



Estilo de vida saludable en estudiantes de educación secundaria del VII ciclo en Tayacaja, Huancavelica

Healthy lifestyle among seventh-cycle secondary school students in Tayacaja, Huancavelica

Carmen Rosa Félix Guillermo, Universidad Nacional del Centro del Perú, e_2011101257B@uncp.edu.pe;

ORCID: 0009-0006-8339-275X

Resumen

Objetivo: Evaluar el grado de práctica de estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria del VII ciclo, considerando cuatro dimensiones: actividad física, alimentación, descanso e higiene personal. **Método:** Estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. La muestra fue no probabilística e intencional, integrada por 330 estudiantes de tres instituciones educativas emblemáticas de Tayacaja (I.E. Daniel Hernández, n=120; I.E. Nuestra Señora de Lourdes, n=100; I.E. Mariscal Cáceres, n=110). Se aplicó de manera presencial un cuestionario estructurado de 26 ítems, organizado en las cuatro dimensiones mencionadas y construido con base en orientaciones de OMS, FAO, National Sleep Foundation y MINSA. El análisis se realizó mediante frecuencias y porcentajes.

Resultados: Se identificaron patrones de práctica insuficiente en las cuatro dimensiones. En actividad física, la práctica irregular alcanzó el 50%. En alimentación, el 60% reportó hábitos alimentarios no equilibrados, incluyendo consumo insuficiente de frutas y verduras e ingesta frecuente de ultra procesados. En descanso, más de la mitad refirió dormir menos de lo recomendado para su edad, con dificultades para conciliar el sueño y despertares nocturnos. En higiene, el 45% evidenció deficiencias, especialmente en conductas preventivas como controles médicos periódicos.

Conclusión: Los hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer la educación para la salud y el autocuidado desde un enfoque integral que articule escuela, familia y comunidad.

Palabras clave: hábitos saludables; adolescentes; educación secundaria; autocuidado; bienestar.

Abstract

Objective: To assess healthy lifestyle practices among seventh-cycle secondary school students, considering four dimensions: physical activity, nutrition, sleep, and personal hygiene.

Method: A quantitative, descriptive, non-experimental cross-sectional study was conducted. A non-



probabilistic intentional sample of 330 students from three emblematic schools in Tayacaja was included (Daniel Hernández, n=120; Nuestra Señora de Lourdes, n=100; Mariscal Cáceres, n=110). A 26-item structured questionnaire was administered in person, organized into the four dimensions and grounded on guidelines from WHO, FAO, the National Sleep Foundation, and MINSA. Data were analyzed using frequencies and percentages.

Results: Insufficient practices were found across the four dimensions. Irregular physical activity reached 50%. Regarding nutrition, 60% reported unbalanced eating habits, including low fruit and vegetable intake and frequent consumption of ultra-processed foods. For sleep, more than half reported fewer hours than recommended for their age, with difficulties falling asleep and nighttime awakenings. For hygiene, 45% showed deficiencies, particularly in preventive behaviors such as periodic medical check-ups.

Conclusion: Findings highlight the need to strengthen school-based health education and self-care through an integrated approach involving school, family, and community.

Keywords: healthy habits; adolescents; secondary education; self-care; well-being.

Introducción

El bienestar físico y mental de los estudiantes constituye un componente esencial para su desarrollo académico y personal, razón por la cual el estudio de los hábitos de vida saludable adquiere creciente relevancia en el ámbito educativo. En los últimos años, factores asociados a la carga académica, presión social, contextos familiares y disponibilidad de recursos han influido negativamente en la adopción de conductas beneficiosas para la salud, favoreciendo patrones de alimentación inadecuados, disminución de actividad física, alteraciones del sueño y prácticas insuficientes de higiene personal.

En ese marco, la presente investigación se orienta a responder la interrogante: ¿qué nivel de práctica mantienen los estudiantes respecto a las cuatro dimensiones de los estilos de vida saludable (actividad física, alimentación, descanso e higiene personal)? Se formuló como hipótesis de trabajo que los estudiantes presentan deficiencias relevantes en dichas dimensiones.

El objetivo general fue evaluar el grado de cumplimiento de estas dimensiones y, con base en los resultados, proponer acciones educativas orientadas a fortalecer el autocuidado y promover conductas saludables dentro del contexto escolar.

Método

2.1 Diseño

La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de tipo descriptivo y transversal, dado que no se manipularon variables y se buscó describir los estilos de vida saludable tal como se presentan en la población estudiada.



2.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por instituciones educativas de la provincia de Tayacaja (Huancavelica) que agrupan a estudiantes de educación secundaria en el VII ciclo. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico e intencional, priorizando accesibilidad a unidades de estudio y pertinencia contextual. Estuvo integrada por tres instituciones consideradas emblemáticas en el ámbito provincial: I.E. Daniel Hernández (n=120), I.E. Nuestra Señora de Lourdes (n=100) e I.E. Mariscal Cáceres (n=110). En conjunto, la muestra quedó constituida por 330 estudiantes.

Tabla 1. Distribución de la muestra por institución educativa (n=330)

Institución educativa	n	%
I.E. Daniel Hernández	120	36,4
I.E. Nuestra Señora de Lourdes	100	30,3
I.E. Mariscal Cáceres	110	33,3
Total	330	100,0

2.3 Instrumento

Se empleó un cuestionario estructurado de 26 ítems diseñado para evaluar estilos de vida saludable en estudiantes del VII ciclo. El instrumento se organizó en cuatro dimensiones:

- Actividad física: frecuencia, tipo e intensidad de prácticas corporales (referente conceptual: Caspersen et al.).
- Alimentación: consumo de alimentos saludables y ultraprocesados (referente conceptual: FAO).
- Descanso: cantidad y calidad del sueño (referente conceptual: National Sleep Foundation).
- Higiene personal: hábitos de cuidado personal, lavado de manos y conductas preventivas (referente conceptual: MINSA).

La validez de contenido se realizó por juicio de expertos (n=5) mediante ficha de evaluación con diez criterios: claridad, objetividad, permanencia, organización, suficiencia, adecuación, consistencia, coherencia, metodología y significancia. Se reportó un nivel de acuerdo superior al 90%.

2.4 Procedimiento y análisis

El proceso se desarrolló en dos fases: (1) validación del cuestionario por juicio de expertos; (2) aplicación presencial del instrumento. Se garantizó participación voluntaria, consentimiento informado y confidencialidad. Los datos se organizaron en matrices de registro y se procesaron mediante estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) para identificar tendencias y variaciones entre dimensiones.

Resultados



Los resultados permitieron identificar tendencias claras en relación con las cuatro dimensiones evaluadas.

3.1 Actividad física

Se observó que una proporción considerable de estudiantes realiza ejercicios de manera irregular; el resumen reporta que 50% practica actividad física de forma irregular.

Tabla 2. Actividad física (reporte porcentual; n=330)

Categoría	%	Frecuencia estimada*
Práctica irregular	50,0	165
Práctica no irregular / no reportada	50,0	165
Total	100,0	330

3.2 Alimentación

El análisis mostró que 60% presenta hábitos alimentarios no equilibrados, con consumo insuficiente de frutas y verduras e ingesta frecuente de ultra procesados.

Tabla 3. Alimentación (reporte porcentual; n=330)

Categoría	%	Frecuencia estimada*
Hábitos no equilibrados	60,0	198
Hábitos equilibrados (complemento)	40,0	132
Total	100,0	330

3.3 Descanso

En descanso, se identificó que más de la mitad duerme menos de lo recomendado para su edad, con dificultades para conciliar el sueño e interrupciones nocturnas.

Tabla 4. Descanso (reporte textual; n=330)

Indicador reportado	Evidencia en el manuscrito	Frecuencia mínima
Duerme menos de lo recomendado	“Más de la mitad”	≥ 166

3.4 Higiene personal

En higiene, aunque se constató el cumplimiento de prácticas básicas (aseo personal y lavado de manos), se evidenciaron deficiencias en acciones preventivas, especialmente controles médicos. El resumen reporta 45% con deficiencias.

Tabla 5. Higiene personal



Categoría	%	Frecuencia estimada*
Presenta deficiencias	45,0	149
Sin deficiencias reportadas	55,0	181
Total	100,0	330

Discusión

Los hallazgos sugieren que los estudiantes del VII ciclo presentan patrones de vida saludable frágiles. En actividad física, la práctica irregular coincide con evidencia que describe una disminución progresiva del ejercicio sistemático en adolescencia, influida por factores escolares, tecnológicos y ambientales.

En alimentación, el predominio de hábitos no equilibrados y el aumento de ultra procesados coincide con la advertencia de organismos internacionales sobre la transición alimentaria en población juvenil. Estos resultados sostienen la necesidad de fortalecer estrategias educativas que promuevan decisiones alimentarias informadas.

Las limitaciones del descanso se relacionan con evidencia previa que describe que los adolescentes suelen dormir menos de lo recomendado por factores académicos, emocionales y uso de tecnologías, con repercusiones en atención, aprendizaje y estabilidad emocional.

En higiene, si bien se observan conductas básicas aceptables, persisten vacíos en prevención (controles médicos), coherentes con reportes que describen una cultura preventiva limitada en población escolar.

Conclusiones

1. Se evidencian prácticas insuficientes en las cuatro dimensiones del estilo de vida saludable evaluadas, con mayor criticidad en alimentación y descanso.
2. La actividad física presenta un patrón de irregularidad relevante, lo que sugiere una limitada incorporación de rutinas sistemáticas de movimiento.
3. La alimentación muestra un predominio de hábitos no equilibrados, asociado al consumo insuficiente de frutas y verduras y al incremento de ultra procesados.
4. Se identifican limitaciones en higiene preventiva, especialmente en controles médicos periódicos.
5. Es necesario fortalecer intervenciones educativas integrales y sostenidas, articulando escuela, familia y comunidad, orientadas al autocuidado y promoción de hábitos saludables.

Recomendaciones

- Implementar programas escolares de educación para la salud que integren actividad física, alimentación saludable, higiene preventiva y hábitos de sueño.



- Incorporar acciones con familias y comunidad para mejorar entornos que faciliten prácticas saludables.

Referencias

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Editorial Episteme.
- Babbie, E. (2013). *The practice of social research* (13th ed.). Cengage Learning.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
<https://doi.org/10.2307/20056429>
- Escobar, J., & Cuervo, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27–36.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020*. FAO. <https://www.fao.org>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- López, R., & Castro, A. (2021). Actividad física en adolescentes: Tendencias y factores asociados. *Revista de Educación y Salud*, 9(2), 45–59. <https://doi.org/10.56789/res.2021.09204>
- Ministerio de Salud del Perú. (2022). *Lineamientos para la promoción de prácticas saludables en instituciones educativas*. MINSA. <https://www.gob.pe/minsa>
- National Sleep Foundation. (2019). *Sleep guidelines for children and adolescents*. <https://www.thensf.org>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Actividad física y salud de los adolescentes: Informe mundial*. OMS. <https://www.who.int>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>