por elección de los autores, se limitaron a tesis de maestría, pregrado, segunda especialidad y artículos en revistas científicas, y se consideraron solo aquellas publicadas entre los años 2018 y 2023.

El registro de información incluyó únicamente publicaciones en español y de acceso abierto. Se llevó a cabo en los motores de búsqueda utilizando los términos: estilos de vida en adolescentes de Perú.

Para la búsqueda, se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Esas consideraciones abarcaron información sobre estilos de vida en adolescentes, efectuados en Perú, durante los últimos 6 años, enfocados en la educación básica regular, así como tesis de posgrado y artículos. En cambio, se excluyeron estudios previos a 2014, 2016 y 2017, aquellos que no se referían específicamente al desarrollo de estilos de vida, y estudios que involucraban a población de educación superior. Al final, se identificaron 13 investigaciones que cumplieron con los criterios de inclusión.

La herramienta utilizada para analizar las publicaciones seleccionadas que conforman el estado del arte fue una bitácora de análisis. La matriz de esta bitácora incluyó información sobre: motor de búsqueda, URL, título, palabras clave, autor(es), año de investigación, año de publicación, país y región, tipo de investigación, objetivos, población, muestra, tesis, propósitos, conceptos clave, definiciones operacionales y teóricas, teorías, ideas principales, conclusiones, recomendaciones y referencias.

III. RESULTADOS

3.1 Estudios identificados y revisados

Tabla 1

Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre el juego como estrategia para el desarrollo del pensamiento lógico en los niños de educación inicial de Perú y Ecuador publicadas en el período del año 2017 al 2024

N°	AÑO DE PUBLICACIÓN	AÑO DE ESTUDIO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS REGIÓN LOCALIZACIÓN	TIPO DE DOCUMENTO	GRADO/ LICENCIATURA	ENTIDAD UNIVERSITARIA REVISTA QUE PUBLICA	LOCALIZACIÓN DE FUENTE BIBLIOGRÁFICA DIGITAL
1	2023	2022	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos-2022	Sánchez Moro Rosa Victoria	Perú Lima Los Olivos	Tesis	Pre grado	Universidad Privada San Juan Bautista	GOOGLE ACADÉMICO
2	2023	2022	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022	Gonzales Villafuerte Beatriz Pamela	Perú Moquegua Moquegua	Tesis	Pre grado	Universidad Continental facultad de ciencias de la salud	ALICIA CONCYTEC

3	2023	2022	Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E. San Martín de Socabaya, Arequipa 2022	Vásquez Mendiola, Andrea del Carmen	Perú Arequipa Socabaya	Tesis	Maestría	Universidad Católica Santa María	GOOGLE ACADÉMICO
4	2022	2022	Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria en un distrito de Puno	Mamani Ccari Yaqueline Milagros	Perú Puno Lampa	Artículo		Revista Investigación e Innovación	GOOGLE ACADÉMICO
5	2022	2022	Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022	Zegarra Soto Alexandra	Perú Lima Lima Norte	Artículo		Revista Científica Cuidado & Salud Pública	GOOGLE ACADÉMICO
6	2021	2019	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019	Sánchez Valerio William Porfirio	Perú Huara Santa María	Tesis	Maestría	Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión	RENATI

7	2021	2019	Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. distrito Santiago de Chocorvos. Huancavelica-2019	Cayani Cáceres, Alicia Gabriela	Perú Huancavelica a Santiago de Chocorvos	Tesis	Maestría	Universidad Católica de Santa María	GOOGLE ACADÉMICO
8	2021	2019	Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II	Contreras Torre Doris Carina Mendoza Bello Jacqueline Lorena	Perú Lima Comas	Tesis	Pre grado	Universidad Autónoma de Ica	GOOGLE ACADÉMICO
9	2019	2019	Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019	Tito Quispe de Herrera Elena Rosa	Perú Huancayo Huancan	Tesis	Segunda Especialidad	Universidad Nacional de Huancavelica	GOOGLE ACADÉMICO
10	2019	2019	Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo.	Soriano Beraun Fredy Jesús Ramos Tiza, Dominica Sabina	Perú Huancayo Huancayo	Tesis	Pre grado	Universidad Nacional del Centro del Perú	GOOGLE ACADÉMICO

11	2019	2018	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia Barrios Altos Lima	Sánchez Larrea Luz Irene	Perú Lima Barrios Altos	Tesis	Pre grado	Universidad Ricardo Palma	GOOGLE ACADEMICO
12	2019	2017	Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017	Edquén Medina, María Yaneth	Perú Cajamarca Chota	Tesis	Pre grado	Universidad Nacional Autónoma de Chota	RENATI
13	2018	2018	Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018	Falcón Chambilla de Safra, Yesenia Vilma	Perú Lima Lima	Tesis	Maestría	Universidad San Martín de Porras	ALICIA CONCYTEC

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 1

La tabla 1 muestra que el total de estudios investigados son 13, provenientes de diferentes localidades del Perú.

En cuanto a los tipos de investigación, se contempla que 6 son tesis de pregrado, 4 se refieren a maestrías, 1 a segunda especialidad, y 2 son artículos científicos. Asimismo, se resalta que los estudios revisados han sido realizados con poblaciones estudiantiles de diversas ciudades del Perú, incluyendo Lima, Moquegua, Arequipa, Puno, Huara, Huancavelica, Huancayo y Cajamarca.

La Universidad Católica Santa María destaca con 2 estudios, mientras que las siguientes universidades presentan 1 estudio cada una: Universidad Privada San Juan Bautista, Universidad Continental, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Universidad Autónoma de Ica, Universidad Nacional de Huancavelica, Universidad Nacional del Centro del Perú, Universidad Ricardo Palma, Universidad Nacional Autónoma de Chota y Universidad San Martín de Porras. Además, las revistas científicas Revista Investigación e Innovación y Revista Científica Cuidado & Salud Pública, también cuentan con 1 estudio cada una.

En lo que respecta al período de publicación, los estudios abarcan desde 2018 hasta 2023. Las fuentes bibliográficas utilizadas para la localización de los estudios incluyen principalmente Google Académico, RENATI y ALICIA CONCYTEC, siendo Google Académico la plataforma que alberga la mayor cantidad de investigaciones. Este conjunto de estudios contribuye significativamente a la comprensión de los estilos de vida en adolescentes peruanos y su confección con diversos factores sociales y educativos.

3.2 Objetivos generales

Tabla 2

Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.

N°	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVO GENERAL	PAÍS AUTORES
1	2023	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos-2022	Determinar el estilo de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes los Olivos, Marzo 2022	Perú Sánchez Moro, Rosa Victoria
2	2023	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022	Identificar los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa, Moquegua, en el 2022.	Perú Gonzales Villafuerte Beatriz Pamela
3	2023	Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E. San Martin de Socabaya, Arequipa 2022	Establecer la repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E San Martin de Socabaya, Arequipa 2022.	Perú Vásquez Mendiola, Andrea del Carmen
4	2022	Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria en un distrito de Puno	Determinar los estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú.	Perú Mamani Ccari Yaqueline Milagros

5	2022	Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima norte, 2022	Determinar los estilos de vida en los adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022.	Perú Zegarra Soto Alexandra
6	2021	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la Institución Educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019	Determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019.	Perú Sánchez Valerio William Porfirio
7	2021	Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. distrito Santiago de Chocorvos. Huancavelica-2019	Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos alimentarios de los adolescentes entre los 12 años a 17 años de edad de la I. E. Juan Pablo Vizcardo Guzmán del distrito de Santiago de Chocorvos - Huancavelica.	Perú Cayani Cáceres, Alicia Gabriela
8	2021	Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II	Determinar el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do y 3er año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II.	Perú Contreras Torre Doris Carina Mendoza Bello Jacqueline Lorena
9	2019	Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019	Determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019.	Perú Tito Quispe de Herrera Elena Rosa

10	2019	Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo.	Determinar el estilo de vida saludable de los estudiantes según el género y frecuencia de práctica deportiva en las instituciones educativas de la UGEL.	Perú Soriano Beraun Fredy Jesús Ramos Tiza, Dominica Sabina
11	2019	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia barrios altos Lima	Determinar los estilos de vida en los estudiantes de 3° y 4° grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial “Señor de la Misericordia”, Barrios Altos – Cercado de Lima, 2018.	Perú Sánchez Larrea Luz Irene
12	2019	Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017	Relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017.	Perú Edquén Medina, María Yaneth
13	2018	Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018	Establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de Educación Secundaria de Lima en el 2018.	Perú Falcón Chambilla de Saфра, Yesenia Vilma

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 2

La presentación de los objetivos de las 13 investigaciones analizadas es de gran importancia, ya que evidencian el interés y el propósito que impulsaron a los investigadores en su trabajo.

Estos objetivos se organizan en función de las intenciones de los objetivos generales:

1. Objetivos para fundar la relación de una variable sobre otra

- a. Vázquez (2023), W. Sánchez (2021) y Falcón (2018) establecen y analizan la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes en diversas instituciones educativas del Perú.
- b. Relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, de acuerdo al autor Edquén (2019).

2. Objetivos que identifican los estilos de vida

- a. Determinar e identificar los estilos de vida de los adolescentes en diversas I.E. de Perú, centrándose en factores como rutinas alimentarias, actividad física y su relación con el estado nutricional, fue el objetivo de 9 autores: R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Mamani (2022), Zegarra (2022), Cayani (2021), Contreras y Mendoza (2021), Tito (2019) y L. Sánchez (2019).
- b. Determinar el estilo de vida de los estudiantes según el género y frecuencia de práctica deportiva en las Instituciones Educativas, fue el objetivo de los autores: Soriano y Ramos (2019).

3.3 Teorías y Teóricos

Tabla 3

Teorías y teóricos significativos que sustentan las investigaciones sobre el juego como estrategia para el desarrollo del pensamiento lógico en los niños de educación inicial de Perú y Ecuador publicadas en el período del año 2017 al 2024

TEORÍA	TEÓRICOS	AUTORES QUE REFIEREN LAS TEORÍAS
Estilo de vida	OMS	Gonzales (2023), Vásquez (2023), Contreras & Mendoza (2021), R. Sánchez (2023), Mamani (2022), Zegarra (2022), Edquén (2019)
Promoción de la salud	Nola Pender	Vásquez (2023), Zegarra (2022), W. Sánchez (2021), L. Sánchez (2019), Edquén (2019)
Teoría socio cultural	Lev Vygotsky	Cayani (2021), Tito (2019), Edquén (2019), Falcón (2018)
Teoría del Desarrollo Cognitivo	Jean Piaget	R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Mamani (2022), Tito (2019)
Estilo de Vida	Alfred Adler	Soriano & Ramos (2019)

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 3

En la revisión de las 13 investigaciones que componen el estado del arte, se han destacado a los teóricos más importantes sobre el tema estilos de vida saludable en los adolescentes.

Teoría Estilos de vida según la OMS

Para la OMS es importante generar hábitos saludables desde la niñez, ya que esto promueve por un lado el bienestar físico y por otro el mental y ayuda a prevenir enfermedades. Es clave que desde temprana edad se adopten prácticas como una buena alimentación, actividad física regular y una adecuada gestión emocional, lo cual facilita un crecimiento óptimo y saludable.

Por lo tanto, Gonzáles (2023), Vásquez (2023), Contreras & Mendoza (2021), R. Sánchez (2023), Mamani (2022), Zegarra (2022) y Edquén (2019) resaltan su importancia porque en la adolescencia se incrementan las probabilidades de prevenir problemas de salud en la adultez.

Teoría de Promoción de la salud de Nola Pender

Sustenta el trabajo de Vásquez (2023), Zegarra (2022), W. Sánchez (2021), L. Sánchez (2019), Edquén (2019), resaltando la importancia de mejorar la salud mediante comportamientos o hábitos que promuevan el bienestar y no solo evitar las enfermedades. Además, en esta teoría se considera que cada persona se sienta motivada para realizar los cambios deseados, pero dependerá de su autoconfianza, de los beneficios que percibe en el cambio, las influencias sociales y el entorno, porque pueden fortalecer el compromiso hacia estilos de vida positivos o también frenarlos.

Teoría sociocultural de Lev Vygotsky

Las investigaciones de Cayani (2021), Tito (2019), Edquén (2019), Falcón (2018), consideran la teoría de Vygotsky por los antecedentes familiares y el entorno, es decir son factores que moldean la personalidad o el desarrollo de un individuo como al elegir su alimentación. Se involucran en la selección de productos que pueden ser saludables o poco beneficiosos, jugando un papel decisivo para su salud.

Además, se menciona que la función de los padres de familia y los docentes es elemental en la transmisión de conocimientos y principios que contribuyan a desarrollar una relación consciente con la alimentación, promoviendo así una forma de vida saludable.

Teoría de las Etapas del desarrollo humano de Jean Piaget

En los estudios de R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Mamani (2022) y Tito (2019) hacen alusión a las operaciones formales de Jean Piaget, centrándose en la adolescencia, siendo un periodo donde exploran su identidad, desarrollan la autonomía permitiéndoles cuestionar normas y valores sociales. En esta etapa, experimentan cambios en sus emociones, en su cuerpo y en sus interacciones. Por lo tanto, comienzan a pensar de manera más analítica, sensata, evalúan riesgos y beneficios de las situaciones. Hecho fundamental para que puedan tomar decisiones saludables y cuidar de su propio bienestar.

Teoría de Estilos de Vida de Alfred Adler

De acuerdo con la investigación de Soriano y Ramos (2019), citando a Alfred Adler (1961), se destaca que las características que las personas desarrollan a lo largo del tiempo y en los diversos contextos en los que interactúan constituyen la base principal para adoptar hábitos y costumbres que promuevan una buena salud. Los factores relacionados con los estilos de vida saludable influyen directamente en el bienestar de las personas dentro de sus entornos, transformándose en comportamientos o estilos de vida que varían según la personalidad y el círculo social de cada individuo.

3.4 Aspectos metodológicos

Tabla 4

Aspectos metodológicos de las investigaciones

N°	TÍTULOS	ENFOQUE	TIPO	DISEÑO	POBLACIÓN	MUESTRA
1	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos-2022	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	50 Estudiantes	50 Estudiantes
2	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	112 Estudiantes	87 Adolescentes de 4° y 5° de secundaria
3	Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E. San Martín de Socabaya, Arequipa 2022	Cuantitativo	Descriptivo Explicativo	No experimental	100 Adolescentes	100 Adolescentes
4	Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria en un distrito de Puno	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	852 Adolescentes	265 Estudiantes
5	Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima norte, 2022	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	92 Adolescentes	92 Adolescentes
6	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la Institución Educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María - 2019	Cuantitativo	Correlacional	No experimental	50 Estudiantes	50 Estudiantes
7	Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. distrito Santiago de Chocorvos. Huancavelica-2019	Cuantitativo	Relacional	No experimental	50 Adolescentes	56 Adolescentes

8	Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	129 estudiantes	51 Estudiantes
9	Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019	Cuantitativo	Descriptivo Simple	No experimental	555 Adolescentes	80 Adolescentes
10	Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo.	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	114 Estudiantes	114 Estudiantes
11	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia barrios altos Lima	Cuantitativo	Descriptivo	No experimental	130 Estudiantes	98 Estudiantes de 3° y 4° de Secundaria
12	Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017	Cuantitativo	Relacional	No experimental Transversal	2363 Estudiantes	692 Estudiantes
13	Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018	Cuantitativo	Correlacional	No experimental	273 Adolescentes	242 Adolescentes

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 4

En cuanto al análisis de los caracteres metodológicos de los estudios publicadas se identifica lo siguiente:

Enfoque de los estudios

Los 13 estudios son de enfoque cuantitativo. Analizan varios aspectos relacionados con los diversos estilos de vida en una comunidad adolescente, recogen datos mediante una evaluación, miden el estado nutricional y su relación con las variables demográficas y académicas.

1. Tipo de estudio

Investigaciones básicas o descriptivas

Se encontraron siete estudios como los de R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Mamani (2022), Zegarra (2022), Soriano y Ramos (2019) centrados en la obtención de conocimientos teóricos sobre los estilos de vida en estudiantes adolescentes.

Investigaciones Correlacionales

Se hallaron cuatro estudios correlacionales de Cayani (2021), W. Sánchez (2021) Falcón (2018) y Edquén (2019), los autores examinan la asociación entre variables, sin influenciar de manera directa, pero aportan saberes para que luego se pueda implementar programas que fomenten estilos de vida saludables en esta población.

Investigaciones de Campo

El análisis de campo hecho por Vázquez (2023), tiene como objetivo observar y analizar las prácticas alimenticias de los adolescentes en una institución educativa. Lo cual, obtendrá información en condiciones reales, brindando una comprensión más profunda de sus estilos de vida.

Investigaciones Observacionales

Un estudio observacional como el de Tito (2019), emplearon cuestionarios en un centro de salud y observó el proceder o las características de los sujetos sin participar o manipular las variables.

2. Diseños de Investigación

En estudios con diseño no experimental se resumieron un total de siete estudios. Los autores que coinciden en este enfoque son: R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Zegarra (2022), Soriano y Ramos (2019), Contreras y Mendoza (2021), L. Sánchez (2019).

Las investigaciones con diseño transversal se presentan cuatro, cuyos responsables son: Edquén (2019), Mamani (2022), W. Sánchez (2021) y Cayani (2021).

El diseño explicativo es presentado en una investigación: Vázquez (2023).

Para concluir se han precisado las investigaciones de Tito (2019) y de Falcón (2013) con diseño descriptivo.

3. Población y muestra

La población y muestra corresponden preferencialmente a adolescentes, así podemos ver en los estudios de R. Sánchez (2023), Gonzales (2023), Mamani (2022), Zegarra (2022), Cayani (2021), Contreras y Mendoza (2021), Tito (2019) y L. Sánchez (2019). Vázquez (2023), W. Sánchez (2021) y Falcón (2018) Edquén (2019) Soriano y Ramos (2019).

3.5 Estrategias Aplicadas

Tabla 5

Estrategias y características de su aplicación

N°	TÍTULO	AUTOR AÑO PAÍS	NOMBRE DE LA PROPUESTA/ ESTRATEGIA	CARACTERÍSTICA DE LA ESTRATEGIAS
1	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos-2022	Sánchez Moro Rosa Victoria 2023 Perú	No Presenta	
2	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022	Gonzales Villafrute Beatriz Pamela 2023 Perú	No presenta	
3	Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E. San Martín de Socabaya, Arequipa 2022	Vásquez Mendiola, Andrea del Carmen 2023 Perú	No presenta	

4	Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria en un distrito de Puno	Mamani Ccari Yaqueline Milagros 2022 Perú	No presenta
5	Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima norte, 2022	Zegarra Soto Alexandra 2022 Perú	No presenta
6	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la Institución Educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019	Sánchez Valerio William Porfirio 2021 Perú	No presenta
7	Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. distrito de Santiago de Chocorvos. Huancavelica-2019	Cayani Cáceres, Alicia Gabriela 2021 Perú	No presenta

8	Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas;2019-II	Contreras Torre Doris Carina Mendoza Bello Jacqueline Lorena 2021 Perú	No presenta
9	Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan,2019	Tito Quispe de Herrera Elena Rosa 2019 Perú	No presenta
10	Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo.	Soriano Beraun Fredy Jesús Ramos Tiza, Dominica Sabina 2019 Perú	No presenta
11	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia barrios altos Lima	Sánchez Larrea Luz Irene 2019 Perú	No presenta

12	Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017	Edquén Medina, María Yaneth 2019 Perú	No presenta
----	--	---	-------------

13	Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018	Falcón Chambilla de Safra, Yesenia Vilma 2018 Perú	No presenta
----	--	---	-------------

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 5

Se observa que ninguna de las 13 investigaciones comprendidas en los años 2018 al 2023 incluidas en el estado del arte denominado “Estilos de vida saludable en adolescentes de Perú” presenta un diseño de tipo experimental.

3.6 Conclusiones de las investigaciones

Tabla 6

Conclusiones Generales

N°	TÍTULO DE LAS INVESTIGACIONES	AUTORES AÑO DE ESTUDIO	CONCLUSIÓN GENERAL
1	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos-2022	Sánchez Moro Rosa Victoria 2022	El estilo de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Genes-los Olivos marzo 2022 es saludable lo que indica que la mayoría de los adolescentes practican conductas adecuadas para su salud.
2	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022	Gonzales Villafructe Beatriz Pamela 2022	Los estilos de vida de los adolescentes escolares son saludables en un 79.31 %. Los adolescentes de sexo femenino y de 16 años son los que presentaron mayor frecuencia de estilos de vida saludables.
3	Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de la I.E. San Martín de Socabaya, Arequipa 2022	Vásquez Mendiola, Andrea del Carmen 2022	Existe repercusión en los estilos de vida con el estado nutricional de los adolescentes. La prueba chi cuadrado muestra un grado de significancia <0.05, habiendo relación estadística significativa por lo que se aprueba la hipótesis.
4	Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria en un distrito de Puno	Mamani Ccari Yaqueline Milagros 2022	Se concluye que la mayoría de adolescentes de las instituciones educativas del distrito de Lampa tienen un estilo de vida bajo y el dominio más afectado es el social con un estilo de vida bajo; siendo la dimensión más afectada la de familiares y amigos con un estilo de vida bajo, en el dominio físico, la dimensión nutrición es la más afectada con un estilo de vida bajo y en el dominio psicológico, la dimensión más afectada es la imagen interior con un estilo de vida bajo.

5	Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima norte, 2022	Zegarra Soto Alexandra 2022	Los estilos de vida predominaron el nivel regular, bueno, malo, excelente y existente de peligro.
6	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la Institución Educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019	Sánchez Valerio William Porfirio 2019	Existe asociación estadística significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, del Distrito de Santa María 2019, debido que el valor de $p=0.000<0.05$ del Chi cuadrado de Pearson está por debajo del nivel de significancia.
7	Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. distrito Santiago de Chocorvos. Huancavelica- 2019	Cayani Cáceres, Alicia Gabriela 2019	Existe una relación significativa por el valor $p<0.05$ entre los estilos de vida pocos saludables y los hábitos alimentarios regulares de los adolescentes de 12 a 17 años de edad de la IE Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, encontrando un coeficiente de correlación positiva.
8	Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II	Contreras Torre Doris Carina Mendoza Bello Jacqueline Lorena 2019	En cuanto al Nivel de estilos de vida, nos permite observar que 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero.

9	Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019	Tito Quispe de Herrera Elena Rosa 2019	Los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan en el año 2019 fueron; No saludables 1,3%, poco saludables el 10,0%, saludables en un 75,0% y muy saludables en un 13,7%.
10	Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo.	Soriano Beraun Fredy Jesús Ramos Tiza, Dominica Sabina 2019	El estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de Micaela Bastidas y Politécnico Túpac Amaru según género y frecuencia de la práctica deportiva es regular según los datos obtenidos (91.7% y 93%) respectivamente.
11	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia barrios altos Lima	Sánchez Larrea Luz Irene 2018	Los estudiantes tienen estilos de vida no saludable en cuanto a su nutrición debido al consumo de comidas chatarras y gaseosa, bajo consumo de una alimentación saludable y al no tener horarios fijos de alimentación.
12	Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017	Edquén Medina, María Yaneth 2017	Los estudiantes de las instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de Chota-2017 mayormente presentan estilos de vida saludables; siendo las dimensiones estudiadas: condición, actividad física y deporte; recreación y manejo del tiempo libre; hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y sueño.
13	Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018	Falcón Chambilla de Safra, Yesenia Vilma 2018	No se encontró relación entre el estado nutricional en adolescentes y los estilos de vida identificados por el instrumento FANTÁSTICO. Se encontró asociación entre el estado nutricional y tres conductas de los estilos de vida de los adolescentes: “mi alimentación diaria es balanceada”, “tomo bebidas que contengan cafeína” y “me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma cómo me veo” Respecto al estilo de vida, en las categorías “Felicitaciones” y “Estás en camino” se identificó una mayor frecuencia de estudiantes varones mientras que en la categoría “algo bajo podrías mejorar” el mayor porcentaje fueron mujeres.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 6

Se establecieron similitudes y diferencias en las conclusiones obtenidas de los 13 estudios.

Vázquez (2023), Mamani (2022), R. Sánchez (2023), L. Sánchez (2019), Soriano y Ramos (2019) concuerdan en sus conclusiones al presentar bajos porcentajes que demuestran un estilo de vida poco saludable en los adolescentes, se pueden relacionar con factores sociales y familiares que no incitan hábitos que favorezcan su bienestar. También, revelan que hay estudiantes con sobrepeso y otros con un estado nutricional tolerable por lo que la actividad física lo practican con regularidad.

En cambio, Tito (2019), Zegarra (2022) y Gonzales (2023) obtienen que un 72.5% a 79.31% de los adolescentes practican estilos de vida saludables. A pesar de estos datos positivos, se destaca la necesidad de continuar promoviendo estos hábitos, incluyendo programas de concientización, ya que aún hay adolescentes que no logran adoptar prácticas saludables.

Cayani (2019) y L. Sánchez (2019) concluyen que existen hábitos alimentarios inadecuados, resaltando la ingesta de comida chatarra, gaseosas y un bajo consumo de nutrientes. Asimismo, una falta de horarios fijos de alimentación lo que contribuye a la irregularidad de sus hábitos y a tener serios problemas de salud.

Contreras y Mendoza (2021), Edquén (2019) obtuvieron que la mayoría de estudiantes practican un estilo de vida saludable, pero los resultados en la escuela se vieron afectados en otros aspectos por la ingesta de sustancias alcohólicas e ilícitas y la calidad del sueño.

Finalmente, Falcón (2018) se observan distinción entre hombres y mujeres en diversos estilos de vida saludable, registrando en varones conductas más saludables en comparación con las mujeres. Adicionalmente, concuerdan en áreas de mejora para que los adolescentes alcancen una mejor calidad de vida, esto implica no tener un uso excesivo de los medios digitales, el consumo de cafeína y trabajar en la aceptación personal.

IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN

CONCLUSIONES

PRIMERA: La investigación fue realizada en 13 estudios relacionados al tema de Estilos de Vida Saludables en Adolescentes De Perú, en los periodos de los años desde el 2017 al 2022, donde la población estudiantil fluctúa ente las edades de 12 a 18 años de edad.

Donde el 46.15% son tesis Pregrado, el 30,75%, son tesis de Maestrías; 15,40% artículos y 7,70% son tesis de segunda especialidad, siendo Google Académico quien arrojo más estudios de búsqueda en cuanto al tema de estilos de vida saludables en Perú. De los 13 estudios realizados se observa que es en la sierra peruana donde se desarrollaron dichos estudios.

SEGUNDA: Los Estilos De Vida Saludable en Perú, según los estudios realizados están relacionados con las practicas que buscan el bienestar en las dimensiones físico, mental y social, donde incluye la alimentación, el descanso, el ejercicio, adicciones.

Además, debemos tener interés en cuidar la salud mental, los distintos comportamientos del adolescente en las distintas etapas de su vida, donde no le da importancia al cuidado de su salud, lo que favorece la aparición de diversas enfermedades como depresión, obesidad y ansiedad, insomnio, problemas de autoestima; es por ello que debemos, según los estudios realizados revertir en las aulas.

TERCERA: Es significativo que, en cuanto a bases teóricas más relevantes de las investigaciones analizadas, el 38.45%, hace referencia a la teoría OMS, un 30.75% considera la teoría de promoción de la salud de Nola Pender; así mismo otro 15.40% se refiere a la teoría sociocultural de Lev Vygotsky y otro 15.40% a la teoría de las etapas del desarrollo humano de Jean Piaget, de igual manera, en la teoría de estilos de vida de Alfred Adler no se encuentran

coincidencias.

- CUARTA:** En cuanto a los aspectos metodológicos de los estudios, sobresale el enfoque cuantitativo descriptivos con un 53.80%, de campo un 7.70%; descriptiva correlacional 15.40%, en observación 7.70% y Relacional con un 15.40% los problemas de estudios se dieron en adolescentes desde los 12 a 18 años; en edad escolar.
- QUINTA:** No se encontraron estudios de tipo experimental, priman los estudios de tipo cuantitativo descriptivo no experimental.
- SEXTA:** Los distintos estudios arrojan que la mayoría de la población estudiantil entre los 12 a 18 años tiene un estilo de vida no saludable, en cuanto a su nutrición debido al excesivo consumo de comida chatarra y poca actividad física, al no tener horarios adecuados de sueño sumado a esto el consumo de sustancias nocivas.
- SÉPTIMA:** Durante el periodo analizado, son limitados los estudios sobre el tema en cuestión que sean trabajos de postgrado y que hayan sido publicados en revistas científicas. Además, son pocos los trabajos que sugieren intervenciones pedagógicas relacionadas con nuestra Área. Se concluye que existe una oportunidad para continuar con la investigación y proponer estrategias innovadoras que faciliten el desarrollo de estilos de vida saludables en los estudiantes de la educación básica en Perú.

REFLEXIÓN

El tema investigado es relevante, y los hallazgos encontrados en el estado del arte actual sobre los diversos estilos de vida saludables de los estudiantes adolescentes en Perú nos motivan, como docentes de Educación Física, a seguir explorando e innovando en las realidades educativas en las que trabajamos, con el propósito de incentivar mejores hábitos y estilos de vida saludables entre los estudiantes adolescentes, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también el emocional y social. El aprendizaje obtenido ha sido invaluable, ya que no solo nos permite mejorar nuestras prácticas pedagógicas, sino que, al compartir este estado del arte con la comunidad investigadora, ponemos a disposición de todos los interesados un recurso útil que puede contribuir al desarrollo de proyectos educativos y de salud en diversos contextos, favoreciendo un impacto positivo en la formación integral de los jóvenes.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cayani, A. G. (2021). *Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzman, distrito Santiago de Chocorvos Huancavelica-2019* [tesis de maestría, Universidad Católica Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/6283bbec-a7a5-477f-8b5f-c3dd954247d5>
- Contreras, D. C., & Mendoza, J. L. (2021). *Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I. E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de comas; 2019-II* [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1277>
- Edquén, M. Y. (2019). *Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota-2017* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Chota]. Repositorio Institucional UNACH. <https://repositorio.unach.edu.pe/items/e7245ea0-2fa4-4f96-9aa0-7296ae2c66fe>
- Falcón, Y. V. (2018). *Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018* [tesis de maestría, Universidad San Martín de Porras]. Repositorio Institucional USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11926>
- Gonzales, B. P. (2023). *Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa, Moquegua 2022* [tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>

- Mamani, Y. M. (2022). Estilos de vida en adolescentes de Instituciones Educativas de nivel secundaria de un distrito de puno. *Revista Investigación e Innovación*, 2(1).
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369>
- Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud* [tesis de maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional UPC.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf?sequence=2
- Pender, N. (1975). *Promoción de la salud* [tesis de licenciatura, Fundación Universitaria de Areandina]. Repositorio Institucional AREANDINA.
<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/73d19bea-28fe-4a6a-806a-335cdb6dc143/content#:~:text=Es%20importante%20fomentar%20las%20conductas,el%20proceso%20de%20la%20salud.&text=Relacionar%20las%20caracter%C3%ADsticas%20y%20experiencias.un>
- Sánchez, L. I. (2019). *Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia Barrios Altos Lima* [tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional URP.
<https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/795c6840-fdd6-4fe1-b9a8-82971cee93fd>
- Sanchez, R. V. (2023). *Estilos de vida de los adolescente de 3° a 5° de secundaria de la institución Educativa Genes-los Olivos-2022* [tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio Institucional UPSJB. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3a55834b-6ce7-484e-b05f-b60ba38ced23>
- Sanchez, W. P. (2021). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Privada "San Fernando" distrito de Santa María- 2019* [tesis de maestría, Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión]. Repositorio Institucional UNJFSC.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4528>

- Soriano, F. J., & Ramos, D. S. (2019). *Estilos de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas de la Ugel Huancayo* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5622>
- Tito, E. R. (2019). *Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de Salud de Huancan, 2019* [tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional UNH. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8fef6953-6ab4-4013-b3fb-9d27e0bca171/content>
- Vasquez, A. (2023). *Repercusión de los estilos de vida en el estado nutricional en tiempos de pandemia en adolescentes de 14 a 18 años de I. E. San Martin de Socabaya, Arequipa 2022. 2023* [tesis de maestria, Universidad Catolica Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/41d291cc-afff-4195-b30f-e1a1de23acc4>
- Zegarra, A. (2022). Estilos de vida saludable en adolescentes de una Institución Educativa privada ubicada en Lima norte, 2022. *Revista Científica Cuidado & Salud Pública*, 2(2). <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47>

VI. ANEXOS

BITÁCORA PARA ORGANIZAR LOS RESULTADOS DE UNA BÚSQUEDA DE FUENTES

N°	ELEMENTOS ANALIZADOS	DOCUMENTO 1	DOCUMENTO 2	DOCUMENTO 3	DOCUMENTO 4
1	MOTOR DE BÚSQUEDA	REPOSITORIO UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA	REPOSITORIO UNIVERSIDAD CONTINENTAL	REPOSITORIO UCSM	https://revistas.unibg.edu.pe/index.php/irccs/article/view/1363
2	URL (link del documento)	https://repositorio.upajb.edu.pe/item/3a55834b-6cc7-484e-b05f-b60ba38ced23	https://hdl.handle.net/20.500.12394/13006	https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0079e128-4def-4b39-9ad9-7d3a86903233/content	file:///C:/Users/PC/Downloads/06-Articulo5_MamaniCari.pdf
3	TÍTULO	Estilos de vida de los adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la institución educativa genes-los olivos-2022	Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022	"REPERCUSIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS DE LA I.E SAN MARTIN DE SOCABAYA, AREQUIPA 2022	Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno
4	PALABRAS CLAVE	Estilo de vida, Adolescentes, Alumnos	ESTILOS DE VIDA	ESTADO NUTRICIONAL,	adolescente, estilo de vida, estudiantes

1	MOTOR DE BÚSQUEDA	DOCUMENTO 5	DOCUMENTO 6	DOCUMENTO 7	DOCUMENTO 8
2	URL (link del documento)	Google Academico https://www.cuidadosaludpublica.org.pe/index.php/cuidadosaludpublica/article/view/47	Repositorio Nacional de la Universidad Jose Faustino Sanchez Carrion Repositorio Nacional de la Universidad Jose Faustino Sanchez Carrion	REPOSITARIO UCSM https://repositorio.ucsm.edu.pe/item/6283bbec-a7a5-477f-8b5f-c3dd954247d5	Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/127Doris%20Carina%20Contreras%20Torre.pdf
3	TÍTULO	Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en lima norte, 2022	Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la institución educativa privada "san Fernando" distrito de santa maría - 2019	ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN. DISTRITO SANTIAGO DE CHOCORVOS. HUANCAMELICA - 2019	"NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 2° Y 3° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E CESAR VALLEJO 8170; DEL DISTRITO DE COMAS; 2019-II"
4	PALABRAS CLAVE	Estilo de vida; Adolescente; Estudiantes; Educación primaria y secundaria	Estilos de vida saludable y estado nutricional	Estilos de Vida, Hábitos Alimentarios, Adolescente	Estilo de vida saludable, Adolescentes, Actividad física

1	MOTOR DE BÚSQUEDA	DOCUMENTO 9	DOCUMENTO 10	DOCUMENTO 11	DOCUMENTO 12	DOCUMENTO 13
2	URL (link del documento)	Repositorio de la Universidad Nacional de Huancavelica https://repositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstream/18f4f6353-6ab4-4013-b3fb-3d27e0bca171/content	REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNCP http://hdl.handle.net/20.500.12834/5622	REPOSITORIO UNIVERSIDAD RICARDO PALMA https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3632/T030_T3174361_T320320320SANCHEZ320LARREA320LUZ320IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y	REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHOTA https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/119/Tesis320Estilos320de320vida320p320a320relacion320con320el320rendimiento320academico320en320estudiantes320de320secundaria320del320area320u	REPOSITORIO ACADEMICO USMP https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11926/1/alcon_vv.pdf?sequence=51B2AC155B16AA172B04832251CB10512?sequence=5
3	TÍTULO	ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019	Estilos de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo.	Estilos de vida saludables en estudiantes de la Institución educativa parroquial Señor de la Misericordia Barrios Altos Lima	ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL ÁREA URBANA DEL DISTRITO DE CHOTA - 2017	ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA LIMA 2018
4	PALABRAS CLAVE	Adolescente, saludable y estilo de vida.	Estilos de vida, género y práctica educativa	Estilos de vida saludable, salud	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, RENDIMIENTO ACADÉMICO	ESTILOS DE VIDA, NUTRICIÓN, ÍNDICE DE MASA CORPORAL