



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

Programa de Educación Ambiental para Promover Estilos de Vida Saludable en
Estudiantes de Educación Primaria de Lambayeque

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Doctora en Educación**

AUTORA:

Hurtado Martínez, Mimia (orcid.org/0000-0001-7175-1475)

ASESOR:

Dr. Moreno Muro Juan Pablo (orcid.org/0000-0002-5236-7520)

CO-ASESOR:

Dr. Montenegro Camacho Luis Arturo (orcid.org/0000-0002-5224-4854)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

LÍNEA DE ACCIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

CHICLAYO - PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios por ser mi guía e iluminarme en el logro de mis metas. A mi hija y nietos por su paciencia, comprensión y apoyo incondicional en todo momento de mi vida.

Agradecimiento

A mi asesor metodólogo, doctor Juan Pablo Moreno Muro y demás docentes de la Universidad César Vallejo que contribuyeron en mi formación doctoral.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos.....	17
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
VIII. PROPUESTA.....	35
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	Confiabilidad del instrumento Estilos de vida saludable.....	16
Tabla 2	Estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de Lambayeque.....	18
Tabla 3	Alimentación en estudiantes de educación primaria de Lambayeque.....	19
Tabla 4	Actividad física en estudiantes de educación primaria de Lambayeque.....	20
Tabla 5	Hábitos de higiene en estudiantes de educación primaria de Lambayeque.....	221
Tabla 6	Frecuencia de estilos de vida saludable, dimensión alimentación.....	.22
Tabla 7	Frecuencia de estilos de vida saludable, dimensión actividad física.....	.23
Tabla 8	Frecuencia de estilos de vida saludable, dimensión hábitos de higiene..	.24

Índice de figuras

Figura 1 Síntesis de la propuesta Programa de educación ambiental	36
---	----

Resumen

Con una metodología descriptiva propositiva, un diseño no experimental y de corte transversal, la investigación tuvo como objetivo sugerir un programa de educación ambiental para promover estilos de vida saludable en escolares de primaria de Lambayeque, Perú. Incluyó a 82 estudiantes que fueron evaluados mediante un cuestionario que reveló que el nivel de estilos de vida saludables es constante. Los hallazgos muestran que la actividad física es deficiente, mientras que los hábitos de alimentación e higiene se encuentran en un nivel regular. Para promover estilos de vida más saludables se elaboró una propuesta didáctica sobre educación ambiental que considera como componente temático la educación en salud y como sustento teórico, teorías vigentes. La propuesta fue validada por juicio de expertos con alta experiencia y conocimiento sobre estilos de vida saludable en la etapa del desarrollo de los individuos, asimismo es factible, por lo que resulta recomendable su aplicación en instituciones educativas del nivel primario.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, educación ambiental, alimentación, actividad física, hábitos de higiene.

Abstract

With a descriptive propositional methodology, a non-experimental and cross-sectional design, the research aimed to suggest an environmental education program to promote healthy lifestyles in elementary school students in Lambayeque, Peru. It included 82 students who were evaluated by means of a questionnaire that revealed that the level of healthy lifestyles is constant. The findings show that physical activity is deficient, while eating and hygiene habits are at a regular level. In order to promote healthier lifestyles, a didactic proposal on environmental education was elaborated, considering health education as a thematic component and current theories as theoretical support. The proposal was validated by experts with a high level of experience and knowledge on healthy lifestyles in the development stage of individuals, and it is also feasible, so it is advisable to apply it in educational institutions at the primary level.

Keywords: Healthy lifestyles, environmental education, nutrition, physical activity, hygiene habits.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MORENO MURO JUAN PABLO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de educación ambiental para promover estilos de vida saludable en estudiantes de educación primaria de Lambayeque", cuyo autor es HURTADO MARTINEZ MIMIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 20 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MORENO MURO JUAN PABLO DNI: 16624515 ORCID: 0000-0002-5236-7520	Firmado electrónicamente por: MMUROJP el 07-01- 2023 08:18:13

Código documento Trilce: TRI - 0497406